

SPORTPROFIL

Schulzentrum Stetten a.k.M. -
Gemeinschaftsschule

**"DENKE NICHT ANS
GEWINNEN, DOCH
DENKE DARÜBER
NACH, WIE MAN
NICHT VERLIERT."**

(GICHIN FUNAKOSHI)

WIE VERTEILEN SICH DIE THEORIE- UND PRAXISSTUNDEN?

- ◉ 1 Stunde Theorieunterricht
→ Montag, 7.35 Uhr - 8.20 Uhr
- ◉ 2 Stunden Praxisunterricht
→ Donnerstag, 11.10 Uhr - 12.40 Uhr

Zusätzlich:

3 Stunden Regelunterricht

ABSPRACHEN/KOORDINIERUNG MIT DEM REGELUNTERRICHT

- ◉ Die Praxisstunden - Profulfach werden schwerpunktmäßig auf andere Sportarten ausgerichtet als der Regelunterricht.
- ◉ Die Ausdauerereinheit wurde, mit dem Ziel, an einem 5 km-Lauf teilzunehmen, parallel unterrichtet.
 - Trainingsreize wurden optimal gesetzt!

SPORTPROJEKT - SPONSORENLAUF

- ◉ Elternbriefe
- ◉ Sponsoren organisieren für die „Geschenke“ der Grundschüler.
- ◉ Organisation des Sponsorenlaufs: Runde abstecken, Schulsanitäter, Zählgruppen,...
- ◉ Im Rahmen der Theoriestunden arbeiten die Lernpartner, basierend auf ihren erlernten Kenntnissen, Trainingspläne zur Ausdauerereinheit für die Sportlehrer der Grundschüler aus.

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 8 Praxis

Individualsportarten	Ballsportarten
Schwimmen → „Bewegen im Wasser“	Volleyball → „Spielen“
Leichtathletik (Jungen) → „Laufen, Springen, Werfen“	Basketball → „Spielen“
Gymnastik/Tanz (Mädchen) → „Tanzen, Gestalten, Darstellen“	Fußball (Jungen) → „Spielen“ Badminton (Mädchen) → „Spielen“
Erprobungsphase ScienceKids: Psychische Gesundheit	
Kraft/Ausdauer → „Fitness entwickeln“	

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 8

Theorie

Wissensbereich	Literatur
1. Der Begriff „Training“	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.12)
2. Aufwärmen (Bedingungen + Funktionen)	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.21)
3. Der Begriff „Leistung“	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.12-14)

4. Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit	„Macht Sport schlau?“ (S.26)
5. Gesetzmäßigkeiten des Trainings (Reizschwelligengesetz + Superkompensation)	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.15-20)
6. Ausdauertraining (Trainingsmethoden → Dauerethode, Intervallmethode)	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.25-42)
7. Trainingsprinzipien	Wolfgang Friedrich: Optimales Sportwissen - Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis (S.40-49)
8. Ernährung (vor, während und nach sportlichen Belastungen)	Wolfgang Friedrich: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps (S.63-71)

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 9

Praxis

Individualsportarten	Ballsportarten
Leichtathletik	Volleyball
Geräteturnen	Handball
	Fußball
	Badminton
freier Block	

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 9

Theorie

Wissensbereich
1. Krafttraining (Proteine)
2. Ernährung im Sport (Kohlenhydrate, Fette, Vitamine+Mineralstoffe)
3. Sportphysiologie (Anatomie) Anpassungsprozesse der Sportarten LA + GT → Dehnen und Muskelgruppen
4. Sportbiologie (z.B. Citratzyklus)

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 10
Praxis

Individualsportarten	Ballsportarten
Geräteturnen	Fußball
Leichtathletik (Jungen)	Handball
Gymnastik/Tanz (Mädchen)	Basketball
freier Block	

AUFTEILUNG DER THEMEN IM SPORTPROFIL

Lerngruppe 10

Theorie

Wissensbereich
1. Olympia (olympische Idee)
2. Sport und Doping
3. die gesellschaftliche Rolle von Sport (Kommerzialisierung, Freizeit- und Leistungssport, Medien)
4. die Bedeutung von Emotionen im Sport (Freude, Stolz, Angst, Aggression)

