

Sport Grundlagenfach

UNTERRICHTSORGANISATION

	Anzahl Wochenstunden pro Jahr					
	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
Grundlagenfach	3	3	3	3	3	2
Schwerpunktfach						
Ergänzungsfach						4

BILDUNGSZIELE

Die Sporterziehung 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 Jugendlichen 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 Jugendlichen 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.

Der Schulsport bringt Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen.

RICHTZIELE

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen die Vielfalt der körperlichen Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit
- erleben sich selbst als körperlich- seelisch- 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 die soziale Kompetenz
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern und erhalten die körperliche Fitness
- setzen die Bewegung und Kreativität als Ausdrucksmittel des eigenen Körpers ein
- wenden die eigenen sportliche Fähigkeiten und Neigungen vielfältig an
- integrieren Bewegungs-, Entspannungs-, und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung
- sammeln körperliche und materielle Erfahrungen beim Spielen, bei Wettkämpfen und beim Gestalten und setzen sie situationsgerecht ein
- finden sich in der elementaren Natur zurecht (z.B. Feld und Wald, Schnee und Eis, Wasser und Gebirge)

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- begreifen Bewegung, Spiel und Sport als Ausdruck einheimischer und anderer Kultur
- erkennen, dass gesundheitsbewusstes Handeln beim Sporttreiben zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann
- übernehmen Verpflichtungen bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B.: Lagern, Kursen, Wettkämpfen Sporttagen)
- 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 SPORT		
	1./2. Klasse	3 Stunden
GROBZIELE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordinative Fähigkeiten • Kraft • Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Naturlehre: Herz-Kreislauf (Puls) ² • Naturlehre: gesunde Körperhaltung ³
Kernbewegungen entwickeln, vertiefen und gestalten Grundrhythmen erkennen Körper als Ausdrucksmittel einsetzen können	<ul style="list-style-type: none"> • Einführungen/Anwenden einer moderne Tanzform • Tanz oder Gymnastik mit Handgeräten • Gestaltung zu Musik oder Tanztheater • Haltungsgymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> • Musik: Grundrhythmus erkennen Takt/Metrum ²
Grundbewegung an diversen Geräten turnen können Bewegungsablauf verstehen Verantwortung bei Hilfestellung übernehmen und dadurch Vertrauen aufbauen können	<ul style="list-style-type: none"> • Stützen • Rollen/Rotieren 	
Grundfertigkeiten und Grundkenntnisse des Laufens, Springens, Werfens und Stossens weiterentwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: schnell, ausdauernd • Springen: in die Höhe, in die Weite • Werfen: gerade • Stossen: mit verschiedenen Geräten 	
Allgemeine Spielfähigkeiten in kleinen Spielen entwickeln und vertiefen Ein Schwerpunktspiel weiterentwickeln Fairplay und Teamwork erleben.	<ul style="list-style-type: none"> • Training und Spielformen in Mini Volleyball, Handball, Fussball, Basketball • Spielen: kleine Spiele, Unihockey, Rückschlagspiele 	
<u>Nach Möglichkeit</u> Grundfertigkeiten und Kenntnisse in Sportarten ausserhalb der gewohnten Unterrichtsumgebung erwerben und weiterentwickeln Sich im Umgang mit der Natur rücksichtsvoll verhalten	<u>Fakultativ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen: längere Distanzen, Einführung in verschiedene Techniken; Springen und Tauchen. • Einführung in Orientierungslauf • Eislaufen: Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geografie: Kartenlesen ³ <p>Fächerübergreifend: ¹ = Ebene 1: fächerüberschreitend (Lehrperson überschreitet im eigenen Unterricht die Grenzen des Fachs) ² = Ebene 2: fächerverknüpfend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften sprechen sich ab) ³ = Ebene 3: fächerkoordinierend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften bearbeiten gemeinsam ein Thema)</p>

ZUSATZFACH SPORT		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 		
<p>Erschwerte Bewegungen und Formen in diversen Situationen anwenden und variieren können</p> <p>Grundrhythmen erkennen</p> <p>Musik in Bewegung umsetzen können</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen können</p> <p>Knaben: Muskuläre Balance aufbauen</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendungen moderner Tanzformen • Improvisation zu Musik • Gesellschaftstanz • Haltungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> • Haltungsgymnastik • Gesellschaftstanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Musik: Rhythmen: Bewegungsbegleitung Bewegungsimprovisation² • Physik: Kräfte am Hebel, Drehmoment² 	
<p>Grundbewegung an diversen Geräten turnen können</p> <p>Bewegungsablauf verstehen</p> <p>Verantwortung bei Hilfestellung und dadurch Vertrauen aufbauen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überschlagen • Gestalten einer Gerätebahn 	<ul style="list-style-type: none"> • Physik: Kräfte am Hebel, Drehmoment² 	
Kenntnisse und Fertigkeiten des Laufens, Springens, Werfens und Stossens vertiefen	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: schnell, ausdauernd, über Hindernisse • Springen: in die Höhe und Weite • Werfen: gerade • Stossen 		
<p>Allg. Spielfähigkeit mit Schwergewicht Taktik verbessern</p> <p>Verfeinern der Grundelemente in Technik und Taktik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Training und Spielformen in Volleyball, Handball, Fussball, Basketball, Unihockey, Rückschlagspielen 		

<p>Teamwork und Toleranz üben</p> <p>Ein Spiel leiten können</p> <p>Umgang mit Emotionen lernen</p>		
<p><u>Nach Möglichkeit</u> 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 • EislaufenEishockey, 	<p>Fächerübergreifend: ¹ = Ebene 1: fächerüberschreitend (Lehrperson überschreitet im eigenen Unterricht die Grenzen des Fachs) ² = Ebene 2: fächerverknüpfend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften sprechen sich ab) ³ = Ebene 3: fächerkoordinierend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften bearbeiten gemeinsam ein Thema)</p>

