

**Sporttheoriekonzept Martin-Niemöller-Schule**



**Einleitung**

Durch die pandemische Lage ist der Schulsport mit veränderten organisatorischen Rahmenbedingungen konfrontiert. Die Fachkonferenz Sport hat das Konzept Sportunterricht und Corona (Stand 13. Oktober 2020) entwickelt, welches die Vorgaben des Hessischen Kultusministeriums im Hinblick auf die Durchführung des Sportunterrichts an der Martin-Niemöller-Schule konkretisiert. Die Fachkonferenz Sport hält es – im Allgemeinen sowie insbesondere vor dem Hintergrund, dass der Vereinssport derzeit nicht ausgeübt werden kann – für substanziell, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegungskompetenzen im Sportunterricht weiterentwickeln können. Insofern witterungsbedingt keine aktive Bewegungsmöglichkeit verantwortbar ist, bietet das Sporttheoriekonzept Anregungen zur Gestaltung des Theorieunterrichts. Dadurch soll sichergestellt werden, dass der Doppelauftrag des Sportunterrichts von Erziehung zum Sport und Erziehung durch Sport durch die Weiterentwicklung der Bewegungskompetenz sowie die kognitive Auseinandersetzung mit der Sporttheorie weiterhin realisiert wird.

| <b>Jahrgangsstufe 5/6</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Inhalt</b><br>[4 Themenblöcke für je zwei Doppelstunden]       | <b>Praxisideen und Methodenhinweis</b>  | <b>Kompetenzschwerpunkt</b><br>Die Schüler/innen können...           |
| <b>Sport und Ernährung</b><br>Wie ernähren sich (Profi-)Sportler? | Einstieg: Fußball-Video J. Klopp<br>( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f7ymFyVUzm4">https://www.youtube.com/watch?v=f7ymFyVUzm4</a> )   | den Zusammenhang von Sport und Ernährung herstellen und erklären.    |
| Ausgewogene Ernährung   | Ernährungspyramide (oder ähnliche Darstellungen)<br>( <a href="https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/">https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/</a> ) | darstellen, was zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehört. |
| Wie ernähre ich mich?   | Selbstversuch: Ernährungstagebuch gestalten<br>(Was esse ich und wann?)<br>Sammeln von Verpackungen ungesunder Lebensmittel → mit in die Schule nehmen und reflektieren, was die ganze Klasse zusammen in einer Woche an Ungesundem gegessen hat.                   | ihre eigenen Essensgewohnheiten reflektieren.                        |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Wie kann ich gesund naschen?</p> <p>Was ist ein guter Snack für zwischendurch?</p> <p>Ernährung in den Trainingsplan eines Sportlers integrieren</p>  | <p>Besprechung der Ernährungstagebücher und Verpackungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Thematisierung und Sensibilisierung</li> <li>→ Sinnvolle/realistische Veränderungen und gesunde Alternativen</li> </ul> <p>Gestaltung eines individuellen Ernährungsplans (PA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Persönliche Einschränkungen (Allergien, Fasten etc.) beachten</li> </ul> <p>Bestandteile der Ernährung (Kohlenhydrate, Eiweiße/Proteine, Vitamine, Fette)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was sollte ein Sportler wann essen? (Infotexte zu den Nährstoffen siehe Skript Jg. 5/6)</li> </ul>   | <p>einen Ernährungsplan erstellen.</p> <p>reflektieren, welche Nährstoffe sich vor, während und nach dem Sport anbieten.</p>   |
| <p><b>Trendsportarten</b></p> <p>Kennenlernen verschiedener Trendsportarten</p> <p>Was unterscheidet eine Trendsportart von „normalen“ Sportarten? → Definition</p> <p>Entwickeln einer eigenen, neuen Trendsportart</p> | <p><b>[siehe Skript Jahrgang 5/6]</b></p> <p>In 2er/3er Gruppen verschiedene Trendsportarten erkunden und präsentieren (ggf. bewerten). (mögliche Trendsportarten: Ultimate Frisbee, Headis, Ringtennis, Quidditch, Unterwasser-Rugby, Fischer-Stechen, Disc-Golf, Kanupolo, Bossaball, Fuwate, Bokwa ...)</p> <p>„neue, noch nicht etablierte und zunehmend beliebte Sportart“; nicht/wenig im Vereins-/Breitensport vertreten</p> <p>In Kleingruppen denken sich die SuS eine neue Trendsportart aus, die ggf. nach Corona ausprobiert werden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Regeln formulieren</li> <li>→ Materialien auflisten</li> <li>→ Spielfeld zeichnen und Spielabläufe darstellen</li> </ul> | <p>eine ihnen vorher unbekannte Sportart vor der Klasse präsentieren und Durchführung sowie Regelwerk erklären.</p> <p>eine Definition für Trendsport entwickeln.</p> <p>eine neue Sportart erfinden/entwickeln und der Klasse präsentieren.</p> |

