

# Zusatzfach Sport

## Allgemeine Bildungsziele

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

Der Sportunterricht 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 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 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 Sportunterricht 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-geistige Einheit
- sehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, z.B. Wechselwirkungen zwischen dem Sporttreibenden und der Natur.

### Grundfertigkeiten

#### *Maturandinnen und Maturanden*

- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen und entwickeln dabei soziale Kompetenz
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern und erhalten 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 materiale Erfahrungen beim Spielen, bei Wettkämpfen und beim Gestalten und setzen sie situationsgerecht ein
- finden sich in der 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 (Lager, Kurse, Wettkämpfe, Sporttage)
- 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.

## **Organisatorische Hinweise**

### **Querverweise und Fächerübergreifender Unterricht**

Die Querverweise in der dritten Spalte des Lehrplans verweisen auf mögliche Verknüpfungen mit andern Fächern. Diese haben informativen Charakter, das Aufgreifen im Sportunterricht ist sinnvoll.

Der Fächerübergreifende Unterricht findet vorwiegend und verbindlich während der Studienwochen statt. Das schulinterne Studienwochenkonzept entspricht den verbindlichen Zielen des Teils "Fächerübergreifender Unterricht" des Lehrplans, die dafür jeweils vorgesehene Studienwoche erscheint im Lehrplan in der dritten Spalte.

### **Kompensation der 3. Lektion in der 6. Klasse LZG, 4. Klasse KZG**

Die 3. Lektion in der Abschlussklasse wird kompensiert durch:

- Sport-Studienwoche Herbst für die 4. Klasse (5 Tage)
- Herbstsporttag 4./5./6. Klasse (3 Tage)
- Wintersporttag 4./5./6. Klasse (3 Tage)
- Sommersporttag 4./5. Klasse (2 Tage)

## Zusatzfach Sport

LZG	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
KZG			1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
ZF	2	2	2	2	2	1.5
EF					1.5	1.5

Klasse 1 LZG ZF		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>SPIELEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundkenntnisse der bekannten grossen Ballspiele erwerben.</li> <li>● Zusammenspiel und Fairplay mit andern üben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Streetball: Werfen/Fangen, Dribbeln, Freilaufen, Kleingruppentaktik, Spielregeln.</li> <li>● Minivolleyball: Grundlagen</li> <li>○ Handball und Fussball: Takt. Grundkenntnisse, Fangen/Werfen</li> <li>○ Kleine Spiele, z.B. Schnappball</li> </ul>	
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN UND STOSSEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spielerisches Hinführen zu den elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Werfen/ Stossen, Springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Fang-, Laufspiele, Hoch-/ Fallstart</li> <li>● Lauftechnik Spielerisch Dauerlaufen</li> <li>⊙ Midi-Crosslauf am See 1.5 - 3 km</li> <li>⊙ Vielfachsprünge, Springen an Mattenbahn</li> <li>⊙ Fosbury-Flop</li> <li>⊙ Weitsprung</li> <li>● Werfen Grundlagen mit div. Wurfgeräten</li> </ul>	<i>Physik:</i> Kraft, Leistung
<b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundbewegungen erlernen</li> <li>● Einheit schaffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen am Reck und auf dem Boden</li> <li>○ und anderen Geräten</li> </ul>	<i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik, Haltung
<b>IM FREIEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Geländesport erleben, sich im Gelände zurechtfinden und wohlfühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● In der Umgebung: Orientierungslauf Einführung, Schul-OL</li> <li>⊙ Am und im Wasser Schwimmen: Brustgleichschlag, Brust-Kraul, Wasserspiele</li> <li>⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlaufschlag, Eislaufen, Eishockey</li> </ul>	<i>Geographie:</i> Kartenkunde, Erlebnis Landschaft