VERKNÜPFUNG VON THEORIE UND PRAXIS

- ◉ Die theoretisch erlernten Kenntnisse werden im Praxisunterricht angewendet und dadurch verinnerlicht.
- ◉ Beispiel: „Aufwärmen im Sport“
Gruppenweise planen die Lernpartner ein sportartspezifisches Aufwärmprogramm und führen dies im Praxisunterricht durch.
 - Körpersprache
 - Organisationsformen im Sport
 - Sicherheit im Sport

LERNSTANDSÜBERPRÜFUNG 2

Nr. 1 → **G, M, E**

Wozu dient das Aufwärmen im Sport? → → → → → /2

Nr. 2 →

a) → **G**: Welche zwei Formen des Aufwärmens gibt es? Benenne sie. → → /2

b) → **M**: Welche zwei Formen des Aufwärmens gibt es? Benenne

und erkläre sie. → → → → → → → → /4

c) → **E**: Welche zwei Formen des Aufwärmens gibt es?

Was sind Bestandteile des Aufwärmens und wie kann es in einer dir

bekannten Sportart aussehen? → → → → → → /6

Nr. 3

a) → **G**: Welche Funktionen kommen dem Aufwärmen zu? Benenne zwei. → /2

b) → **M**: Welche Funktionen kommen dem Aufwärmen zu? Benenne und erkläre

drei. → → → → → → → → /6

c) → **E**: Welche Funktionen kommen dem Aufwärmen zu? Benenne und erkläre

alle. (Denke dabei an eine Sportart!) → → → → → /10

Nr. 4

a) → **G**: Welche Arten der Energiebereitstellung gibt es? Benenne sie. → → /3

b) → **M**: Welche Arten der Energiebereitstellung gibt es? Benenne sie und
vergleiche die jeweiligen Energiebereitstellungen. → → → → /6

c) → **E**: Fülle den Lückentext aus.

¶

Ohne Energie gibt es keine _____.

Und ohne _____ keinen Fitnesssport! Der Muskel

benötigt ständig _____ in Form von

_____ (= _____). Es gibt drei verschiedene

Möglichkeiten für den Muskel, an ATP zu kommen.

¶
Welche Arten der Energiebereitstellung gibt es? Benenne sie und vergleiche
die jeweiligen Energiebereitstellungen. → → → → → → /9

Nr. 5

a) → **G**: Nenne 3 Faktoren, von denen der Puls abhängig ist. → → → /3

b) → **M**: Fülle die Tabelle aus. → → → → → → → /3

¶

AKTION	Puls
Relaxen auf dem Sofa	
Anziehen der Laufschuhe	
Loslaufen	

c) → **E**: Weshalb sollte ein Jugendlicher, vom Puls her gesehen, anders trainieren
als ein 70-jähriger? → → → → → → → /4

Nr. 6 → **G, M, E**

$H_{f_{\max}} :=$ _____ ? → → → /1

¶

Bestimme deine maximale Herzfrequenz!

¶

$H_{f_{\max}} :=$ _____ → → → → → /1

¶

¶

Niveaustufe: ¶

Erreichte Punktzahl: ¶

Leistungsstufe: ¶

¶

_____ ¶

Unterschrift (Erziehungsberechtigte) ¶

PRÄSENTATION MIT PRAXISTEIL

Anforderungen

Niveau	Vorbereitung	Dauer	Zusatz
G	Material und Unterthemen sowie praktische Umsetzung vom Lernbegleiter	jeweils mind. 8 min p.P. (Theorie/Praxis)	
M	Unterthemen und Ansätze der praktischen Umsetzung vom Lernbegleiter; Materialsuche selbstständig	jeweils mind. 12 min p.P. (Theorie/Praxis)	
E	Selbstständige Vorbereitung und Erarbeitung der praktischen Umsetzung	jeweils mind. 15 min p.P. (Theorie/Praxis)	Handout

Bewertungsbogen

Schriftliche Ausarbeitung	Punkte
Form und Gestaltung der schriftlichen Ausarbeitung	(4)
Relevante Auswahl der Unterthemen	(3)
Gründliche Erarbeitung	(2)
Inhaltliche Korrektheit	(2)
Niveau	(2)
Eigene Formulierungen / Verständlichkeit	(3)
Verwendung von Fachbegriffen	(2)
Quellenangaben	(2)
Präsentation	Punkte
Freier Vortrag	(3)
Auftreten und Blickkontakt vor bzw. zum Publikum	(3)
Sprache variiert (Rhetorik)	(2)
Sprache deutlich, Tempo und Lautstärke angemessen	(2)
Dauer der Präsentation	(2)
Verwendete Materialien	Punkte
Sinn- und wirkungsvoll eingesetzt	(3)
Besondere Einfälle	(1)
Handout	(2)
Wissen	Punkte
Fragen kompetent beantwortet	(2)
Praktische Umsetzung	Punkte
Fachliche Kompetenz; Korrekturen; Hilfestellungen	(5)
Bewegungs demonstration	(4)
Fachsprache	(1)
Vorbereitung (Hallenaufbau/Geräte)	(3)
Organisation; Zeitmanagement	(4)
Schülerorientierung (Leistungsstand der Gruppe)	(3)

