

# SPORT

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse
2 Jahreslektionen à 70 Minuten	2 Jahreslektionen à 70 Minuten	2 Jahreslektionen à 70 Minuten

## Bildungsziele

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an. Er verbessert das

physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.

Beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport werden Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und das Verhalten in der Natur thematisiert. Durch eine positiv sportlich beeinflusste Lebensqualität wird die Voraussetzung für lebenslanges, sportliches Bewegen gefördert.

## Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzung des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltensweisen im Alltag.

## Kenntnisse

### *Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler*

- erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten
- werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden
- sind befähigt, durch die Förderung dieser Kompetenz das gemeinsame und persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten und sportliches Handeln zu differenziertem Bewegungsverhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu reflektieren

## Fertigkeiten

### *Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler*

- erleben durch den Sportunterricht vielfältige Bewegungsformen und Bewegungsräume
- erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen: Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig herausfordern und wetteifern, in der Gruppe dabei sein und dazu gehören, etwas üben und leisten, gestalten und darstellen, sich wohl und gesund fühlen

## Haltungen

### *Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler*

- lernen, Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen
- erkennen eigene und fremde Grenzen der sportlichen Kompetenz und des Verhaltens
- thematisieren und erreichen Fairness und Wertvorstellungen in einem individuell differenzierten Verhalten

1. Schuljahr SPORT			
Richtziele	Lerninhalte	Lektionen	Hinweise
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik in Bewegung umsetzen, Musik interpretieren</li> <li>• Tänze und einfache Bewegungsfolgen demonstrieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzen: Aerobic, Hip-Hop- oder Jazztanz einstudieren</li> <li>• Musikstücke analysieren und interpretieren ( Intros/Outros, Strophen, Refrains, Übergänge hören und auszählen)</li> <li>• Nach Möglichkeit: Jonglieren und/oder Diabolo (Bestimmte Anzahl WH zeigen, Tricks demonstrieren)</li> </ul>	12	
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierige Elemente mit Hilfe von Mitschülern erlernen</li> <li>• Zusammenarbeit und Kooperation fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampolinsprünge: Salto vw (Minitrampolin)</li> <li>• Kooperative Formen (Salto rw); Kippen an verschiedenen Geräten</li> <li>• Klettern</li> <li>• Kämpfen; Raufen &amp; Ringen</li> </ul>	12	NW: Biomechanik (Schwerkraft, Impulssatz, Drehmoment)
<p><b>Spielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben</li> <li>• Vertiefen der erworbenen Fertigkeiten in den Sportspielen</li> <li>• Weiterentwickeln der Grundfertigkeiten in den neuen Spielen, Motivation und Spielfreude durch Coaching, Fairplay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische und taktische Spielfähigkeiten und -fertigkeiten in ausgewählten bekannten Sportspielen (Bsp. Unihockey, Volleyball) gezielt einsetzen</li> <li>• Vom Federball zum Badminton; Technik/Spielverständnis und Grundschläge kennen</li> <li>• Technische und taktische Grundlagen im Baseball</li> </ul>	20	
<p><b>Im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Umgebung, den Wald, den Rasen, Schnee und Eis, Wasser erfahren und entdecken</li> <li>• Traditionelle und neuere Sportarten im Freien üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Rollen und Rädern in den Klassen 1-3 mindestens ein Test</li> <li>• Eisfeld: Eislauf- oder Eishockey in den Klassen 1-3 mindestens ein Test</li> <li>• Orientierungslauf in unterschiedlichen Ausführungen kennenlernen (Start in 2er-Teams)</li> <li>• Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen</li> <li>• Im und am Wasser; Seeüberquerung, Wasserspiele, Wasserspringen, Schwimmmarten trainieren</li> </ul>	6	

