**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* |
| 1.

*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* |
| 1.

*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.)* |