

## **Bedeutung des Fachs und Bildungsziele**

Eine gesunde Lebenshaltung muss erlernt, erfahren und erlebt werden. Der Sportunterricht bietet dafür die ideale Plattform. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu Gesundheitsverständnis, Körperbildung, Sozialverhalten und Bewegungsfreude. Er bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel, sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Er verfolgt einen konsequent gleichstellungsbewussten Ansatz und fördert eine differenzierte und selbstbewusste Körperwahrnehmung der Jugendlichen als Frauen und Männer.

Sportliche Erfahrungen tragen zur Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler bei. Sie haben die Möglichkeit, sich an persönliche Leistungsgrenzen heranzutasten, sich bei Spiel und Wettkämpfen mit andern zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Gleichzeitig erfordert Sport Teamgeist und Kooperationsfähigkeit – Eigenschaften, die im heutigen Berufsleben gefragt sind.

Der Sportunterricht bringt Ausgleich im schulischen und ausserschulischen Leben der Schülerinnen und Schüler. Positive Erlebnisse und Erfahrungen sollen die Jugendlichen animieren, auch über die Schulzeit hinaus selbständig Sport zu treiben.

## **Lernziele**

### **Kenntnisse**

- Grundlagen, Strukturen und Zusammenhänge in verschiedenen Spiel- und Sportarten kennen
- die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen
- Grundsätze der Trainingslehre kennen

### **Fertigkeiten und Fähigkeiten**

- sportliche Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, erweitern und anwenden
- die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- Grundsätze der Trainingslehre anwenden
- Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung bewusst erleben
- die Körperwahrnehmung fördern
- soziale Erfahrungen beim Spielen, Wettfeiern und Gestalten sammeln und Schlüsse ziehen daraus
- mit Bewegung kreativ umgehen

### **Haltungen**

- bereit sein zum Erbringen von Leistungen, zu aktivem Handeln, zur Überwindung von Widerständen, zu fairem Verhalten und zu Teamfähigkeit
- Bewegung, Spiel und Sport als Teil des kulturellen Lebens wahrnehmen
- sich selbst ganzheitlich erleben
- sich selbständig und verantwortungsvoll sportlich betätigen
- den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich rücksichtsvoll verhalten

1. Klasse	Inhalte	Didakt.-meth. Hinweise (Querverbindungen)
<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten verfügen und ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness haben</li> <li>- Verschiedene Bewegungs- und Rhythmusformen erwerben und umsetzen</li> <li>- Moderne und traditionelle Tänze kennenlernen und beherrschen</li> </ul>	Biologie: Physiologie und Anatomie  Musik
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten mit Geräten erwerben und anwenden können</li> <li>- Das Körpergefühl verfeinern und den Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen kontrollieren können</li> <li>- Durch Helfen und Sichern Verantwortung übernehmen</li> </ul>	Physik: Biomechanische Grundgesetze  Pädagogik/Psychologie: Vertrauen
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterte Fertigkeiten im Laufen, Springen, Werfen und Stossen ausweisen</li> <li>- Die eigenen Möglichkeiten und Grenzen in Wettkampfformen erkennen</li> </ul>	Physik: Mechanik, Bewegungsgesetze  Psychologie: Ehrgeiz, Leistung, Angst
<b>Spielen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit technischen und taktischen Grundfertigkeiten verschiedener Sportspiele vertraut sein</li> <li>- Spielspezifische Fähigkeiten (z. B. Spielverständnis) und Verhaltensweisen (z. B. Fairness, Teamfähigkeit) zeigen</li> </ul>	Physik: Drall Pädagogik/Psychologie: Umgang mit Emotionen
<b>Sport im Freien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Möglichkeiten sportlicher Betätigung in der Natur erleben</li> <li>- Offen für traditionelle und neue Sportarten sein</li> <li>- Sich im Wasser sicher und verantwortungsbewusst verhalten</li> <li>- Grobform von mindestens einem Schwimmstil kennen</li> </ul>	Biologie: Physiologische Aspekte der Ausdauer-Sportarten  Physik: Widerstandskräfte
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspezifische Grundlagen der Physiologie und Anatomie kennen</li> <li>- Grundlagen der Trainingslehre kennen</li> </ul>	Biologie, Chemie

2./3. Klasse	Inhalte	Didakt.-meth. Hinweise (Querverbindungen)
<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- über verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten verfügen und ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness haben</li> <li>- über erweiterte Fertigkeiten in den Bereichen rhythmisches Bewegen und Tanzen verfügen und diese gestalten können</li> </ul>	Biologie  Musik
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten erweitern; Bewegungsfertigkeiten gestalten können</li> <li>- durch Helfen und Sichern Verantwortung übernehmen</li> </ul>	Pädagogik/Psychologie:Vertrauen
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leichtathletische Disziplinen und ihre Technik beherrschen und dabei Bewegungsverwandtschaften nutzen</li> <li>- Trainingsgrundsätze kennen und sie in die Praxis umsetzen</li> </ul>	Biologie
<b>Spielen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verfeinerte technische Grundfertigkeiten und taktisches Verhalten in verschiedenen Sportspielen anwenden können</li> </ul>	
<b>Sport im Freien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traditionelle und neue Sportarten vertieft beherrschen</li> <li>- Grobform von mindestens einem Schwimmstil kennen</li> <li>- Bereiche aus anderen Wassersportarten kennen</li> </ul>	Physik: Biomechanische Aspekte
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspezifische Grundlagen der Physiologie und Anatomie kennen</li> <li>- Grundlagen der Trainingslehre kennen</li> </ul>	Biologie, Chemie

