

Sport

Obligatorisches Fach

A STUNDENDOTATION

Klasse	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
Wochenlektionen	3	3	3	3

B ALLGEMEINE BILDUNGSZIELE

1 Beitrag des Faches zur gymnasialen Bildung

Der Sportunterricht leistet einen Beitrag zu einer mehrdimensionalen Bildung: Er erweitert die Bewegungserfahrung, fördert das Bewegungslernen, verbessert die körperliche Leistungs-, Ausdrucks- und Spielfähigkeit und ermöglicht intensives emotionales Erleben. Er fördert die Schülerinnen und Schüler auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem Sozialverhalten. Mit vielseitiger Beanspruchung dient er der Gesundheitserziehung. Durch die Auseinandersetzung mit komplexen Bewegungsaufgaben erlangen die Schülerinnen und Schüler elementare Kenntnisse in den Bereichen Trainingslehre und Gesundheit.

Der Sportunterricht regt weiter führende sportliche Aktivitäten an: Mit übergreifenden Anlässen prägt er die Schulkultur mit; durch eine gezielte und aktuelle Auswahl von Sportarten lernen die Jugendlichen Möglichkeiten für eine lebenslange sportliche Betätigung kennen.

Durch ein breites Wahlangebot in der vierten Klasse werden die Schülerinnen und Schüler dazu animiert, Verantwortung für die eigene körperliche Betätigung zu übernehmen.

2 Überfachliche Kompetenzen

Das obligatorische Fach Sport fördert besonders:

Reflexive Fähigkeit

- die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen und verinnerlichen
- den eigenen Körper in Bewegungssituationen richtig einschätzen
- eigene Bewegungsabläufe wahrnehmen, analysieren, weiterentwickeln
- die eigene sportliche Leistungsfähigkeit im Vergleich mit der Sportabteilung beurteilen und bewerten

Sozialkompetenz

- sich in ein Sport- oder Spielteam integrieren und eine unterstützende oder tragende Rolle übernehmen
- sich in Sport- und Spielhandlungen fair verhalten
- Umgang mit Sieg und Niederlage erlernen
- Verantwortung übernehmen, Vertrauen schenken

Sprachkompetenz

- sportspezifische Bezeichnungen und Begriffe kennen und korrekt anwenden
- Bewegungs- und Spielhandlungen präzise beschreiben
- in Sport- und Spielhandlungen angepasst kommunizieren
- Feedbacks auf das Wesentliche reduzieren

Arbeits- und Lernverhalten

- zielorientiert und ausdauernd an einem Thema arbeiten
- zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, die volle Leistungsfähigkeit abrufen

Methodenkompetenz

- die sportliche Leistungsfähigkeit mit angepassten, zielorientierten Massnahmen erhalten oder verbessern
- sich selbstständig auf sportliche Leistungstests vorbereiten

Praktische Fähigkeit und IKT-Kompetenz

- sich in organisatorische Abläufe eingliedern, sich in ihnen zurechtfinden und sie mitgestalten
- den korrekten Umgang mit technischen Hilfsmitteln beherrschen
- die richtigen Handgriffe bei Geräteaufbau und Hilfestellungen kennen und anwenden
- digitale Medien zur Bewegungsanalyse einsetzen können

Interesse

- Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahrnehmen
- Veränderungen, Tendenzen und Neuerungen verfolgen

3 Leistungsbewertung

Pro Semester mindestens 3 Noten aus 3 verschiedenen Lerngebieten.

Für normierbare Leistungen gelten die gemeinsam entwickelten Leistungstabellen.