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p><b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Physische und psychische Voraussetzungen für persönliches Wohlbefinden schaffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Angepasstes, spielerisches Training der Ausdauer</li> <li>⊙ der koordinativen Fähigkeiten, der Kraft und Beweglichkeit</li> </ul>	<p><i>Naturlehre:</i> Anatomie, Körperfunktionen</p> <p><i>Technisch angewandtes Gestalten:</i> Problemlösungsstrategien für einfache Vorhaben</p>
<p><b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein entwickeln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen mit und ohne Musik</li> <li>⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte (Seil, Reif, Ball, Keulen, Stab, Tücher ...)</li> <li>● Bewegungsfolge mit Handgerät</li> <li>⊙ Rhythmisches Bewegen, Musikbogen hören Fitnessmusical</li> <li>○ Darstellen: Fusstheater</li> <li>⊙ Tanzen: Streetdance, Sportartentanz, Volkstanz</li> </ul>	

## Fächerübergreifender Unterricht

Grobziele	Lerninhalte	Unterrichtsform / Zeitgefäss
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Geländesport erleben (im besonderen OL)</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Kartenlesen, Posten im Gelände anlaufen, verschiedene OL-Formen</p> <p><b>GG:</b> Möglichkeiten der Orientierung im Raum (Gradnetz, Kilometerkoordinaten, Kompass, GPS), Kartensignaturen, Kartenmassstab</p>	<p><b>STUDIENWOCHE FRÜHLING</b></p> <p>Fächerübergreifende Woche 2 Tage</p>

Klasse 2 LZG ZF		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>SPIELEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Weiterentwicklung im Erwerben der Grundkenntnisse der grossen Ballspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Handball: Werfen, Fangen, Täuschen, Positionsspiel, Regelkenntnisse</li> <li>● Fussball: Passen, Dribbeln und Regelwerk</li> <li>○ Vom Minivolley zum Volleyball, vom Streeball zum Basketball, Unihockey</li> <li>○ Kleine Spiele</li> </ul>	
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gezieltes Technik-Lernen in den elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Werfen/Stossen, Springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lauftechnik</li> <li>⊙ Tiefstart</li> <li>● Spielerisch Dauerlaufen</li> <li>⊙ Midi-Crosslauf am See 1.5 - 3 km</li> <li>⊙ Vielfachsprünge, Springen an</li> <li>⊙ Mattenbahn</li> <li>⊙ Fosbury-Flop</li> <li>⊙ Weitsprung</li> <li>⊙ Stand-Stossen</li> <li>⊙ Standwurf, Werfen beidhändig</li> <li>● Speer-Technik</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p> <p><i>Geschichte:</i> Olympische Spiele, Sport in der Antike</p>
<b>IM FREIEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● In der Umgebung: Orientierungslauf, Teamarbeit, Schul-OL</li> <li>⊙ Am und im Wasser: Schwimmen: Km-Schwimmen, Eintauchen kopfwärts, Eintauchen fusswärts</li> <li>⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf- tag; Eislaut, Eishockey</li> </ul>	<p><i>Geografie:</i> Kartenkunde</p>
<b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Technische Elemente an den Geräten weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen an den Schaukelringen und mit Minitramp/Kasten</li> <li>○ und an anderen Geräten</li> <li>⊙ Kämpfen</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p>

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konditionelle Grundlagen weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer</li> <li>⊙ Kraft Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit</li> </ul>	<i>Naturlehre:</i> Anatomie (Muskulatur)  <i>Hauswirtschaft:</i> Gesundheit und Ernährung
<b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper kennen und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen mit und ohne Musik</li> <li>⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte; Kräftigung der Haltemuskulatur</li> <li>⊙ Rhythmisches Bewegen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegungsfolge ohne Handgerät: Aerobic,...</li> <li>○ Darstellungsspiel</li> </ul> </li> <li>⊙ Tanzen: Rock' n' Roll, Walzer, Tanzdarbietung</li> </ul>	

## Fächerübergreifender Unterricht

Grobziele	Lerninhalte	Unterrichtsform / Zeitgefäss
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Grundlegende Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit unter dem Gesundheitsaspekt weiterentwickeln, Präventivmassnahmen</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Körperliche Leistungsfähigkeit als eine der Grundlagen für lebenslange Gesundheit, auch unter Berücksichtigung einer gezielten Ernährung</p> <p><b>HW:</b> Persönliche Gesundheitsvorsorge und Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung</p>	<p><b>STUDIENWOCHE HERBST</b></p> <p>Gesundheitswoche 2 Tage</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Haltungsschwächen vorbeugen</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Bewegte Schule</p> <p><b>BI:</b> Funktionelle Anatomie</p>	<p><b>STUDIENWOCHE HERBST</b></p> <p>Gesundheitswoche 2 Tage</p>

