**Schulinternes Fachcurriculum Sportprofil Klassen 8-10**

**Klasse 8/9 – GMS Bildungsplan 2016**

**Literatur:**

**Frenzel, D. und Bächle, F. Theorie im Schulsport. Band 1. Schorndorf: Hofmann-Verlag. [TiS1]**

**Bächle, F. und Frenzel, D. Theorie im Schulsport. Band 2. Schorndorf: Hofmann-Verlag. [TiS2]**

1. **In den einzelnen Buchkapiteln sind Aufgaben, die teilweise eine Theorie-Praxisverknüpfung herstellen.**
2. **Die Aufgaben in den genannten Buchkapiteln können zielführend für die Erarbeitung der Inhalte herangezogen werden.**

**Die einzelnen hier aufgeführten beispielhaften Unterrichtsvorhaben (UV) und Unterrichtsideen (UI) können auf der Seite** [**www.theorie-im-schulsport.de**](http://www.theorie-im-schulsport.de) **heruntergeladen werden.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bereich 3.2.1 Wissen** | | | |
| **Inhaltsbezogene Kompetenzen (IbK)**  **Die SuS können** | **Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen (IbK), Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht,** | **Zeit** | **Erläuterungen, Bemerkungen,Organisation etc.** |
| *den Begriff Sport erklären* | ***Theorie***  ***TiS1****: S. 33 -40: Sportdefinition*  *Sportarten der Schüler und der ortsansässigen Vereine mit einbeziehen.*  *Evt. auch* ***TiS1****, S. 27-30, warum Menschen Sport treiben.* | ***Theorie***  *Ca. 2-4 h* | *Erster Theorieinhalt*  *Die Aufgaben des Buches führen zu den Erkenntnissen.* |
| *die Bedeutung und Funktion des Aufwärmens erläutern*  *zu (2)* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 90-92: Gelenkverletzungen verhinderbar?*  ***TiS1****, S. 216-217: Aufbau einer Trainingsstunde*  *Wirkungen des Aufwärmens thematisieren*  *Reihenfolge des Aufwärmens besprechen:*  *Allgemeines Aufwärmen*  *Spezielles Aufwärmen*  ***Praxis***  *Verdeutlichung der Wirkung des Aufwärmens in einem „Experiment“*  *Vorgehen wie bei* ***UI „Experiment Beweglichkeit“*** *und* ***UV „TL, Aufwärmen, Test“***  *Aufbau einer Trainingsstunde in* ***UV „Kraftcircuit erstellen“*** *in der Praxis thematisierten.* | ***Theorie***  *Ca. 4-6 h*  ***Praxis***  *Ca. 6 h* | *Gelenkverletzungen: Eventuell* [*Verbindung zu IbK 3*](#IbK3)  *SuS führen Aufwärmübungen zu Beginn einzelner Unterrichtsstunden durch* |
| *das Zustandekommen von körperlicher Bewegung erklären (zum Beispiel Agonist-Antagonist, Funktion des Gelenks)* | ***Theorie 1***  ***TiS1****, S. 41-60: Der passive Bewegungsapparat*  ***Praxis 1****:*  ***UV „Bauk******asten Mensch – Gelenke“***  ***UI „Sezieren eines Hühnerkniegelenks“***  ***UV „Agonist, Antagonist, Arbeitsweisen der Muskulatur“***  ***Theorie 2***  ***TiS1****, S. 61-80: Der aktive Bewegungsapparat*  ***Praxis 2****:*  ***UI „Muskelkontraktion“***  ***UI „Arbeitsweisen der Muskulatur“***  ***UV „Krafttest Anteil FT-ST-Fasern“ UV***  ***„TL, Kraft“*** | ***Theorie 1***  *Ca. 4 h*  ***Praxis 1***  *Ca. 8 h*  ***Theorie 2***  *Ca. 4 h*  ***Praxis 2***  *Ca. 10 h* | *Der passive Bewegungsapparat sollte ebenfalls vermittelt werden.*  *Baukasten Mensch – Gelenke kann von* [*https://www.planet-schule.de/wissenspool/baukasten-mensch-gelenke/inhalt/unterricht.html*](https://www.planet-schule.de/wissenspool/baukasten-mensch-gelenke/inhalt/unterricht.html) *heruntergeladen werden.*  *Verschiedene wichtige Muskeln des Körpers kennen (Übersicht auf* [*www.theorie-im-schulsport.de*](http://www.theorie-im-schulsport.de)*)* |