Pro Jahr 1 Note aus einer gesamtschulischen Ausdauerprüfung: Achterlauf (2.8 km), 5km-Lauf, Stauseelauf (8.7 km)

4 Querverbindungen zu anderen Fächern

Biologie: Anpassung des Körpers als Folge von Training. Zusammenhang zwischen Übergewicht, Bewegung und Ernährung

Chemie: Chemische Stoffwechselfvorgänge im Körper während sportlicher Leistung kennen lernen

Physik: Physikalische Gesetze in verschiedenen Sportarten entdecken und erleben

Musik: Musikeinsatz bei Gestaltungen, Tanz; Rhythmusschulung

Geschichte: Entstehung und Entwicklung einzelner Sportarten

5 Massnahmen zum geschlechtergerechten Unterricht

Grundsätzlich geschlechtergetrennter Unterricht; koedukativer Unterricht in ausgewählten Bereichen (Gestaltung, Tanz, Spiele ohne Körpereinsatz wie z.B. Volleyball etc.).

6 Vorbereitung der Lernenden auf die Maturaarbeit

Die Lernenden erhalten durch eine breite Palette sportlicher Aktivitäten Anregungen für Themen einer Maturitätsarbeit.

C KLASSENLEHRPLÄNE

1. Klasse

1. Lerngebiet: Energetische Faktoren, Steuerung der Motorik	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Ausdauer trainieren, verbessern und durch den jährlichen genormten Lauf eine Standortbestimmung vornehmen. nach einer Einführung selbstständig und verantwortungsvoll im Kraftraum trainieren. mittels gezielten Bewegungsaufgaben ihre Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination erhalten und weiterentwickeln.
Beweglichkeit	
Kraft	
Schnelligkeit	
Koordination	
Grundlagen Trainingslehre	

2. Lerngebiet: Bewegungslernen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Aufnehmen, verarbeiten, umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> durch gezieltes Beobachten und Umsetzen die eigene Bewegungsqualität verbessern.

3. Lerngebiet: Tanzen, Darstellen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Moderne und/oder traditionelle Tanzformen (z.B. Rock'n Roll, Hip-Hop, Jazz-, Volkstanz)	<ul style="list-style-type: none"> Sich mit und zu Musik bewegen. Rhythmus und Bewegung erfahren. alleine oder in einer Kleingruppe eine Bewegungskombination gestalten.
Einfache Gestaltung mit und ohne Handgeräte (z.B. Rope-Skipping)	
Verschiedene Aerobicformen (z.B. Step, Pump, Flexibar)	

4. Lerngebiet: Balancieren, Klettern, Drehen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Schwingen, Stütz- und Kippbewegungen, Rotationen	<ul style="list-style-type: none"> • ihr Bewegungsrepertoire mit grundlegenden Bewegungsmustern erweitern. • Bewegungsverwandtschaften erkennen. • ihr Körpergefühl entwickeln. • Verantwortung übernehmen. • sicher und verantwortungsvoll an einer Kletterwand klettern und sichern.
Bewegungsverwandtschaften	
Mindestens ein Gerät aus Boden, Reck, Barren, Ringe, Minitramp	
Spannung – Entspannung	
Helfen und Sichern	
Einführung im Sportklettern	

5. Lerngebiet: Laufen, Springen, Werfen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Laufen: Kurzstrecke (z.B. 80m, 100m)	<ul style="list-style-type: none"> • ihre leichtathletischen Grundfertigkeiten disziplinspezifisch erarbeiten und verbessern. • einen Ausdauerlauf absolvieren.
Springen: vertikal (z.B. Hochsprung)	
Werfen / Stossen: frontal (z.B. Speer, Kugel)	
Zwei Disziplinen aus Lauf, Sprung, Wurf	
Gesamtschulische Ausdauerprüfung: 12min-Lauf oder Achterlauf	

Leistungsbewertung: Schulinterne Wertungstabellen

6. Lerngebiet: Spielen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
	Die Schülerinnen und Schüler können
Werfen-Fangen, Freilaufen-Decken, Angreifen-Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten in den Sportarten erwerben. • im ausgewählten Schwerpunktspiel technisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. • in spezifischen Spielsituationen individuell- und kollektivtaktisch angemessen handeln.
Pro Semester ein Schwerpunktspiel aus: Basketball, Handball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton	
Entwicklung von einfachen Technik- und Taktikformen	
Fairplay, Teamfähigkeit	