| Jahrgangsstufe 5/6   |   |   |
|--|---|---|
| Inhalt   | Praxisideen und Methodenhinweis   | Kompetenzschwerpunkt<br>Die Schüler/innen können...   |
| <p><b>Olympia – Antike und Moderne</b><br/>Was versteht man unter „Olympia“ – die Antike</p> <p>Entwicklung von Olympia bis in die Moderne</p> <p>Wofür steht Olympia heute?</p> | <p>Entstehung von Olympia in der Antike; die SuS notieren sich wichtige Stichpunkte.<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MhpGJV8PupY">https://www.youtube.com/watch?v=MhpGJV8PupY</a></p> <p>Die SuS formulieren eine kurze Zusammenfassung zur Entstehung und Entwicklung der Olympischen Spiele<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LaYmAsidE54">https://www.youtube.com/watch?v=LaYmAsidE54</a></p> <p>Nach dem zweiten Beitrag sollen die SuS notieren, wieso sich Olympia so stark verändert hat.<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iXTDW0bQCZU&amp;t=689s">https://www.youtube.com/watch?v=iXTDW0bQCZU&amp;t=689s</a><br/>[aus diesem Beitrag können wenige Minuten auszugsweise gezeigt werden]</p> | <p>erkennen den Wandel von Olympia, der sich am gesellschaftlichen Wandel orientiert.</p> <p>Informationen aus einer visuellen Quelle entnehmen.</p> <p>den Sinn erkennen, für den Olympia heute steht.</p>   |
| Kritik an Olympia  | <p>In einem ARTE-Beitrag werden die SuS mit einem kritischen Blick auf die olympischen Spiele konfrontiert.<br/>In Zweiergruppen sollen die SuS die moderne Entwicklung von Olympia bewerten.<br/>Im Anschluss wird über Lösungsmöglichkeiten diskutiert.<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R1Btfejlju4">https://www.youtube.com/watch?v=R1Btfejlju4</a></p>   | reflektieren kritisch die moderne Ausrichtung von Olympia, indem sie eine eigene Bewertung formulieren.   |
| <p><b>E-Sport</b><br/>Was versteht ihr unter E-Sport?</p>  | <p>In Zweiergruppen tauschen die SuS ihre Erfahrungen zu E-Sport aus, formulieren eine passende Definition und berichten im Plenum darüber.</p> <p>Die SuS sehen in einem Beitrag, wie sich aus einer Nische heraus der professionelle E-Sport in Deutschland entwickelt hat.</p>   | <p>eine Definition für „E-Sport“ entwickeln.<br/>Definition/Allgemeines unter:<br/><a href="https://www.game.de/esport/">https://www.game.de/esport/</a></p> <p>erkennen die rasante Entwicklung des E-Sports in Deutschland in den letzten Jahren.</p> |