Bewertung der Präsentation mit Praxisteil

Name: _____

Thema: _____

Leistung der schriftlichen Ausarbeitung in Punkten: _____

Leistung der Präsentationskompetenz in Punkten: _____

Leistung der praktischen Umsetzung in Punkten: _____

Erreichte Punktzahl: _____

Niveaustufe: _____

Leistungsstufe: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Dieses Referat mit Praxisteil ist Bestandteil der Leistungsbeurteilung und hat die Wertigkeit einer Lernstandsüberprüfung.

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

zur Kenntnisnahme: _____

BEISPIEL

LERNENTWICKLUNGSBERICHT - PRAXIS

... zeigte im Sportunterricht in besonderem Maße Initiative, Engagement und Anstrengungsbereitschaft. Es fiel ihr äußerst leicht, sich an Regeln zu halten und fair mit ihren Mitschülerinnen umzugehen. In hohem Maße zeigte sie sich teamfähig. Ihre Stärken liegen sowohl im koordinativen als auch motorischen Bereich. Dies äußert sich durch ihre überragenden Fähigkeiten in den Individual- wie auch Mannschaftssportarten. Die verschiedenen Techniken im Badmintonspiel beherrscht sie äußerst sicher. In Sportspielen agiert sie taktisch wie auch technisch sehr geschickt und außergewöhnlich schnell. Sie kann differenziert auf Reize reagieren. In Kraft- und Ausdauerseinheiten setzt sie gekonnt ihre Fähigkeiten ein und zeigt sich zielstrebig, ihre Leistungen stetig weiterzuentwickeln. Insgesamt hat ... den Anforderungen in besonderem Maße entsprochen.

BEISPIEL

LERNENTWICKLUNGSBERICHT - THEORIE (LERNSTANDSÜBERPRÜFUNG 1)

◉ Grundlegendes Niveau:

.... kann die Begriffe Sport, Training und sportliche Leistung beschreiben. Es ist ihr möglich, die Bedeutung der Ernährung in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit zu benennen. Darüber hinaus ist sie in der Lage, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten aufzuzählen. Sie kann grundlegende Trainingsmethoden, wie das Reizschwelligengesetz, beschreiben. ... kann die theoretisch erlernten Kenntnisse auf die Sportpraxis übertragen. Insgesamt haben ihre Leistungen den Anforderungen, innerhalb der Sporttheorie,

BEISPIEL

LERNENTWICKLUNGSBERICHT - THEORIE (LERNSTANDSÜBERPRÜFUNG 1)

◉ Mittleres Niveau:

.... kann die Begriffe Sport, Training und sportliche Leistung erklären. Es ist ihr möglich, die Bedeutung der Ernährung in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit zu beschreiben. Darüber hinaus ist sie in der Lage, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu benennen und zu erklären. Sie kann grundlegende Trainingsmethoden, wie die Superkompensation, erläutern. ... kann die theoretisch erlernten Kenntnisse mit der Praxis verknüpfen und im Sport anwenden. Insgesamt haben ihre Leistungen den Anforderungen, innerhalb der Sporttheorie, ...

BEISPIEL

LERNENTWICKLUNGSBERICHT - THEORIE (LERNSTANDSÜBERPRÜFUNG 1)

◉ Erweitertes Niveau:

.... kann die Begriffe Sport, Training und sportliche Leistung erläutern. Es ist ihr möglich, die Bedeutung der Ernährung in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit näher zu beschreiben. Darüber hinaus ist sie in der Lage, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu benennen, zu erklären sowie sie anhand einer Sportart zu erläutern. Sie kann grundlegende Trainingsmethoden, wie die Superkompensation und Homöostase explizieren. ... kann die theoretisch erlernten Kenntnisse mit der Praxis verknüpfen und äußerst sicher im Sport anwenden. Insgesamt haben ihre Leistungen den Anforderungen, innerhalb der Sporttheorie, ...