

#Sportheft_bw

Begleitheft für das Basisfach Sport

Bildungsplan Baden-Württemberg
Basisfach Sport (2-stündig)
Oberstufe (GYM/GMS)



- **#Sportheft_bw** Prüfexemplare für die Fachschaften werden in den Osterferien versendet.
Bestellungen sind bis Mitte 06/2026 möglich (Auslieferung ab Ende Juni).
- **#Sportheft_digital** **Kostenfreier Zugang für Schulkurse zur Digitalversion des #Sportheft_bw.**
Informationen: [#Sportheft_digital](#)
- **#Sportheft_training** **Ein Aufgabenheft zum #Sportheft_bw erscheint im Schuljahr 2026/2027.**

Heft A und **Heft B** behandeln den theoretischen Inhalt der Kursstufe (Basisfach Sport GYM/GMS)

Heft A: Kursstufe 1

Kapitel 1 (=Kursstufe 11/1): Sport im Überblick

Themen:

Sportmodelle, Bewegungslehre, koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten, Trainingsgesetze und -prinzipien.

Prüfansicht



Kapitel 2 (=Kursstufe 11/2): Wie wird Kraft trainiert?

Themen:

Biologische Grundlagen (**Skelett**, **Muskulatur**, ...), **Arbeitsweisen** der Muskulatur, **Arten von Kraft**, **Trainingsmethoden**, **-effekte** und **-steuerung**, **Sportverletzungen**.

Heft B: Kursstufe 2

Kapitel 3 (=Kursstufe 12/1): Wie wird Ausdauer trainiert?

Themen:

Biologische Grundlagen (**Energiequellen** und **-speicher**), **Energiegewinnungswege**, **Trainingsmethoden**, **-effekte**, **-steuerung**, **Ernährung**, **Gesundheitssport**.

Prüfansicht



Kapitel 4 (=Kursstufe 12/2): Wie ist Sport organisiert?

Themen:

Psychologie (Motive, Handlungen), **soziale Prozesse** (Gruppen), **Regeln und Werte** im Sport (Fairness, Aggression), **Sportvereine** (Struktur, Funktionsweise), **Prävention** (sexualisierte Gewalt), **Organisierter Sport** (Verbände im Sport), **Trends und Entwicklungen** (Großvereine, Marktorientierung von Vereinen, sportpolitische Ziele).

Voraussichtlicher Listenpreis:

19,90 € im Bundle (Heft 1 + 2)

Heft 1 und Heft 2: Verkauf nur als Bundle.

[SPORTHEFT.DE](#)

Verantwortlich und Inhaber:

Marco Cinquemani
Kienbachstr. 31
70374 Stuttgart



Kontakt und Bestellung:

www.sportheft.de

kontakt@sportheft.de

Stuttgart, 24.03.2026