<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in LA-Disziplinen Laufen, Werfen, Stossen, Springen anwenden, messen und vergleichen</li> <li>• Messvorschriften kennen lernen und anwenden</li> <li>• Vielfältige Lauf-, Wurf- und Sprungerfahrungen sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speer-/Diskuswurf messen</li> <li>• 60m-Hürden messen</li> <li>• Weit- oder Hochsprung messen</li> </ul>	<p>10</p>	
<p><b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Faktoren weiterentwickeln: Die Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer kennen und gezielt verbessern</li> <li>• Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in den Krafraum: Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme</li> <li>• Ausdauertraining (Crosslauf-Test: 1x pro Schuljahr)</li> <li>• Kraft, Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit unter Miteinbezug der physischen und psychischen Voraussetzungen</li> </ul>	<p>6</p>	<p>NW: Neuromuskuläre Dysbalance</p> <p>NW: Funktionelle Anatomie (Muskelgruppen)</p>
<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsfördernde Massnahmen kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mögliche Auswirkungen gesunden Sporttreibens</li> <li>• Soziales Lernen im Spiel, Fairplay</li> <li>• Ernährung im Sport</li> <li>• Energiebereitstellung erfahren</li> </ul>	<p>Integriert in andere Themen</p>	<p>SW: Gruppendynamik</p> <p>NW: Ernährung</p> <p>NW: Energiebereitstellung (aerob und anaerob), Stoffwechsel</p>

<b>2. Schuljahr SPORT (Pädagogik und Musik)</b>			
<b>Richtziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Hinweise</b>
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Körper bewusst ganzheitlich erleben, angepasst belasten und entlasten können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufprogramm oder Konditionstraining selber entwickeln und durchführen</li> <li>• Diverse Hüpfformen mit dem Rope oder Jumpstyle</li> <li>• Trainings- und Entspannungstechniken kennen lernen (Power-/Yoga, PMR, Yoga Nidra, Pilates)</li> </ul>	12	MU: Puls, Takt, Rhythmus
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum selbstständigen Arbeiten an unterschiedlichen Geräten hinführen</li> <li>• Übung nach Vorgaben zusammenstellen</li> <li>• Körperliche, psychisch-emotionale und soziale Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Synchronturnen an verschiedenen Geräten: Übung selber zusammenstellen nach Vorgaben der LP</li> <li>• Grosses Trampolin: Sprungfolge mit verschiedenen Elementen</li> </ul>	12	NW: Flaschenzug
<p><b>Spielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische mit taktischen Elementen bei den bekannten Ballspielen verknüpfen</li> <li>• Grundfertigkeiten in verschiedenen Rückschlagspielen erlernen bzw. weiterentwickeln</li> <li>• Einblicke in einige Trendsportarten ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetition und Erweiterung der technischen und taktischen Elemente in den Sportspielen</li> <li>• Trendsportarten als Möglichkeit aufzeigen Intercross, Smolball Tchoukball etc.</li> <li>• Technik, Spielverständnis und Parcours aus verschiedenen Sportarten mit erhöhten Anforderungen</li> </ul>	20	
<p><b>Im Freien</b></p> <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>• Schwimmstile anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungslauf in der Umgebung (Einzelwertung)</li> <li>• Im und am Wasser: Seeüberquerung, Lagenschwimmen, Starten und Wenden, Wettkampfformen</li> <li>• Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inline-skatn (in den Klassen 1-3 mindestens ein Test)</li> <li>• Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislauf, Eishockey (in den Klassen 1-3 mindestens ein Test)</li> </ul>	6	

<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Techniken in Laufen, Werfen, Stossen, Springen weiterentwickeln, Schwerpunkte setzen. Individuell trainieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wettkampf: 4 Disziplinen (1x Kurzstrecke (Hürden oder Sprint), 1 Sprung, 1 Wurf und 800m oder 1200m)             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint 80m oder Hürden 60m/80m als Wahldisziplin</li> <li>Weit- oder Hochsprung als Wahldisziplin</li> <li>Kugel, Speer oder Diskus als Wahldisziplin</li> <li>800m oder 1200m</li> </ul> </li> </ul>	<p>10</p>	
<p><b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer kennen und gezielt verbessern</li> <li>Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme: Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeitstraining unter Miteinbezug der Trainingslehre und der optimalen Belastung</li> <li>Ausdauertraining (Crosslauf oder 12-Minuten-Lauf)</li> <li>Nach Möglichkeit, Kraft-/Ausdauer-Test: Ausdauer kombiniert mit Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination (Circuit)</li> </ul>	<p>6</p>	<p>NW: Herzkreislaufsystem (Herzfrequenz)</p>
<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verhaltensweisen für eine gesunde Haltung anwenden können</li> <li>Sportwoche erleben</li> </ul>	<p><b>Gesundheitsförderung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Körperbewusstsein und Haltung im Alltag</li> </ul> <p><b>Sportwoche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polysportive Ausbildungswoche: Angebot je nach situativen Voraussetzungen vor Ort</li> </ul>	<p>Integriert in anderen Themen</p>	