| <b>Jahrgangsstufe 7/8</b>   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Inhalt</b><br>[8 Doppelstunden]  | <b>Praxisideen/Material- und Methodenhinweis</b> | <b>Kompetenzschwerpunkt</b><br>Die Schüler/innen können...   |
| <b>E-Sport</b><br>(K)eine neue Sportart?  | Siehe Lehrerskript Jahrgangsstufe 7/8            | Aus visuellen und schriftlichen Quellen Informationen entnehmen, eigene Argumente entwickeln, eine eigene Bewertung vornehmen und diese verbalisieren.   |
| <b>Sport und die Coronapandemie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion der Fitnessübungen aus dem Distanzunterricht Januar/Februar</li> <li>- Analyse der sportlichen Rahmenbedingungen von Schul- und Freizeitsport in Pandemiezeiten</li> <li>- Bewegungsmangel – nur ein Phänomen von Corona?</li> </ul> | Siehe Lehrerskript Jahrgangsstufe 7/8            | Veränderungen des Schul- und Freizeitsports und ihrer eigenen Sportgewohnheiten reflektieren.<br><br>Indikatoren für Bewegungsmangel verbalisieren, Lösungsmöglichkeiten entwickeln und ihr eigenes Bewegungsverhalten hinterfragen. |
| <b>Schwerpunktportart Basketball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen Regelwerk Basketball zur Vorentlastung der Praxiszeit in der Schwerpunktportart der Jahrgangsstufe 7/8</li> <li>- Individual- und Gruppentaktik im Basketball</li> </ul>   | Siehe Lehrerskript Jahrgangsstufe 7/8            | die essentiellen Regeln des Basketballs benennen und taktische Möglichkeiten analysieren.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vergleich der Bedeutung von Basketball in Deutschland und in anderen Regionen der Welt</li> <li>- Basketball im Kampf gegen Rassismus</li> </ul>   | Siehe Lehrerskript Jahrgangsstufe 7/8            | die unterschiedliche gesellschaftliche Relevanz von Sportspielen reflektieren.<br><br>Informationen aus visuellen Quellen entnehmen, gesellschaftliche Problemlagen erkennen und eine eigene Bewertung vornehmen.                    |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Projektarbeit Lieblingssportart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausarbeitung und Entwicklung einer Präsentation zu einer gewählten Sportart</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Literaturrecherche/Internetquellen</li> <li>• Präsentation mit PowerPoint, Folie, Plakat, freier Vortrag, etc. (auch Gallery Walk denkbar)</li> <li>• Handout anfertigen</li> <li>• Bewertungskriterien siehe Anlage</li> </ul> | <p>weitgehend eigenständig ihren Arbeitsprozess planen, einen Zeitplan entwickeln und Informationen erschließen.<br/>unterschiedliche Medien nutzen, diese kritisch hinterfragen und technisch sachgerecht nutzen.<br/>Arbeitsergebnisse mediengestützt präsentieren.</p> |
|---|--|---|

| <p><b>Jahrgangsstufe 9/10 – Sport und Gesellschaft</b></p>   |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Inhalt</b><br/>[9 Doppelstunden]</p>   | <p><b>Praxisideen/Material- und Methodenhinweis</b></p> | <p><b>Kompetenzschwerpunkt</b><br/>Die Schüler/innen können...</p>  |
| <p><b>Was versteht man unter Sport?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrifflichkeit „Sport“</li> <li>- Motive im Sport</li> </ul>                                 | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p>   | <p>Definitionen des Sportbegriffes selbst entwerfen.<br/>Motive reflektieren und passende Beispiele entwickeln.</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesellschaftliche Bedeutung des Sports</li> <li>- Wertewandel im Sport</li> <li>- Breitensport und Leistungssport im Vergleich</li> </ul> | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p>   | <p>die gesellschaftliche Rolle des Sports kritisch hinterfragen.<br/>Wertewandel im Sport erläutern und bewerten.<br/>Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Breiten- und Leistungssport beleuchten.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinsengagement - ein Konzept mit Zukunft?</li> </ul>   | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p>   | <p>die Situation des Vereinssport darstellen, kritisch bewerten und lösungsorientiert Zukunftsszenarien entwerfen.</p>  |
| <p><b>Sport und Umwelt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Sport und Umwelt vereinbar?</li> </ul>  | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p>   | <p>ihren sportlich-ökologischen Fußabdruck reflektieren.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Sport und die Klimadebatte</li> </ul>   | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p>   | <p>die Umweltbelastung durch Sport herausstellen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optionale Vertiefungsthemen:<br/>Sportstättenbau bzw. DOSB und die Vereinbarkeit von Sport und Umwelt</li> </ul>                               |   |   |
| <p><b>Sport und die Coronapandemie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Livesport trotz Pandemiegefahr?</li> </ul>  | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p> | <p>eine Pro-Contra-Debatte führen</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsmangel in Zeiten von Corona?!</li> <li>- Einfluss der Coronakrise auf die Bewegung und Ernährung der deutschen Bevölkerung</li> </ul> | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p> | <p>Grafiken auswerten, präsentieren und auf die eigenen Lebenswelt beziehen.</p>  |
| <p><b>Sport und Doping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopingpraxis im Leistungssport</li> </ul>   | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p> | <p>die Relevanz von Doping im Leistungssport erklären, dessen Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit sowie die implizierten gesundheitlichen Gefahren beurteilen.</p> |
| <p><b>E-Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (K)eine neue Sportart?</li> </ul>  | <p>Siehe Lehrerskript: Sport und Gesellschaft-MNS</p> | <p>E-Sport erläutern und diesen Trend kritisch hinterfragen.</p>  |

