



Grundwissen Sport

Übersicht Grundwissen Sport

(entnommen aus: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München, Grundwissen und Kompetenzorientierung Jahrgangsstufen 5 bis 10

vgl. auch www.isb-gym8-lehrplan.de)

In der Jahrgangsstufe 5 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- 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

In der Jahrgangsstufe 6 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- 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



Grundwissen Sport

In der Jahrgangsstufe 7 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- wesentliche sportmotorische Fertigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe nach individuellem Leistungsvermögen
- Fähigkeit zur Durchführung eines extensiven Intervalltrainings zur Vorbereitung einer 30minütigen 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 selbstständigen Organisieren einfacher Spielformen
- positive Grundeinstellung gegenüber Natursportarten und Achtung der Natur
- positive Grundeinstellung gegenüber dem eigenen Körper und körperlicher Aktivität

In der Jahrgangsstufe 8 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- 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



Grundwissen Sport

In der Jahrgangsstufe 9 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- 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

In der Jahrgangsstufe 10 erwerben die Schüler folgendes Grundwissen:

- 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