

SPORT

UNTERRICHTSORGANISATION

| | Anzahl Wochenstunden pro Jahr | | | |
|------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | 3. Klasse | 4. Klasse | 5. Klasse | 6. Klasse |
| Zusatzfach | 3 | 3 | 3 | 3 |

BILDUNGSZIELE

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Er bietet Gelegenheit, Bewegungserfahrungen vielfältig zu erweitern und zu sichern. Er lässt die Schülerinnen und Schüler in Einzel- und Mannschaftssportarten unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; auf diese Weise befähigt er sie, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.

Der Schulsport dient dem Körperbewusstsein und der Gesundheit. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Schülerinnen und Schüler zur aktiven Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu fördern.

Der Sportunterricht zeigt die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen auf und führt zu sportlichem Verhalten (z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin). Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei.

RICHTZIELE

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen die Vielfalt der körperlichen Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit
- erleben sich selbst als körperliche- seelische- und geistige Einheit
- sehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, z.B. Wechselwirkungen zwischen Sporttreibendem und Natur

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen und entwickeln dabei Sozialkompetenz
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen

- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern und erhalten dadurch ihre körperliche Fitness
- setzen Bewegung und Kreativität als Ausdrucksmittel des eigenen Körpers ein
- wenden die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielfältig an
- integrieren Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung
- sammeln körperliche und materielle Erfahrungen beim Spielen, in Wettkämpfen und beim Gestalten und setzen sie situationsgerecht ein

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- erleben Bewegung, Spiel und Sport als Ausdruck verschiedenster Kulturen
- erkennen, dass gesundheitsbewusstes Handeln beim Sporttreiben zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann
- bewerten den Stellenwert des Sports als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag
- respektieren Begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport
- halten sportartspezifische Sicherheitsregeln ein
- übernehmen Verantwortung für Mitschülerinnen und Mitschüler und vermitteln ihnen Vertrauen

| ZUSATZFACH | 3./4. Klasse | 3 Stunden |
|---|--|--|
| GROBZIELE | LERNINHALTE | QUERVERWEISE |
| Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln | <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordinative Fähigkeiten • Kraft • Beweglichkeit • Schnelligkeit | |
| <p>Erschwerte Bewegungen und Formen in diversen Situationen anwenden und variieren</p> <p>Grundrhythmen erkennen</p> <p>Musik in Bewegung umsetzen</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen lernen</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Anwendungen moderner Tanzformen • Haltungsgymnastik • In Gruppen eine eigene Choreographie entwickeln und aufführen | <ul style="list-style-type: none"> • MU: Rhythmen, Bewegungsbegleitung, Bewegungsimprovisation • PS: Kräfte am Hebel, Drehmoment |
| <p>Grundbewegung an diversen Geräten turnen</p> <p>Bewegungsablauf verstehen</p> <p>Verantwortung bei Hilfestellung übernehmen und dadurch Vertrauen aufbauen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Überschlagen • Gestalten einer Gerätebahn • Parkour | <ul style="list-style-type: none"> • PS: Kräfte am Hebel, Drehmoment |
| Kenntnisse und Fertigkeiten des Laufens, Werfens vertiefen | <ul style="list-style-type: none"> • Laufen: schnell, ausdauernd, über Hindernisse • Werfen: gerader Wurf | |
| <p>Allgemeine Spielfähigkeit verbessern</p> <p>Grundelemente in Technik und Taktik verfeinern</p> <p>Teamwork und Toleranz üben</p> <p>Ein Spiel leiten</p> <p>Umgang mit Emotionen lernen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Training und Spielformen im Volleyball, Handball, Basketball, Badminton | |
| <p><u>Nach Möglichkeit</u></p> <p>Grundfertigkeiten und Kenntnisse in Sportarten ausserhalb der gewohnten Unterrichtsumgebung erwerben und weiterentwickeln</p> | <p><u>Fakultativ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen: Ausdauer schwimmen, Schulung verschiedener Techniken, Springen vom 1m Brett • Orientierungslaufen • Eislaufen, Eishockey | |

| ZUSATZFACH SPORT | | 5./6. Klasse | 3 Stunden |
|--|---|---|-----------|
| GROBZIELE | LERNINHALTE | QUERVERWEISE | |
| Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln in Theorie und Praxis | <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordinative Fähigkeiten • Kraft • Beweglichkeit • Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> • BI: Ernährung, Flüssigkeitshaushalt, aerobe-anaerobe Schwelle | |
| <p>Schwierigere Bewegungen und Formen in diversen Situationen anwenden und variieren</p> <p>Musik in Bewegung umsetzen</p> <p>Muskuläre Balance aufbauen</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen und anwenden</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Anwendungen moderner Tanzformen wie Hip-Hop, Jazz • Gesellschaftstanz • Haltungsgymnastik • Haltungsgymnastik • Gesellschaftstanz | | |
| <p>Grundbewegung an diversen Geräten turnen</p> <p>Bewegungsablauf verstehen</p> <p>Verantwortung bei Hilfestellung übernehmen und dadurch Vertrauen aufbauen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Springen: Übung aus verschiedenen Elementen | | |
| Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und neue erwerben | <ul style="list-style-type: none"> • Laufen: ausdauernd, schnell • Springen: in die Weite Werfen: Drehwurf | | |
| <p>Grundelemente unter Wettkampfbedingungen verfeinern</p> <p>Spieltechnik und -taktik bei verschiedenen Spielen anwenden</p> <p>Zusammenhang erkennen zwischen gutem Spielniveau und körperlicher Leistungsfähigkeit</p> <p>Ein Spiel leiten</p> <p>Spielverhalten in Bezug auf Selbständigkeit und Fairplay verbessern</p> <p>Eine neue Sportart kennen lernen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Training und Spielformen in Volleyball, Handball, Fussball, Basketball, Unihockey, Rückschlagspiele(n) | | |
| <p><u>Nach Möglichkeit</u></p> <p>Grundfertigkeiten und Kenntnisse in Sportarten ausserhalb</p> | <p><u>Fakultativ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eislaufen: Spielformen, Eishockey, Curling | | |

| | | |
|--|--|--|
| der gewohnten Unterrichtsumgebung erwerben und weiterentwickeln Hilfsbereitschaft zeigen und Verantwortung übernehmen | <ul style="list-style-type: none">• Klettern: Einführung in das Klettern an der Wand• Trend- und Lifetimesportarten• Schwimmen | |
|--|--|--|

Fachrichtlinien

Der Sportunterricht im Klassenverband findet geschlechtergetrennt statt.

Die dritte Sportstunde findet in der 5. und 6. Klasse im Rahmen von Wahlpflichtsport statt. Dabei können die Schüler/innen aus einem Angebot verschiedenster Sportarten eine Sportart ihres Interesses auswählen und diese während eines Schuljahres vertiefen.

Die den Sporthallen angepassten Klassengrössen sind für die Unterstufe auf max. 24 und für die Oberstufe auf max. 20 Schüler/innen festgelegt.

Zusätzlich zum Sportunterricht finden für alle Klassen pro Schuljahr mindestens zwei Sporttage statt.

Die Schule soll den Schülerinnen und Schülern die Teilnahme an schweizerischen und kantonalen Mittelschul-Turnieren sowie an Tanzwettbewerben und Schulsporttagen ermöglichen und dies im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten sicherstellen.