| <b>Einführungsphase</b><br><b>Die Theorieinhalte der Einführungsphase werden durch das KCGO Sport definiert – das Rechercheprojekt Ernährung konkretisiert die dortigen Rahmenvorgaben</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Inhalt</b><br>[4 Doppelstunden]  | <b>Praxisideen/Material- und Methodenhinweis</b>  | <b>Kompetenzschwerpunkt</b><br>Die Schüler/innen können...  |
| <p><b>Rechercheprojekt Ernährung</b></p> <p>Das (kurze) Recherche-Projekt beleuchtet die Perspektive der Gesundheit (KCGO Sport, S. 15) aus Sicht der Ernährung. Zentral ist dabei der Bezug zu Erfahrungen aus der alltäglichen Welt der SuS. Als Einführung in das Projekt können z.B. Nährwert-Tabellen auf ausgewählten Lebensmitteln betrachtet werden, welche die SuS mitbringen.</p> <p>Die Aussagen aus möglichst alltäglichen Situationen, welche die SuS erlebt haben, sollen dabei die Verknüpfung zum sportlichen Training herstellen. Einordnen lässt sich das Projekt in das Themenfeld E.3 „Grundlagen sportlichen Trainings“, welches verpflichtend für die gymnasiale E-Phase ist (KCGO Sport, S. 30).</p> | <p><b>[Siehe Skript Rechercheprojekt Ernährung]</b></p> <p>Die Fragestellungen, welche als Orientierung für die SuS dienen sollen, überschneiden sich teilweise, dies ist jedoch beabsichtigt, um die Nährwerte auch vergleichend betrachten zu können. Selbstverständlich gibt es weitaus mehr Nährstoffe, die man einzeln jedoch im Rahmen des Unterrichts kaum fassen kann (dahingehend wäre eine Weiterarbeit oder Vorarbeit möglich).</p> <p>Auch „Salz“ lässt sich nur bedingt in den Bereich der Nährstoffe einordnen, dennoch bietet die übliche Nährwert-Tabelle eine zentrale Auswahl, die den SuS bekannt ist.</p> <p>Im Theorieunterricht Sport in der Oberstufe geht es oft um das Thema Doping, die Lebensmittelprodukte, welche die SuS zu sich nehmen, werden aber sicherlich seltener thematisiert. So würde es sich anbieten, nach der Vorstellung der Ergebnisse z.B. im Bereich der Konsequenzen für die individuelle Ernährung weiterzuarbeiten.</p> | <p>den einzelnen Werten der Nährwerttabelle auf Lebensmittel vertiefende Informationen hinsichtlich deren Nutzen entnehmen sowie deren möglichen Einfluss auf den Körper herleiten.</p> <p>Verknüpfungen des erworbenen Wissens mit einer alltäglichen Trainingssituationen herstellen und sich so die Relevanz einer gesunden sowie ausgewogenen Ernährung für die sportliche Leistungsfähigkeit vergegenwärtigen.</p> <p>die verhaltenswirksame Beeinflussung des eigenen Gesundheitszustandes und der individuellen Fitness durch Ernährung diskutieren.</p> |