| *die Bedeutung der Ernährung vor, während und nach sportlichen Belastungen benennen* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 115-154 und Internet*  ***Praxis***  *Vorgehen wie z. B. bei* ***UV „Sportgetränke“***  *Fitness entwickeln – während* ***UV „Ausdauer und Ausdauertraining“***  ***UV „Fit und gesund durch Bewegung und richtige Ernährung“*** | ***Theorie***  *Ca. 6 h*  ***Praxis***  *Ca. 6 h* | *Schüler testen ihre eigenen Getränke*  [*Siehe auch IbK 4 Klasse 9/10*](#Ernährung_Sport) |
| *die Besonderheiten verschiedener Sportarten erläutern (zum Beispiel die Wirkung des Regelwerks, technisch-taktische Grundlagen von Futsal)* | ***Praxis***  *Schüler erfahren die Wirkung von Änderungen bei den Spielregeln auf die Spielidee*  *Vorgehen wie z. B.* ***UV „Spielregeln ändern“*** | ***Praxis***  *Ca. 8-12 h* | *In der Praxis bei den jeweiligen Sportarten umsetzen!* |
| *die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit erklären (zum Beispiel Folgen von Bewegungsmangel)* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 115-154: Ernährung und Sport*  ***TiS1****, S. 58-60: Hexenschuss, richtiges Anheben von Lasten*  ***TiS1****, S. 82-96: Sportverletzungen*  ***TiS1****, S. 97-113: Umwelteinflüsse*  *Vorgehen wie z. B.* ***UV „Fit*** ***und gesund durch Bewegung und richtige Ernährung“***  ***Praxis***  *Frühstückstage für die Klassenstufe 5 an der Schule mit Informationen organisieren*  *Einfaches Tapen (Grundsätze des Tapens)*  *Sporttreiben im Freien bei unterschiedlichem Wetter* | ***Theorie***  *Ca. 10 h*  ***Praxis***  *Ca. 8-x h* | *Gesundheit im physischen und psychischen Sinne*  *Planen und durchführen eines „gesunden Frühstücks“ für die Klassenstufe 5*  *Evt. gemeinsames Essen kochen* |
| *die Bedeutung von Bewegung für das Lernen reflektieren (zum Beispiel Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern, Selbstregulation fördern)* | ***Theorie***  *Durcharbeiten der Homepage*[*http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/*](http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/)  *Anwenden der Beispiele der Homepage*  ***TiS1****, S. 90-92: Sportverletzungen durch neuromuskuläres Training verhindern*  ***Praxis***  *SuS führen beispielhaft Spielformen zu exekutive Funktionen und neuromuskuläres Training während des Aufwärmens, innerhalb von Übungsformen usw. durch.* | ***Theorie***  *Ca. 6 h*  ***Praxis***  *Ca. 4-x h* | *SuS kennen die Hintergründe zu den exekutiven Funktionen und zu neuromuskulärem Training* |
| *den Begriff Training erklären* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 164-174* | ***Theorie***  *Ca. 2-4 h* | *Diesen Teil lediglich in der Theorie behandeln.*  [*Eignet sich als Einstieg für IbK 9*](#IbK9) |
| *grundlegende Trainingsmethoden und -prinzipien erläutern (zum Beispiel Dauermethode und Superkompensation)* | ***Theorie***  *Konditionelle Fähigkeiten benennen, Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien, Gesetze (z. B. Superkompensation), Belastungsgefüge*  ***TiS1****, S. 175-212*  ***Praxis***  ***UV „Physische Leistungsfaktoren“***  *Trainingsplan erstellen*  *Vorbereitung auf einen Wettkampf* | ***Theorie***  *Ca. 6 h*  ***Praxis***  *Ca. 4-x h* | *Evt. Ausdauertest, Teilnahme z.B. am Stuttgartlauf, Esslinger Zeitungslauf* |
| *das Besondere am Sporttreiben in freier Natur beschreiben (zum Beispiel verantwortungsbewusstes Verhalten)* | ***Theorie***  *Theoretische Ermittlung des ökologischen Fußabdrucks bei der Teilnahme an einem Sportevent (z.B. bei einem Besuch eines Volkslaufes)*  *Untersuchen der langfristigen Umwelteinflüsse bei Großevents (z.B. Winterolympiade)*  *Siehe auch* ***UI „Sport-Info Heft 30 2-2007“***  ***Praxis***  *Verantwortungsbewusstes Sporttreiben in der Natur (Beispiele in Heft „Sport-Info“* | ***Theorie***  *Ca. 8 h*  ***Praxis***  *Ca. 2-x h* |  |