7. Lerngebiet: Trendsportarten	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
Teilgebiete zur Auswahl	Die Schülerinnen und Schüler können
Ein Spiel aus: Baseball, Ultimate, Smolball, Beachvolleyball, Lacrosse, Touchrugby	<ul style="list-style-type: none"> • im ausgewählten Sportspiel technisch und taktisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. • die Grundfertigkeiten der neuen Sportarten erwerben und anwenden.
Ein Angebot aus: Pilates, Yoga, Zumba, Parkour, Slackline	

8. Lerngebiet: Outdoor Sport	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
	Die Schülerinnen und Schüler können
Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf einer OL-Karte zurechtfinden. • einen einfachen OL absolvieren. • gegenüber der Gruppe, der Umgebung und der Natur Verantwortung übernehmen.

2. Klasse

1. Lerngebiet: Energetische Faktoren, Steuerung der Motorik	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Ausdauer trainieren, verbessern und durch den jährlichen genormten Lauf eine Standortbestimmung vornehmen. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination entwickeln und erhalten. die wichtigsten Stretchingübungen korrekt ausführen (Top Ten).
Beweglichkeit	
Kraft	
Schnelligkeit	
Koordination	
Grundlagen Trainingslehre	

2. Lerngebiet: Bewegungslernen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Beobachten, beurteilen, beraten	<ul style="list-style-type: none"> einen Bewegungsablauf beobachten, beurteilen und ein Feedback geben.

3. Lerngebiet: Tanzen, Darstellen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Moderne und / oder traditionelle Tanzformen (z.B. Rock'n Roll, Hip-Hop, Jazz-, Volkstanz)	<ul style="list-style-type: none"> sich mit ihrem Körper bewusster ausdrücken. ein tänzerisches und gymnastisches Bewegungsrepertoire erwerben. alleine oder in einer Kleingruppe eine Bewegungskombination gestalten.
Einfache Gestaltung mit und ohne Handgeräte (z.B. Rope-Skipping)	
Verschiedene Aerobicformen (z.B. Step, Pump, Flexibar)	

4. Lerngebiet: Balancieren, Klettern, Drehen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Schwingen, Stütz- und Kippbewegungen, Rotationen	<ul style="list-style-type: none"> • ihr Bewegungsrepertoire durch komplexere und schwierigere Varianten erweitern. • Bewegungsverwandtschaften erkennen und anwenden. • Verantwortung übernehmen. • selbstständig in Kleingruppen üben.
Bewegungsverwandtschaften	
Mindestens ein Gerät aus Boden, Reck, Barren, Ringe, Minitramp	
Helfen und Sichern	

5. Lerngebiet: Laufen, Springen, Werfen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Laufen: Kurzstrecke mit Hindernissen (z.B. Hürdenlauf)	<ul style="list-style-type: none"> • ihre leichtathletischen Grundfertigkeiten disziplinspezifisch erarbeiten und verbessern. • ein pulsgesteuertes Ausdauertraining durchführen.
Springen: horizontal (z.B. Weitsprung)	
Werfen / Stossen: mit Drehung (z.B. Diskus)	
Zwei Disziplinen aus Lauf, Sprung, Wurf	
Gesamtschulische Ausdauerprüfung: 5km-Lauf	

Leistungsbewertung: Schulinterne Wertungstabellen

6. Lerngebiet: Spielen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Pro Semester ein weiteres Schwerpunktspiel aus: Basketball, Handball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • im ausgewählten Schwerpunktspiel technisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. • in spezifischen Spielsituationen individuell- und kollektivtaktisch angemessen handeln.
Weiterentwicklung von einfachen Technik- und Taktikformen	