<b>3. Schuljahr SPORT (Pädagogik und Musik)</b>			
<b>Richtziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Hinweise</b>
<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperbewusstsein, Haltung, Bewegungsqualität weiterentwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobic, Hip-Hop-, Jazz- oder Paartanz erleben (Salsa etc.) und selbständig oder nach Vorgabe einstudieren</li> <li>• Trainings- und Entspannungstechniken üben (Power-/Yoga, PMR, Yoga Nidra, Pilates)</li> </ul>	12	
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbständiges Arbeiten weiterentwickeln</li> <li>• Auf fortführende Schulen vorbereiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteverbindung an mind. zwei verschiedenen Geräten (zu Musik)</li> <li>• Elemente und Geräte nach Neigung und Anforderungen (weiterführende Schulen) trainieren und repetieren</li> <li>• Klettern (am Seil) und Bouldern kennen lernen</li> </ul>	12	
<b>Spielen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielpraxis in den Sportspielen, Trendspielen erweitern</li> <li>• Neue Möglichkeiten aufzeigen, zu Lifetimesport hinführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetition und Spielpraxis in den grossen Sportspielen</li> <li>• Trendsportarten weiterentwickeln und neue einführen (Test in einer Trendsportart)</li> <li>• Spielleitung in einem ausgewählten Spiel</li> <li>• Football, Rugby, Flag Football, Tennis und Golf (Abschlagen)</li> </ul>	20	
<b>Im Freien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outdoorsport erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungslauf in der Umgebung (Einzelwertung)</li> <li>• Im und am Wasser: Seeüberquerung, Lagenschwimmen, Starten und Wenden, Wettkampfformen</li> <li>• Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inline-skaten (in den Klassen 1-3 mindestens ein Test)</li> <li>• Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislauf, Eishockey (in den Klassen 1-3 mindestens ein Test)</li> </ul>	6	

<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Techniken und Disziplinen kennen lernen, Teamformen erleben</li> <li>• Techniken in Laufen, Werfen, Stossen, Springen weiterentwickeln, Schwerpunkte setzen. Individuell trainieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampf: 4 Disziplinen (1x Kurzstrecke (Hürden oder Sprint), 1 Sprung, 1 Wurf und 800m oder 1200m)</li> <li>• Sprint 80m oder Hürden 60m/80m als Wahldisziplin</li> <li>• Weit- oder Hochsprung als Wahldisziplin</li> <li>• Kugel, Speer oder Diskus als Wahldisziplin</li> <li>• 800m oder 1200m</li> <li>• Mindestens 2 neue Disziplinen (gegenüber F2): Kurzstrecke (Hürden oder Sprint), Sprung, Wurf oder 800m/1200m</li> <li>• Nach Wahl: Einführung von Staffelläufen, Stabübergabe, Dreisprung E, Stabhochsprung E</li> </ul>	<p>10</p>	<p>BG: Mensch in der Bewegung</p>
<p><b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainieren</li> <li>• Zum selbständigen Training und gesunden Sporttreiben hinführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauertraining, Trainingslehre, Conconi-Test, Training mit Pulsuhr (Crosslauf, 12-Minuten-Lauf oder Pulsuhrtest)</li> <li>• Nach Möglichkeit: Circuit-Test</li> <li>• Aufzeigen der unterschiedlichen Möglichkeiten des Ausdauertrainings (Inline, Schwimmen, Bike etc.)</li> </ul>	<p>6</p>	
<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme sportlichen Handelns kennen, analysieren und Lösungen finden</li> <li>• Lernen Sportaktivitäten selbständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen</li> </ul>	<p><b>Sicherheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeiden von Sportunfällen</li> </ul> <p><b>Ausserschulischer Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeit gleich „Sportzeit“: z.B. Teilnahme an kantonalen und regionalen (J&amp;S) Angeboten</li> </ul>	<p>Integriert in anderen Themen</p>	

Version gültig für das Schuljahr 2018/19.