

Jahrgangstufe 8 (2 x 67 Min pro Woche / 50% Praxis, 50% Theorie – ca. 75 Stunden á 67 Min im Schuljahr)

Unterrichtsvorhaben (UV) <u>in der Theorie</u>	Ustd. (ca.)	Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung
<p>Wie trainiere ich richtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elementare Grundlagen des Trainierens unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden 	<p>ca. 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Pulsfrequenz zur Ausgestaltung des Ausdauertrainings erkennen - Ermüdung – Erholung – Superkompensation als Grundlage von Leistungssteigerungen begreifen - weitere Trainingsprinzipien (z.B. Progression, Variation, Kontinuität) als Basis der eigenen Leistungsverbesserung kennen - Wirkungen unterschiedlicher Trainingsmethoden (z.B. Dauerperiode, Intervalltraining) einschätzen können
<p>Wie „funktioniert“ der Körper beim Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anatomische und physiologische Grundlagen des Sporttreibens 	<p>ca. 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Gelenke, ...) erklären können - die Kontraktion der Skelettmuskulatur und die Bedeutung des Herz-Kreislaufsystems und des Blutes für die Sauerstoffversorgung sowie andere Funktionsmechanismen im Kontext sportlicher Betätigung erläutern können - die Energiegewinnung des Körpers erläutern können
<p>Wie ernähre ich mich als Sportlerin / Sportler richtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nahrungsmittel und ihre Bedeutung unter besonderer Berücksichtigung sportspezifischer Belastungen 	<p>ca. 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wesentliche Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel kennen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe...) - die Bedeutung der Grundnährstoffe Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate begreifen - die Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen etc. erläutern - die Rolle der Nahrungsmittel bei unterschiedlichen sportlichen Betätigungen bewerten können (z.B. auch des Wasser- und Mineralstoffhaushaltes)
<p>Welche Bedeutung haben Regeln im Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Regeln im Sport – Bedeutung und Veränderbarkeit des sportlichen Regelwerks (Theorie – Praxis – Bezug im Kontext der Praxisreihe „Kleine Spiele“, s. Praxis) 	<p>ca. 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext von Spielen erkennen und beurteilen - die Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv) im Kontext von Spielen erproben und ihre Wirkung beurteilen

Unterrichtsvorhaben (UV) in der Praxis		Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung
<p>Welche Bedeutung hat „Kondition“ im Sport?</p> <p>➤ Adäquates und sportartspezifisches Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Sport (ggf. in Absprache mit sportlichen Kooperationspartnern / Trainern etc.)</p>	ca. 10	<ul style="list-style-type: none"> - Die Anforderungen der eigenen Sportart im Kontext der konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und erkennen - individuell – spezifische Trainingsprogramme entwickeln und durchführen - Fortschritte im Training der konditionellen Fähigkeiten beurteilen
<p>Wie kann ich meine Koordination verbessern?</p> <p>➤ Wir verbessern unsere technischen Fertigkeiten im Fußball über das Entwickeln und Reflektieren von selbst entworfenen Stationen in Bezug auf die für den Fußball relevanten koordinativen Fähigkeiten</p>	ca. 6	<ul style="list-style-type: none"> - Die im Fußball grundlegenden Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hier erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten reflektiert anwenden; Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
<p>Was sind „Kleine Spiele“ / „New Games“ etc.?</p> <p>➤ Kennenlernen, Erfinden und Modifizieren unbekannter, nicht normierter „kleiner“ Spiele (Vertiefung der Unterrichtsreihe des Pflichtunterrichtes Sport im 8. Jhg)</p>	ca. 10	<ul style="list-style-type: none"> - eigenständige Recherche und Vorstellung nicht normierter Spiele durchführen (als erste Vorbereitung auf die Sporthelferausbildung) - sportspielübergreifende Strukturen der „kleinen Spiele“ erkennen (im Sinne einer integrativen Sportspielvermittlung) - die Bedeutung und Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext der Spiele erkennen und beurteilen - Einüben erster Präsentationen (z.B. Spielidee etc. auf Plakat)
<p>Wie trainiere ich Technik und Taktik in meiner Schwerpunktsportart?</p> <p>➤ Spiel- und Übungsformen in ausgewählten Sportarten zur Verbesserung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Sport</p>	ca. 12	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung eines spezifischen Technik- und Taktiktrainings in ausgewählten Sportarten erkennen - Beispiele für Spiel- und Übungsformen ausprobieren und im Hinblick auf ihre spielfördernde Wirkung analysieren - regulierende Reizparameter (z.B. Dauer, Umfang, Wiederholungszahlen, Serien, Intensität...) verstehen und beurteilen <p>> Bezug zur Theorie (Trainingsprinzipien und –methoden)</p>