7. Lerngebiet: Trendsportarten	
Grobinhalte Teilgebiete zur Auswahl	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ein Spiel aus: Baseball, Ultimate, Smolball, Beachvolleyball, Lacrosse, Touchrugby	<ul style="list-style-type: none"> im ausgewählten Sportspiel technisch und taktisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. die Grundfertigkeiten der neuen Sportarten erwerben und anwenden.
Ein weiteres Angebot aus: Pilates, Yoga, Zumba, Parkour, Slackline	

8. Lerngebiet: Outdoor Sport	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Waldlauf Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none"> sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und adäquat verhalten. den Umgang mit einem neuen Sportgerät kennenlernen.

3. Klasse

1. Lerngebiet: Energetische Faktoren, Steuerung der Motorik	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Ausdauer trainieren, verbessern und durch den jährlichen genormten Lauf eine Standortbestimmung vornehmen. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination entwickeln und erhalten. Grundsätze der Trainingslehre anwenden.
Beweglichkeit	
Kraft	
Schnelligkeit	
Koordination	
Grundlagen Trainingslehre	

2. Lerngebiet: Bewegungslernen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Beobachten, beurteilen, beraten	<ul style="list-style-type: none"> • bei Beobachtungsaufträgen präzise Rückmeldungen zur Bewegungsausführung geben. • erhaltene Feedbacks verarbeiten und umsetzen. • durch Hilfe von Medien (z.B. Film, Reihenbilder, Aufbaureihen) ihr Bewegungslernen und ihre Bewegungsqualität verbessern.
Aufnehmen, verarbeiten, umsetzen	

3. Lerngebiet: Tanzen, Darstellen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Kleinere Tanzsequenzen erarbeiten und in der Gruppe darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • ihr tänzerisches und gymnastisches Bewegungsrepertoire anwenden und erweitern. • in einer Gruppe eine Tanzsequenz ausdrucksstark gestalten und vorführen. • die Musik analysieren und in Bewegung umsetzen.
Musikanalyse	

4. Lerngebiet: Balancieren, Klettern, Drehen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Gerätebahn	<ul style="list-style-type: none"> • Bekanntes und Erlerntes in neuen Aufgabenstellungen anwenden. • einzelne Elemente zu einer Verbindung zusammenstellen. • Bewegungsverwandtschaften erkennen und anwenden. • Verantwortung übernehmen.
Grosses Trampolin	
Helfen und Sichern	
Bewegungsverwandtschaften	

5. Lerngebiet: Laufen, Springen, Werfen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Mehrkampf (z.B. 7-Kampf, 10-Kampf)	<ul style="list-style-type: none"> • ihre leichtathletischen Grundfertigkeiten differenziert anwenden. • sich selbstständig auf einen Langstreckenlauf vorbereiten.
Gesamtschulische Ausdauerprüfung: Stauseelauf	

Leistungsbewertung: Schulinterne Wertungstabellen

6. Lerngebiet: Spielen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Pro Semester ein weiteres Schwerpunktspiel aus: Bas- ketball, Handball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> im ausgewählten Schwerpunktspiel technisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. in spezifischen Spielsituationen individuell- und kollektivtaktisch angemessen handeln.

7. Lerngebiet: Trendsportarten	
Grobinhalte Teilgebiete zur Auswahl	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ein Spiel aus: Baseball, Ul- timate, Smolball, Beachvol- leyball, Lacrosse, Touch- rugby	<ul style="list-style-type: none"> im ausgewählten Sportspiel technisch und taktisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten. die Grundfertigkeiten der neuen Sportarten erwerben und anwenden.
Ein weiteres Angebot aus: Pilates, Yoga, Zumba, Par- kour, Slackline	

8. Lerngebiet: Outdoor Sport	
Grobinhalte Teilgebiete zur Auswahl	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Waldlauf	<ul style="list-style-type: none"> sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und adäquat verhalten. neue Sportarten kennenlernen.
Nordic Walking	
Biken	
Inline	

4. Klasse

Vorbemerkung: Der Sportunterricht findet nicht mehr im Abteilungsverband statt. Die Sportlektionen werden abteilungsübergreifend in 6 Blöcken mit 9 bis 10 Angeboten nach Wahl organisiert und durchgeführt.