## 7. Semester

Die Schülerinnen und Schüler sollen einen erweiterten Zugang zu spezifisch ausgewählten Themen im Sportunterricht erhalten. Um die Auseinandersetzung mit dem Fach Sport in der Schule anzuregen, werden sie bei der Auswahl der konkreten Inhalte aktiv miteinbezogen. Der Fokus wird dabei auf den Sportunterricht an der Primarstufe gerichtet. Das eigene Handeln und Erleben soll im Zentrum stehen, da es durch neue, zielgerichtete Erfahrungen vielfältig reflektiert und mit erworbenem Wissen verknüpft werden kann (theoriegestützte Praxis). Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Kenntnisse über das Bewegungslernen und sollen die persönlichen Fertigkeiten weiter entwickeln und festigen können.

	Inhalte	Didakt.-meth. Hinweise (Querverbindungen)
<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hör-Spiele, Beobachtungsspiele, Tast- und Erkennungsspiele, Hand-Tuch-Spiele, mein Körper, Körperhaltungen, Spiele mit dem Physioball</li> <li>- Alltagsrhythmen, Rhythmusspiele, Schwungseil-Rhythmen, rhythmische Bewegungsbegleitung</li> <li>- Darstellungs- und Ratespiele, Themen: „Im Traumland“, „Miteinander unterwegs“</li> <li>- Themenbewusst und kreativ Tanzen, vom Break-Mixer zum Hip-Hop, Volkstänze</li> </ul>	Musik, Instrument
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Langbank, Schwebekante, Schaukelbrett, bewegliche Geräte, wackliger Unterlage</li> <li>- Auf allen Vieren, auf der hohen Stange, auf Armen und Schultern, stützend über Hindernisse, Klettergarten, Sprossenwand, Kletterwand</li> <li>- Kopf steuert, Rollen vorwärts, von oben nach unten, Grundmuster Drehen, Rundherum</li> <li>- Spielerisches Schaukeln: Bsp. „Achtung Krokodile“, „Wie eine Fledermaus“</li> <li>- Das Rollbrett entdecken, Spielformen mit Pedalo, Fahrrad, Zirkus-Akrobatik, kleine Wettkämpfe</li> </ul>	Physik: Biomechanische Grundgesetze  Pädagogik/Psychologie: Vertrauen
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fang- und Laufspiele, Wie laufen Tiere? Wie laufen Menschen?</li> <li>- Starten-schnell davonrennen, Gräben und Hindernisse überlaufen, lange laufen - laufe dein Alter</li> <li>- Mit Rhythmus laufen, herausforderndes Springen, in die Weite springen, in die Höhe springen</li> <li>- Spielerische Herausforderungen beim Werfen, kleine Wettkämpfe</li> </ul>	Physik: Bewegungsgesetze Biologie: Physio. Aspekte Psych.: Ehrgeiz, Leistung, Angst
<b>Spielen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jongliertücher/-bälle, Ballone, Goba, Speckbrettli, Minitenis, etc.</li> <li>- Fertigkeiten: Rollen, Tragen, Werfen-Fangen, Prellen, Ballkunststücke, Ziele treffen, Zehnerlei, Miteinander-Gegeneinander Spielen, Matten-Ball-Spiele, Volley-Ball-Spiele</li> <li>- Ballgefühl mit den Füßen entwickeln, Fuss-Ball-Spiele, Hand-Stock-Gefühl entwickeln, Hockey-spiele</li> <li>- Spielteams bilden, Leistungsunterschiede im Spiel, Übersicht im Spiel behalten resp. gewinnen, Brennballspiele, Völker- und Jägerballspiele, Linien-Ball-Spiele</li> </ul>	Physik: Drall  Pädagogik/Psychologie: Umgang mit Emotionen

# Sport

## 7. Semester

<b>Sport im Freien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Umgebung und Wald: Verstecken und entdecken, rund ums Schulhaus, Pläne vergleichen - Tü-cken erkennen, Orientierungsspiele (OL), Laufen und gut beobachten, Gruppenspiele auf Wie-sen, grossen Plätzen und im Wald</li><li>- Wasser: Auftrieb erfahren, Wasserlage erfahren, unter Wasser, Tauchen, Wettkämpfe, Ballspie-le, Springen ins Wasser, Distanzschwimmen, Schwimmen in Brust- und Rückenlage</li><li>- Schnee und Eis: Rutschen und Gleiten auf Schnee oder Eis</li></ul>	Biologie  Sicherheitsaspekte Physik: Widerstandskräfte
------------------------	---	---