ZUSATZFACH SPORT		5./6. Klasse	3 Stunden
GROBZIELE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE	
<p>Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln in Theorie und Praxis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordinative Fähigkeiten • Kraft • Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie: Ernährung >Flüssigkeitshaushalt, aerobe- anaerobe Schwelle ² 	
<p>Schwierigere Bewegungen und Formen in diversen Situationen anwenden und variieren können</p> <p>Musik in Bewegung umsetzen</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen und anwenden</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen können</p> <p>Knaben: Muskuläre Balance aufbauen</p> <p>Funktionelles Körpertraining kennen</p> <p>Bezug zum eigenen Körper aufnehmen und Bewegungen auf Partner abstimmen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendungen moderner Tanzformen wie Hip Hop, Jazz • Gesellschaftstanz • Haltungsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> • Haltungsgymnastik • Gesellschaftstanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Biologie: gesunde Körperhaltung ² <p>Fächerübergreifend: ¹ = Ebene 1: fächerüberschreitend (Lehrperson überschreitet im eigenen Unterricht die Grenzen des Fachs) ² = Ebene 2: fächerverknüpfend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften sprechen sich ab) ³ = Ebene 3: fächerkoordinierend (Lehrpersonen verschiedener Fachschaften bearbeiten gemeinsam ein Thema)</p>	
<p>Grundbewegung an diversen Geräten turnen können</p> <p>Bewegungsablauf verstehen</p> <p>Verantwortung bei Hilfestellung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Übung aus verschiedenen Elementen • Springen 		

übernehmen und dadurch Vertrauen aufbauen können		
Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und neue erwerben	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: über Hindernisse, ausdauernd • Springen: in die Weite, mit dem Stab • Werfen : drehen und schleudern 	
<p>Verfeinern der Grundelemente unter Wettkampfbedingungen</p> <p>Anwendung der Spieltechnik und Spieltaktik bei verschiedenen Spielen</p> <p>Zusammenhang erkennen zwischen gutem Spielniveau und körperlicher Leistungsfähigkeit</p> <p>Ein Spiel leiten können</p> <p>Spielverhalten in Bezug auf Selbständigkeit und Fairplay verbessern</p> <p>Eine neue Trendsportart kennenlernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Training und Spielformen in Volleyball, Handball, Fussball, Basketball, Unihockey, Rückschlagspielen 	
<p><u>Nach Möglichkeit</u></p> <p>Grundfertigkeiten und Kenntnisse in Sportarten ausserhalb der gewohnten Unterrichtsumgebung erwerben und weiterentwickeln</p> <p>Hilfsbereitschaft zeigen und Verantwortung übernehmen</p>	<p><u>Fakultativ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eislaufen: Spielformen, Eishockey, Curling • Klettern: Einführung in das Klettern an der Wand. • Trend- und Lifetimesportarten • Schwimmen 	

FACHRICHTLINIEN

- Der Turnunterricht im Klassenverband findet geschlechtergetrennt statt.
- Die dritte Sportstunde findet in der 5. und 6. Klasse im Rahmen von Wahlpflichtsport statt.
- Unseren Turnhallen angepasste Klassengrösse sind für die Unterstufe 24, für die Oberstufe 20 Lernende.
- Zusätzlich zum Sportunterricht finden für alle Klassen pro Schuljahr mind. 2 Sporttage statt.
- Die Lernenden sollen im Rahmen der Schule zusätzlich freiwilligen Sportunterricht besuchen können.
- Die Schule soll den Lernenden die Teilnahme an schweizerischen und kantonalen Mittelschul-Turnieren ermöglichen und dies im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten sicherstellen.

Ergänzungsfach Sport

BILDUNGSZIELE

Das Ergänzungsfach Sport vermittelt den Jugendlichen durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis vertiefte Erkenntnisse in Bewegung und Sport.

RICHTZIELE

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erleben die Bewegung als Ausdrucksmittel in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Umwelt
- sehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- lernen Grenzen im körperlichen und psychischen Bereich kennen.

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- setzen ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt ein
- setzen sportwissenschaftliche Erkenntnisse um
- beschaffen sich selbständig Informationen und setzen Arbeitstechniken themengerecht ein

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- werten die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft

ERGÄNZUNGSFACH SPORT			6. Klasse	4 Stunden
GROBZIELE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE		
Biologische und chemische Prozesse im Zusammenhang mit sportlicher Leistung erkennen	<p>Sportbiologie</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktiver Bewegungsapparat (Physiologie) und passiver Bewegungsapparat • Doping 			
Körperliches Training als Störung der Homöostase verstehen, Trainingsprozesse kennen und anwenden	<p>Trainingslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsgrundsätze und Trainingsmethoden • Konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten 			
Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit aufzeigen	<p>Begriffsbestimmung Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesundheit • Trainingspläne für Gesundheitssportler • Muskuläre Dysbalance 			
Einfluss und Bedeutung der Ernährung auf körperliche Leistung kennen	<p>Sport und Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energiebilanz • Wasserhaushalt • der Anforderung angepasste (sportartspezifische) Ernährung 			
Einflüsse des Sports auf die menschliche Psyche kennen und reflektieren	<p>Sportpsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen Sporttreibens / -handelns • Interaktion (Kommunikation) im Handlungsfeld Sport • Emotionale Einflussfaktoren im Sport • Bedeutung und Anwendungen des mentalen Trainings 			
Inhalte und Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft aufnehmen, verarbeiten und kritisch beurteilen	<p>Sport und Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Differenzierung des Sportbegriffes • Sport als Spiegel der Gesellschaft • Fairness im Handlungsfeld Sport 			