Die Schülerinnen und Schüler erleben ihre selbstgewählten sportlichen Aktivitäten als Ansporn zu Lifetimesport.

1. Lerngebiet: Energetische Faktoren, Steuerung der Motorik	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ausdauer	in selbst gewählten Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit entwickeln und erhalten. • ihre koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern und verbessern.
Beweglichkeit	
Kraft	
Schnelligkeit	
Koordination	
2. Lerngebiet: Bewegungslernen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Beobachten, beurteilen, beraten	<ul style="list-style-type: none"> • in den von ihnen gewählten Sportarten die gezielte Analyse der eigenen Bewegungsqualität vertiefen.
Aufnehmen, verarbeiten, umsetzen	
3. Lerngebiet: Tanzen, Darstellen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Grössere Bewegungsformen und/oder ganze Tänze erarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> • ihr tänzerisches Repertoire gezielt vertiefen und erweitern. • sich in ihrem persönlichen Stil ausdrücken. • Musik analysieren und choreographieren.
Musikauswahl und -analyse	

4. Lerngebiet: Balancieren, Klettern, Drehen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Attraktive Geräte und Formen wie: Grosses Trampolin, Minitramp Slackline etc.	<ul style="list-style-type: none"> • ihr Bewegungsrepertoire gezielt vertiefen und erweitern. • geräteturnspezifische Bewegungsabläufe in anderen Sportarten wie Parkour oder Freerunning anwenden. • neue Bewegungsarten erfahren.
Parkour	
Rollen, Rutschen, Gleiten	
Sportklettern	

5. Lerngebiet: Laufen, Springen, Werfen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Weitere Leichtathletische Disziplinen (z.B. Stabhochsprung, Dreisprung)	<ul style="list-style-type: none"> • ihre leichtathletischen Fertigkeiten gezielt vertiefen und anwenden. • ihre Ausdauer mit verschiedenen Sportarten erhalten und verbessern.
Verschiedene Ausdauersportarten (z.B. Biken, Nordic Walking, Inline)	

6. Lerngebiet: Spielen	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Schwerpunktspiele aus Basketball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton, Oversea Games usw.	<ul style="list-style-type: none"> • im Schwerpunktspiel ihre spielspezifischen Fertigkeiten anwenden. • ihre taktischen und technischen Fähigkeiten gezielt vertiefen. • neue Spielsportarten kennen lernen.
Schwerpunktspiele ausserhalb des regulären Schulsportbetriebes wie Eishockey, Curling, Squash, Tennis	
Vertiefendes Technik- und Taktiktraining	

7. Lerngebiet: Sport im Wasser	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Ein Angebot Wassersport	<ul style="list-style-type: none"> • in verschiedenen Wassersportarten Erfahrungen sammeln.
Rudern	

8. Lerngebiet: Trendsportarten	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Auswahl an Sportarten wie z.B. Parkour, Selbstverteidigung, Salsa, Pilates, Yoga, Zumba usw.	<ul style="list-style-type: none"> • die Philosophie der gewählten Sportart(en) in der Ausübung erleben und erfahren. • die nötigen Grundfertigkeiten in den gewählten Sportart(en) erwerben.

9. Lerngebiet: Outdoor Sport	
Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler können
Auswahl an Sportarten wie z.B. Biken, Rudern, Nordic Walking, Inline usw.	<ul style="list-style-type: none"> • sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und adäquat verhalten. • gegenüber der Gruppe, der Umgebung und der Natur Verantwortung übernehmen. • die Grundfertigkeiten der Sportart erwerben und anwenden.