

## Grundwissen und Grundkompetenzen Sport

*Sport als einziges Bewegungsfach - ein Fach mit besonderen Erziehungschancen!*

Bewegung bedeutet besonders für Kinder und Jugendliche unmittelbar empfundene Lebensfreude und ist von grundlegender Bedeutung für ihre physische und psychische Entwicklung. Als einziges Bewegungsfach bietet der Sportunterricht besondere Erziehungschancen, die entscheidend zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Den Schülern wird ein sportliches Selbstkonzept vermittelt, dem ein verantwortlicher Umgang mit der eigenen Körperlichkeit und Leistungsfähigkeit, ein von Fairness geprägtes Sozialverhalten sowie Sensibilität gegenüber Mitmensch und Umwelt zugrunde liegen. Die Schüler entwickeln eine positive Einstellung zu einer gesundheits- und fitnessorientierten Lebensweise, sie lernen die eigene körperliche Leistungsfähigkeit einzuschätzen und zu verbessern, und sie erweitern ihre Kenntnisse und sportmotorischen Fertigkeiten in den Bereichen Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen (6. und 7. Klasse, Q11 und 12, 5. Klassen nur Nichtschwimmerunterricht), Sportspiele, Tanz, Turnen, Wintersport (Skikurs 7. Klasse).

Im Unterrichtsfach Sport werden Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen (Kompetenzen) vermittelt. Diese beziehen sich auf alle 4 Lernbereiche der Sportlichen Grundausbildung:

1. Gesundheit und Fitness
2. Fairness und Kooperation
3. Freizeit und Umwelt
4. Leisten, Gestalten und Spielen

Im einzelnen können Sie dieses Grundwissen für die jeweiligen Klassenstufen nachschlagen unter <http://www.isb-gym8-lehrplan.de/contentserv/3.1/q8.de/index.php?StoryID=26338>

**In den einzelnen Jahrgangsstufen erwerben die SchülerInnen im Fach Sport folgende Kompetenzen:** (Quelle: Lehrplan für das Gymnasium in Bayern)

### Jgst. 5

- elementare sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Fähigkeit zum korrekten Messen und Einschätzen der Pulsfrequenz
- Fähigkeit zur Durchführung einer 15-minütigen aeroben Ausdauerbelastung
- Kenntnis grundlegender Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Herz- Kreislauf-Systems
- Kenntnis und Fähigkeit zur Ausführung von je zwei funktionellen Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Kenntnis des elementaren Regelwerks der durchgeführten Sportarten
- Einsicht in die Notwendigkeit von Regeln für das Handeln in der Gemeinschaft
- Fähigkeit zu angemessenem Umgang mit Sieg und Niederlage
- Freude am Teamgeist
- Freude an körperlicher Aktivität
- Leistungsbereitschaft, Erfolgszuversicht und Durchhaltevermögen

## **Jgst. 6**

- elementare sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Fähigkeit zur Durchführung einer 20-minütigen Dauerleistung im aeroben Bereich mit Pulsfrequenzkontrolle
- Fähigkeit zur Ausübung von vier Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des Schultergürtels
- Fähigkeit zur Ausführung von fünf funktionellen Übungen zur Beweglichkeit
- Fähigkeit zur situationsgerechten Anwendung erworbener Kenntnisse bezüglich einer funktionalen Haltung beim Sitzen, Stehen, Gehen, Tragen, Heben
- Kenntnis des elementaren Regelwerks der durchgeführten Sportarten
- Bereitschaft zu friedlicher und verbaler Konfliktlösung
- Fähigkeit zu angemessenem Umgang mit Sieg und Niederlage
- Freude am Teamgeist
- Bereitschaft zur Ausübung von Natursportarten im Einklang mit der Umwelt
- Freude an körperlicher Aktivität
- Leistungsbereitschaft, Erfolgszuversicht und Durchhaltevermögen

