

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE

Landesschwerpunkt Sport

1. Biennium

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler soll

- einen Einblick in die Erscheinungsformen des Sporttreibens gewinnen und einen Überblick in die Sportwissenschaft und deren Beziehungen zu anderen Wissenschaften erhalten.
- in die Geschichte des Sports und deren historisch kulturellen Zusammenhänge einsehen.
- die Bedeutung der Sportbiologie erkennen und Zusammenhänge mit der Trainingslehre herstellen.
- die Aufgaben und Funktionen der biologischen Organsysteme des menschlichen Körpers kennenlernen und mit sportlicher Leistungsfähigkeit in Verbindung bringen.
- Kenntnisse im Bereich der gesunden Sporternährung und Energiebereitstellung gewinnen und in die Praxis umsetzen.
- in die Grundlagen des sportlichen Trainings und allgemeiner Trainingsprinzipien eingeführt werden.
- verschiedene Parameter der Trainingsplanung kennenlernen.
- sich Wissen über den Erwerb motorischer Fertigkeiten aneignen und die Besonderheit des motorischen Lernen in den ersten Entwicklungsstufen verstehen.
- die theoretischen Kenntnisse im praktischen Teil des Unterrichts und Trainings erproben.
- in die Theorie und Praxis der Sportpsychologie eingeführt werden.



CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
1. Biennium

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch-didaktische Maßnahmen
Einführung und Organisationsformen des Sports		
<ul style="list-style-type: none"> • Definition Sport • Inhalte des Faches Sportkunde (Biologie, Trainingslehre, Pädagogik) • Organisationsformen des Sports (Vereine, Fach- und Dachverbände, Organisationen) • Einblick in die Erscheinungsformen des Sports (Freizeit-, Gesundheitssport...) 	<p>Fachbegriffe im Bereich Sport zuordnen und mit anderen Wissenschaften vernetzen</p> <p>Verschiedene Organisationsformen des Sports zuordnen.</p> <p>Die gesellschaftliche Rolle des Sports wahrnehmen</p>	<p>Anhand der eigenen Wettkampftätigkeit die Organisation des Sportsystems erfahren.</p>
Geschichte des Sports		
<ul style="list-style-type: none"> • Entstehung und Entwicklung von Bewegung und Sport in den verschiedenen geschichtlichen Epochen • Die Geschichte der Olympiade von der Antike bis in die Neuzeit 	<p>Hintergrundinformation über die Geschichte und gesellschaftliche Funktion des Sports sammeln, erfahren und verarbeiten.</p> <p>Verschiedene Sportepochen kennen lernen und sich über die Rolle des Sports ein eigenes Urteil bilden. Zuordnen von Bildmaterial.</p>	
Biologie des menschlichen Körpers		
<ul style="list-style-type: none"> • Einblick in Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems in Ruhe und unter Belastung • Aufbau und Funktion des menschlichen Herzens • Begriffsbestimmungen der wichtigsten Parameter des Herzkreislaufsystems (Herzfrequenz, Schlagvolumen, Blutdruck, Herzminutenvolumen) 	<p>Funktion der wichtigsten Organsysteme bei sportlicher Belastung und in Ruhe verstehen.</p> <p>Die Auswirkungen körperlichen Trainings auf das Herzkreislaufsystem und die Gesundheit erfassen.</p> <p>Die Bedeutung eines funktionierenden Bewegungs-</p>	<p>Ruhepuls, Pulskontrolle,</p> <p>Training im optimalen Belastungsbereich</p> <p>verschiedene Krafttrainingsmethoden anwenden.</p>

