

Grundwissen Sport (grober Überblick im Vergleich): 5 mit 10

11.03.2009/ Og

Jahrgangsstufe	sportmot. Fähigkeiten aus dieser Jahrgangsstufe	aerobe Ausdauerbelastung	Funktionelle Übungen: Kenntnis, Fähigkeit zur Ausführung	Kenntnis des elementaren Regelwerks der durchgeführten Sportarten	Gemeinschaft: Regeln; Teamgeist (T)	Freude an körperlicher Aktivität	Leistungsbereitschaft, Erfolgszuversicht, Durchhaltevermögen	zusätzliche Inhalte
5	elementare	-Fähigkeit: korrektes Messen -Einschätzen: Pulsfrequenz - Herz-Kreis-Laufsystem 15 Min.	Zwei Übungen: Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur	x	Notwendigkeit von Regeln Freude am T	x	x	angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage
6	elementare	20 Min.	-Vier Übungen: Kräftigung: Schultergürtel - Fünf Übungen: Beweglichkeit - Haltung!	x	friedliche und verbale Konfliktlösung Freude am T	x	x	angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage; Natursportarten im Einklang mit der Umwelt
7	wesentliche	Herz-Kreis-Laufsystem; extensives Intervalltraining im Hinblick auf 30 Min.	- Aufwärmen - Ausgleich musk. Dysbalancen - Rumpfkraftigung - Muskelgruppen	selbständiges organisieren einfacher Spielformen	fares Verhalten	positive Grundeinstellung	x	Selbstrettung im Schwimmen; Grundprinzipien ausgewogener Ernährung; Natur + -sportarten
8	wesentliche	Energiebereitstellung und Belastungsintensität 30 Min.	gezielte funktionale Aufwärmübungen		sportlich faires Verhalten; faires Mit- und Gegeneinander; Toleranz, Akzeptanz	positive Grundeinstellung	x	Wert d. Sports f. eig. Person; Natur + -sportarten
9	wesentliche	Herz-Kreilauf-, Atmungssystem; Fähigkeit	- gezielte funktionale Aufwärmübungen - Kraft-, Kraftausdauertraining		Strategien zur Konfliktlösung; Fairplay			Gesunderhaltung des eigenen Körpers
10	wesentliche	Überblick über versch. Formen der Energiebereitstellung; nachhaltige Entwicklung	physiologische und trainingsmethodische Grundlagen	Mitarbeit bei sportlichen Veranstaltungen		gezielte Auswahl sportl. Inhalte: Gesunderhaltung, Leistungsverbesserung		Selbstwertgefühl stabilisieren; Sport: psychische Ausgeglichenheit; Ausbau eigenen Stärken