## **Jgst. 7**

- wesentliche sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Fähigkeit zur Durchführung eines extensiven Intervalltrainings zur Vorbereitung einer 30-minütigen Dauerbelastung im aeroben Bereich
- Einblick in die positiven Wirkungen von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System
- Grundkenntnisse über Durchführung und Funktion des Aufwärmens
- Festigung eines Übungsrepertoires zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen bzw. zur Rumpfkraftigung
- Kenntnis der Grundprinzipien ausgewogener und gesunder Ernährung auch im Hinblick auf sportliche Aktivitäten
- Fähigkeit zur Selbstrettung im Schwimmen
- Bereitschaft zu sportlich fairem Verhalten auch im Team
- Fähigkeit zum selbständigen Organisieren einfacher Spielformen
- positive Grundeinstellung gegenüber Natursportarten und Achtung der Natur
- positive Grundeinstellung gegenüber dem eigenen Körper und körperlicher Aktivität
- Leistungsbereitschaft, Erfolgszuversicht und Durchhaltevermögen

## **Jgst. 8**

- wesentliche sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Fähigkeit zur Durchführung einer 30-minütigen aeroben Dauerbelastung
- Grundkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Energiebereitstellung und Belastungsintensität
- Fähigkeit zur gezielten Auswahl und korrekten Durchführung funktionaler Aufwärmübungen
- Erkennen des Wertes regelmäßigen Sporttreibens für die eigene Persönlichkeit und Gesundheit
- Erkennen der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität für das Wohlbefinden

- Bereitschaft zu sportlich fairem Verhalten
- Fähigkeit, in einem fairen Mit- und Gegeneinander Sport zu treiben
- gegenseitige Toleranz und Akzeptanz im Leistungsvergleich
- positive Grundeinstellung gegenüber Natursportarten und Achtung der Natur
- Leistungsbereitschaft, Erfolgszuversicht und Durchhaltevermögen
- positive Grundeinstellung gegenüber dem eigenen Körper und körperlicher Aktivität

### **Jgst. 9**

- wesentliche sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Kenntnis wesentlicher Muskelgruppen und ihrer Funktion
- Kenntnis grundlegender Funktionsgrößen des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems
- Fähigkeit zur Durchführung aerober Ausdauerleistungen
- Grundlagenkenntnisse zum Kraft- und Kraftausdauertraining
- Fähigkeit zur gezielten Auswahl und korrekten Durchführung funktionaler Aufwärmübungen
- Bereitschaft, Verantwortung für die Gesunderhaltung des eigenen Körpers zu übernehmen
- Strategien zur Konfliktlösung anwenden
- Fairplay als Grundhaltung

### **Jgst. 10**

- wesentliche sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Überblick über die verschiedenen Formen der Energiebereitstellung bei körperlicher Belastung
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Bereitschaft, Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung zu übernehmen
- Kenntnis der physiologischen und trainingsmethodischen Grundlagen effizienter sportlicher Betätigung
- Kenntnis der Bedeutung sportlicher Aktivität für psychische Ausgeglichenheit
- Bereitschaft und Fähigkeit zur gezielten Auswahl sportlicher Inhalte mit dem Ziel der individuellen Gesunderhaltung und Leistungsverbesserung
- Fähigkeit zum Erkennen und zum Ausbau eigener Stärken
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Mitarbeit bei sportlichen Veranstaltungen im Rahmen des Schullebens

Bei der konkreten Ausgestaltung der Sportstunden und ihrer Inhalte müssen die individuelle Leistungsfähigkeit der Klasse, die Gruppengröße sowie die räumlichen Gegebenheiten berücksichtigt werden, (z.B. kann wegen Belegung der Schwimmhalle Schwimmunterricht am GFS nur für die Klassen 6 und 7 angeboten werden.). Die Vermittlung des Basiswissens ist daher notwendiger Weise mit einer individuellen Schwerpunktsetzung gekoppelt, die auch die Vorlieben einer Klasse berücksichtigen kann.

Der letzte Bereich „Lernen, Gestalten und Spielen“ umfasst die sportmotorischen Fertigkeiten und Kenntnisse der einzelnen Disziplinen/Sportarten, die im Sportunterricht vermittelt werden.