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
1. Biennium

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch-didaktische Maßnahmen
<p>men usw.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Bewegungsapparat (aktiv und passiv) • Aufbau und Arbeitsweise der menschlichen Muskulatur • Das Knochensystem und altersbedingte Besonderheiten für das sportliche Training • Die Aufgabe des Nervensystems in der Bewegungssteuerung 	<p>apparats (aktiv und passiv) für die Entwicklung und</p> <p>Gesundheit eines Menschen, sowie seine sportliche Leistungsfähigkeit erkennen</p> <p>Das Funktionsgefüge Nerv- Muskelsystem verstehen, in der Bewegungsausführung nachvollziehen</p> <p>Ausarbeitung von Arbeitsblättern und Bildmaterial. DVD</p>	<p>MÜ-Reihen von Sporttechniken des Nerv-Muskelsystems anhand von Beispielen im Training spüren.</p>
Grundkenntnisse einer gesunden Sporternährung		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Grundnährstoffe und deren Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit • Die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen • Nahrungsergänzungsmittel 	<p>Bedeutung und Zusammenhang der Ernährung für die körperliche Leistungsfähigkeit erkennen und anwenden.</p> <p>Den Inhalt der Lebensmittelpyramide verstehen und einordnen können.</p> <p>Kritische Diskussion zu aktuellen Ernährungstrends führen.</p>	<p>Projekt Gesundes Frühstück in der Lehrküche</p> <p>Persönliches Essverhalten auf Trainings- und Wettkampfperioden abstimmen</p>
Trainingslehre		
<ul style="list-style-type: none"> • Fachbegriffe und Zusammenhänge im Bereich der Trainingslehre. • Anpassungen unter dem Aspekt der Leistungsoptimierung: Belastung – Erholung, Ermüdung – Regeneration 	<p>Grundlegende trainingswissenschaftliche Kenntnisse erlangen und anwenden können.</p> <p>Konditionelle und koordinative Fähigkeiten dem Training zuordnen können.</p> <p>Allgemeines Steuerungsmodell für Training und</p>	<p>Querverbindung mit dem praktischen Tun im Leistungstraining.</p> <p>Sportmotorische Tests absolvieren.</p> <p>Trainingsanpassungen erspüren und messen.</p>

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
1. Biennium

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch-didaktische Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle und koordinative Fähigkeiten • Sportmotorische Tests • Alters- und geschlechtsspezifische Besonderheiten und deren Folgerungen für das Training. • Trainingsplanung 	<p>Wettkampf unter dem Aspekt der Trainingsanpassungen erstellen.</p> <p>Grundkenntnisse der Trainingsplanung und -auswertung erwerben und anwenden.</p>	<p>Trainingstagebuch führen.</p>
Bewegungslehre		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Entwicklung des menschlichen Bewegungslernens in den verschiedenen Lebensabschnitten mit besonderer Berücksichtigung der Kinder- und Jugendzeit • Bewegungsablauf: Steuerung, Koordination, Ausführung • Lernphasen des motorischen Lernens (Grob-Fein-, Feinstkoordination) 	<p>Grundwissen über das Bewegungslernen erlangen.</p> <p>Bewegungsstrukturen erfassen und zuordnen (z. B. Sprung-, Abdruck- und Flugphasen)</p> <p>Methodisches Vorgehen beim Lernen und Verbessern neuer Bewegungen.</p> <p>Bewegungsabläufe beobachten, beschreiben und analysieren.</p>	<p>Verwenden sportartspezifischer Fachbegriffe, zuordnen von Bewegungsfolgen (z. B. Reihensbilder), erkennen individueller Unterschiede im Bewegungsverhalten und Entwickeln eines realistischen Selbstbildes.</p> <p>Videoaufnahme</p>
Sportpsychologie		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Sportliche Handlung als ganzheitliches System • Grundlegende sportpsychologische Instrumentarien und Techniken • Motivationsstrategien 	<p>Grundwissen im Bereich der Sportpsychologie erlangen</p> <p>Sich mit der Motivation und Wahrnehmung des sportlichen Tuns auseinandersetzen und reflektieren</p>	<p>Sportpsychologische Übungen erfahren (in der Gruppe und individuell).</p> <p>Motivationstechniken in den Wettkampf und das Training einbauen</p>