

Sport - Grundwissen und Kernkompetenzen 9

Gesundheit	Jgst.
Kenntnis von Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer (z. B. extensive Intervallmethode, Dauerperiode, Fahrtspielmethode)	ab 8
Kenntnis von Trainingsmethoden zur Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer (z. B. Zirkeltraining, Intervalltraining an Kraftmaschinen, Pyramidentraining)	ab 8
Grundkenntnisse zum Herz-Kreislauf-System und zum Muskelstoffwechsel (z. B. Pulsfrequenz, Schema und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, Atemgrößen, Herzminutenvolumen, aerober Zucker- und Fettstoffwechsel im Muskel) und ihre Bedeutung für das Sporttreiben	ab 6
Grundkenntnisse zur Muskelanatomie und zu den Gelenken (z. B. Grobaufbau von Sprung-, Knie-, Hüft- oder Schultergelenk, Muskelquer- und –längsschnitt) und ihre Bedeutung für das Sporttreiben,	ab 8
Bedeutung und Arten des Stretchings (z. B. aktives, passives, gehaltenes Dehnen, Anspannungs-, Entspannungsdehnen, CHRS-Methode)	ab 7
Grundkenntnisse zur Funktions- und Kräftigungsgymnastik (z. B. Rückenschule, funktionale und unfunktionale Übungen)	ab 7
Grundkenntnisse zu den Entspannungsmethoden	ab 7
Grundkenntnisse zur sportgerechten Ernährung (z. B. Zusammenhang zwischen Kalorienaufnahme, sportlicher Betätigung und Kalorienverbrauch)	ab 8
Notwendigkeit funktioneller Sportkleidung einsehen	ab 5
Fairness / Kooperation	Jgst.
Grundkenntnisse von Regelwerken (mit dem Spiel und der Schiedsrichtertätigkeit vertraut sein)	ab 6
Erkennen und Beurteilen von Gefahrensituationen (z. B. Sportspiele, Schwimmen, Turnen an Geräten)	ab 5
Fähigkeit zum Darstellen und Erläutern von Spielregeln (Notwendigkeit der Einhaltung von sportlichen Regeln, Folgen der Nicht-Einhaltung)	ab 7
Fähigkeit zur Übernahme von Schiedsrichter- oder Kampfrichtertätigkeit	ab 5
Beteiligung an der Organisation und Durchführung von schulischen Sportveranstaltungen (z. B. Wandertag mit sportlichem Schwerpunkt, Sporttag, Spiel- und Sportfest)	ab 7
Beteiligung an der Organisation und Durchführung von Schulsportwettbewerben (z. B. Staffeln, Turniere, Schulmeisterschaft) usw.	ab 7
Umwelt	Jgst.
Fähigkeit zur Vorbereitung und Durchführung eines Geländelaufs mit oder ohne Stationen (z. B. Aufgaben mit sport- und umweltspezifischen Fragestellungen, auch fächerübergreifend)	ab 7
Fähigkeit zur Demonstration und Erläuterung der umweltverträglichen Durchführung von Natursportarten wie z. B. bei Schulsportkursen oder Schullandheimaufenthalten mit sportlichem Schwerpunkt	ab 7
Fähigkeit zu sachgerechtem Umgang mit Sportgeräten	ab 5
Kenntnisse über Konflikte zwischen Natursportarten und Umweltbelangen, Lösungsvorschläge usw.	ab 7
Leisten – Gestalten - Spielen	Jgst.
grundlegende sportmotorische Fertigkeiten	ab 5
grundlegende sporttaktische Fähigkeiten	ab 5
Durchhaltevermögen	ab 5
Leistungsbereitschaft	ab 5
Erfolgszuversicht	ab 5