Klasse 3 LZG / 1 KZG ZF		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p><b>SPIELEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verknüpfung von technischen mit taktischen Elementen bei den bekannten Ballspielen.</li> <li>● Erste Rückschlagspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baseball: Fangtechnik, Schlagen, Regelwerk</li> <li>● Volleyball: Serviceabnahme und Angriffsaufbau</li> <li>● Unihockey: Einführung</li> <li>⊙ Trendsportspiele</li> </ul>	<p><i>Englisch:</i> Regeln, Strukturen</p> <p><i>Deutsch / Englisch:</i> Ausdrucksweise der Sportsprache</p>
<p><b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundformen der LA und ihre Techniken kennen lernen oder vertiefen.</li> <li>● (Schnell) Laufen neu erleben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trainings-Varianten, Laufstil, Atmung</li> <li>● Hürden-Technik</li> <li>● Maxi-Crosslauf Wald 3-6 km</li> <li>⊙ Weitsprung: Anlauftechnik, Anlauf rhythmisieren</li> <li>⊙ Hängsprung, Laufsprung</li> <li>⊙ Hochsprung: Anlauf-, Absprung-, und Landetechnik</li> <li>● Kugelstossen: Stossen aus Stand, gerader / seitlicher Anlauf</li> <li>● Speer -Technik</li> <li>⊙ 3, 5, 7-Schritt-Anlauf</li> <li>⊙ Schleuderball</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik, Geschwindigkeit</p>
<p><b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Technische Elemente weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen am Barren und Stufenbarren</li> <li>○ und anderen Geräten</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> Drehimpuls, Rotationen</p>
<p><b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundlegende Faktoren weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer,</li> <li>⊙ Kraft, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit;</li> </ul>	<p><i>Biologie:</i> Anatomie (Atmung, Herz-Kreislauf), Physiologie, Sportbiologie</p> <p><i>Hauswirtschaft:</i> Ernährung und Gesundheit</p>

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p><b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein vertiefen und den Sinn für Rhythmus und Bewegungsqualität entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Wahrnehmen, Bewegen, Entspannen mit und ohne Musik</li> <li>⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte; Stretching</li> <li>⊙ Rhythmisches Bewegen: mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten, Bewegungsbegleitung</li> <li>● Jonglieren</li> <li>○ Darstellen: in Rollen schlüpfen</li> <li>⊙ Tanzen: einfache Tänze; Jazztanz, Samba,</li> </ul>	<p><i>Musik:</i> Rhythmik, Bewegungsbegleitung, Tanz</p>
<p><b>IM FREIEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sport als verantwortungsvolle Tätigkeit in der Natur schätzen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● In der Umgebung: Schul-OL erleben</li> <li>⊙ Am und im Wasser: Schwimmen: Rückenkrault, Delfin, Rückengleichschlag, Wasserspringen (1/2 – ganze Drehung)</li> <li>⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf, Eishockey</li> </ul>	<p><i>Geographie:</i> Kartenkunde</p>

Klasse 4 LZG / 2 KZG ZF		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>SPIELEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vertiefen der erworbenen Fertigkeiten in den Sportspielen Weiterentwickeln der Grundfertigkeiten in den neuen Spielen, Motivation und Spielfreude durch Coaching, Fairplay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Badminton: Erlernen der Grundschnläge, Regelwerk</li> <li>● Gezieltes Einsetzen techn./takt. Elemente in den Sportspielen (z.B. Basketball: Angriff gegen Zonenverteidigung)</li> <li>⊙ Spielleitung in einem grossen Sportspiel</li> <li>⊙ Technik Frisbee, Football, Baseball, Rugby</li> </ul>	<p><i>Medienkunde:</i> Einsatz von Medien (Video, Photo)</p> <p><i>Religion und Ethik:</i> Andersartigkeit des Anderen</p>
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Techniken in LA-Disziplinen Laufen, Werfen, Stossen Springen anwenden. Messen vergleichen. Drehwurf erwerben. Messvorschriften kennen lernen und anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kraftaufbau Sprint</li> <li>○ Analyse Laufstrecke</li> <li>⊙ Hürden 5-/3-Schritt-Rhythmus</li> <li>⊙ Starttraining bis H 1</li> <li>⊙ Weitsprung: Anlauf, Hangsprung, Laufsprung-Technik</li> <li>⊙ Hochsprung: Anlauf, Absprung- und Landetechnik</li> <li>● Diskus: Stand-/Drehwurf</li> <li>⊙ Speer -Technik</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p>
<b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Schwierige Elemente erlernen mit Hilfe von Mitschülern</li> <li>● Zusammenarbeit und Kooperation fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen mit kooperativen Formen mit den Elementen; Salto vw und rw, und Kippen</li> <li>⊙ Klettern</li> <li>⊙ Kämpfen</li> </ul>	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p>
<b>IM FREIEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Im und am Wasser: Seeüberquerung, vom Wasserspiel zum Wasserball, Wasserspringen, aufbauen einfacher Sprünge</li> <li>⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inlineskaten</li> <li>⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislaufl, Eishockey</li> </ul>	<p>Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen</p>