**Klasse 10 – GMS Bildungsplan 2016**

**Literatur:**

**Frenzel, D. und Bächle, F. Theorie im Schulsport. Band 1. Schorndorf: Hofmann-Verlag. [TiS1]**

**Bächle, F. und Frenzel, D. Theorie im Schulsport. Band 2. Schorndorf: Hofmann-Verlag. [TiS2]**

1. **In den einzelnen Buchkapiteln sind Aufgaben, die teilweise eine Theorie-Praxisverknüpfung herstellen.**
2. **Die Aufgaben in den genannten Buchkapiteln können zielführend für die Erarbeitung der Inhalte herangezogen werden.**

**Die einzelnen hier aufgeführten beispielhaften Unterrichtsvorhaben (UV) und Unterrichtsideen (UI) können auf der Seite** [**www.theorie-im-schulsport.de**](http://www.theorie-im-schulsport.de) **heruntergeladen werden.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bereich 3.2.1 Wissen** | | | |
| **Inhaltsbezogene Kompetenzen (IbK)**  **Die SuS können** | **Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen (IbK), Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht,** | **Zeit** | **Erläuterungen, Bemerkungen,Organisation etc.** |
| *erklären, wie der Körper die für Bewegung notwendige Energie gewinnt (zum Beispiel notwendige Nährstoffe nennen und ihre Bedeutung für den Körper darstellen)* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 125-129: Energiebereitstellung im Sport*  ***TiS1****, Kapitel 8: TL, insbesondere S. 179-195*  *Leistungs- und Grundumsatz, Nährstoffklassen, Energiespeicher, Fettverbrennung, KH, Proteine, aerob/anaerob, alaktazid/laktazid*  ***Praxis***  ***UV „Ausdauer“*** *Erleben der einzelnen Trainingsintensitäten* | ***Theorie***  *Ca. 10 h*  ***Praxis***  *Ca. 8-x h* | *Fitness entwickeln*  *Schüler kennen in einer vereinfachten Form die Begriffe Fettverbrennung, KH, aerob, anaerob, alaktazid, laktazid*  *Belastung, Trainingssteuerung*  *Trainingslehre, kein Oberstufenniveau!*  [*Siehe auch IbK 8 und IbK 9*](#IbK8)  *SuS führen ein Trainingstagebuch (siehe UV „Ausdauer“)* |
| *die Bedeutung von Emotionen im Sport erläutern (zum Beispiel Freude, Stolz, Angst, Aggression)* | ***Theorie***  ***TiS2****, S. 185-217.*  *SuS kennen die Begriffe Motivation – Leistungsmotivation, Flow, Selbstwirksamkeitserwartung, Aggression*  ***UV „Motivation im Sport“***  ***Praxis***  *Übungen mit progressiver Muskelrelaxation* | ***Theorie***  *Ca. 8 h*  ***Praxis***  *Ca. 2-x h* | *Besuch von Sportveranstaltungen mit Beobachtungsaufgaben hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung und Aggression*  *(siehe auch Aufgaben* ***TiS2****)*  *Netter Kurzfilm zum Thema „Motivation“ (Bob – short movie, 3:10 min.)* [*https://www.youtube.com/watch?v=\_me99f1ynMg*](https://www.youtube.com/watch?v=_me99f1ynMg) |
| *die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)* | ***Theorie***  ***TiS2****, S. 141-150: Sport und Politik*  *Evt. Klasse als Staat. Bewerbung um ein sportliches Großereignis mit verschiedenen Aufgabenkarten*  ***TiS2****, S. 151-160: Sport und Medien*  *SuS werden als Sportberichterstatter aktiv*  ***TiS2****, S. 161-184: Sport und Wirtschaft* | ***Theorie***  *Ca. x h* | *Es bieten sich die Aufgaben aus dem Buch* ***TiS2*** *an.*  *Die Aufgaben des Buches führen zu den Erkenntnissen.* |
| *die olympische Idee im Sport beschreiben* | ***Theorie***  ***TiS2****, S. 97-116 mit allen Aufgaben und Internet*  ***UV „Sportgeschichte“***  ***UV „Sport mit Handicap“***  ***Praxis***  *Olympische Spiele mit antiken und aktuellen Sportarten, sowie von den Paralympics*  *wie z. B. Bobfahren (Mattenwagen), Weitsprung mit Halteren, Ringen und Raufen, Sitzvolleyball, TT (im Sitzen), Goalball, …* | ***Theorie***  *Ca. 4 h*  ***Praxis***  *Ca. 6 h* | *Unterrichtsmaterial auch unter*  <http://doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien>  *Olympische Spiele im Sportunterricht mit entsprechenden „Sportarten“ durchführen.* |
| *Wirkungen und Risiken von Dopingwirkstoffen und Dopingmethoden benennen* | ***Theorie***  ***TiS1****, S. 155-158.*  ***UV „Doping im Sport“***  ***Praxis***  *Wie in* ***UV „Doping im Sport“*** *beschrieben.*  *In Spielformen erfahrbar machen (siehe* [*https://www.youtube.com/user/coolandcleanBW/*](https://www.youtube.com/user/coolandcleanBW/) *(alle Videos anklicken)* | ***Theorie***  *Ca. 2 h*  ***Praxis***  *Ca. 2-x h* |  |
| *Wahlbereich* | ***Theorie***  ***TiS2****, S. 51-94*  ***UV „Störungen im Unterricht“***  ***Praxis***  *Siehe* ***UV „Störungen im Unterricht“*** | ***Theorie***  *Ca. 6-x h*  ***Praxis***  *Ca. 2-x h* | *Mentorenausbildung*  *SuS lernen die Aufgaben eines Mentors kennen*  *SuS übernehmen einzelne Teile im Sportunterricht (z.B. Aufwärmen, Kräftigung, Planung etc.)* |