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p><b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundlegende Faktoren weiterentwickeln, Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer,</li> <li>⊙ Kraft, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit unter Miteinbezug der physischen und psychischen Voraussetzungen</li> </ul>	<p><i>Biologie:</i> Stoffwechsel, Doping, Drogen, Hormone</p>
<p><b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Körperbewusstsein, Haltung, Bewegungsqualität und Rhythmusfähigkeit weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen,</li> <li>⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte</li> <li>● Funktionelle Anatomie, Neuromuskuläre Dysbalance</li> <li>⊙ Rhythmisch bewegen: Rhythmen erzeugen, Afro tanzen</li> <li>○ Tanzen: Salsa,</li> <li>● Schwierigere Tanzschritte aus Jazztanz/Hip Hop</li> </ul>	<p><i>Musik:</i> Tanz, Bewegungsdarstellung</p>

## Fächerübergreifender Unterricht

Grobziele	Lerninhalte	Unterrichtsform / Zeitgefäss
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bewegungsabläufe erkennen und optimieren</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Erkennen von verschiedenen Gesetzmässigkeiten</p> <p><b>PH:</b> Bewegungsanalyse/ Biomechanik</p>	<p><b>STUDIENWOCHE HERBST</b></p> <p>Sportwoche 2 Tage</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Lebensraum durch Ausdauersportarten erfahren</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Ausdauersport</p> <p><b>GG:</b> Topographie und Geologie</p>	<p><b>STUDIENWOCHE HERBST</b></p> <p>Sportwoche 2 Tage</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Sportarten aus dem englischsprachigen Raum kennenlernen: z.B. Rugby</li> </ul>	<p><b>SP:</b> Theorie und Praxis in typischen Sportarten aus dem englischsprachigen Raum</p> <p><b>EN:</b> Fachbegriffe und Regeln in einigen für den englischsprachigen Raum typischen Sportarten</p>	<p><b>STUDIENWOCHE HERBST</b></p> <p>Sportwoche 1 Tag</p>

Klasse 5 LZG / 3 KZG ZF		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>SPIELEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundfertigkeiten in verschiedenen Rückschlagspielen erlernen bzw. weiterentwickeln, Einblicke in einige Trendsportarten, hinführen zu lebenslangem Sporttreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trendsportarten als Möglichkeit aufzeigen</li> <li>⊙ Repetition und Erweiterung der technischen und taktischen Elemente in den Sportspielen</li> <li>● Tennis</li> <li>⊙ Football, Rugby, Baseball, Frisbee, Flague Football</li> </ul>	
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Techniken in Laufen, Werfen, Stossen, Springen weiterentwickeln, Schwerpunkte setzen. Individuell trainieren. 4-Kampf als persönliche LA-Leistungsspitze anvisieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Sprint 80/100 oder Hürden</li> <li>● 1200m / 1500 m</li> <li>⊙ Weit oder Hoch</li> <li>⊙ Kugel, Speer oder Diskus</li> </ul>	
<b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hinführen zum selbständigen Arbeiten an unterschiedlichen Geräten, eigene Übung zusammenstellen mit Vorgaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Geräteverbindung Eigene Geräteverbindung zu Musik zusammenstellen und vorführen, mit gewissen Vorgaben</li> </ul>	
<b>IM FREIEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sport in unmittelbarer Umgebung erleben</li> <li>● Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in der Gruppe erleben</li> <li>● Schwimmstyle anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Im und am Wasser: Seeüberquerung, Lagenschwimmen, Starten und Wenden, Wettkampfformen</li> <li>⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inlineskaten</li> <li>⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislaufen, Eishockey</li> </ul>	
<b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundlegende Faktoren weiterentwickeln, Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer,</li> <li>⊙ Kraft oder Beweglichkeitstraining unter Miteinbezug der Traininglehre und der optimalen Belastung,</li> </ul>	

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p><b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Den Körper bewusst ganzheitlich erleben, angepasst belasten und entlasten können und mit der Körpersprache spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen,</li> <li>⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte;</li> <li>● Einlaufprogramm oder Konditionstraining selber entwickeln und durchführen</li> <li>○ Rhythmusspiele</li> <li>○ Darstellen: Pantomime</li> <li>● Erarbeiten einer eigenen Tanzgestaltung zu Musik</li> </ul>	<p><i>Musik:</i> Tanz, Bewegungsdarstellung</p> <p><i>Maturafeier:</i> Evtl. erarbeiten einer Präsentation</p>

## Fächerübergreifender Unterricht

Grobziele	Lerninhalte	Unterrichtsform / Zeitgefäss
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Musik in Bewegung umsetzen, Rhythmik erfahren</li> </ul>	<p><b>SP:</b> rhythmische Umsetzung und Gestaltung musikalischer Abläufe, Tanz</p> <p><b>MU:</b> rhythmische Umsetzung und Gestaltung musikalischer Abläufe, Tanz</p>	<p><b>STUDIENWOCHE FRÜHLING</b></p> <p>Musische Woche 2 Tage</p>

Klasse 6 LZG / 4 KZG ZF		Wochenstunden: 1.5
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>SPIELEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erweitern der Spielpraxis in den Sportspielen, Trendspiele und neue Möglichkeiten aufzeigen, hinführen zum Lifetimesport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Repetition und Spielpraxis in den Sportspielen,</li> <li>⊙ Football, Rugby, Baseball, Frisbee, Intercrosse, Flague Football</li> <li>○ Spielleitung</li> <li>○ Golf: Abschlagen</li> </ul>	
<b>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN, STOSSEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Weitere Disziplinen und Techniken in Laufen, Springen kennen lernen.</li> <li>● Teamformen (Wettkämpfe) erleben. Körper in</li> <li>● Bewegung analysieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Staffelläufe, Stabübergabe</li> <li>⊙ Wechsel, -Räume Kurventechnik</li> <li>⊙ Dauerlaufen/Ausgleich Conconi-Test. Walking</li> <li>○ Dreisprung</li> <li>○ Stabsprung</li> <li>○ Werfen/Stossen-Meeting</li> </ul>	
<b>BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Selbständiges Arbeiten weiterentwickeln, auf fortführende Schulen vorbereiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elemente und Geräte nach Lehrplan der fortführenden Schulen oder nach Neigung</li> </ul>	
<b>IM FREIEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Outdoorsport erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Auf Schnee und Eis: Eishockey: Grundbegriffe des Spiels kennen lernen (Match mit Ausrüstung als Erlebnis)</li> <li>⊙ Ski-, Snowboard- und Langlauftag</li> <li>⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inlineskaten</li> <li>⊙ Im und am Wasser: Schwimmen: Retten, Wasserspringen, Seeüberquerung</li> </ul>	
<b>KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gezieltes Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, hinführen zum selbständigen Training und gesunden Sporttreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Ausdauertraining, Trainingslehre, Conconi</li> <li>⊙ Aufzeigen der unterschiedlichen Möglichkeiten des Ausdauertrainings (Inline, Schwimmen, Bike,..)</li> <li>⊙ Pulsmesser-Training</li> </ul>	

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<b>BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN</b>  ● Musik in Bewegung umsetzen können und Tänzerisch darstellend ausgestalten	⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen, ⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte ○ Darstellen: Improvisationen mit/ohne Handgeräte ● Tanzen: Jive, ○ Eine Tanzaufführung planen, durchführen und erleben	