

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 anderen 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.

Grundlagenfach

	1. UG	2. UG	MAR 1	MAR 2	MAR 3	MAR 4
GF	2	2	2	2	2	2
SF						
EF					1.29	1.29

Klasse 1. MAR		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
SPIELEN <ul style="list-style-type: none"> Anwenden von technischen und taktischen Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen Spielsituationen analysieren und regelkonforme Lösungen finden Emotionen kontrollieren und Konflikte im Spiel Bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> Baseball: Fangtechnik, Schlagen, Regelwerk Volleyball: Serviceabnahme und Angriffsaufbau Unihockey: Ballführung, Pass und Schuss ⊙ Trendsportspiele 	<i>Englisch:</i> Regeln, Strukturen, kulturelle Hintergründe im Baseball
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN <ul style="list-style-type: none"> Grundformen der LA und ihre Techniken kennen lernen oder vertiefen. (Schnell) Laufen neu erleben. 	<ul style="list-style-type: none"> Trainings-Varianten, Laufstil, Atmung Hürden-Technik Crosslauf Wald 3-6 km ⊙ Weitsprung: Anlauf rhythmisieren Hangsprung, Hochsprung A Technik Fosbury-Flop Kugelstossen: Stossen aus Stand, seitlicher Anlauf Wechselschritt Speer-Technik ⊙ 3-, 5-, 7-Schritt-Anlauf 	<i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik, Geschwindigkeit
BEWEGEN AN GERÄTEN <ul style="list-style-type: none"> Technische Elemente weiterentwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen am Barren und Stufenbarren und anderen Geräten ○ 	<i>Physik:</i> Drehimpuls, Rotationen
PHYSISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT <ul style="list-style-type: none"> Grundlegende Faktoren weiterentwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ausdauer selbstständig trainieren ● Jonglieren ⊙ Kraft, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit 	<i>Biologie:</i> Anatomie (Atmung, Herz-Kreislauf), Physiologie, Sportbiologie Sporttage im Dreijahresrhythmus: a) Orientierungslauf in einem unbekanntem Wald b) 12-km-Lauf c) Längere Wanderung in der Umgebung
DARSTELLEN UND TANZEN	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Wahrnehmen, Bewegen, Entspannen mit und ohne Musik 	<i>Musik:</i> Rhythmik, Bewegungsbegleitung, Tanz

<ul style="list-style-type: none"> ● Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein vertiefen und den Sinn für Rhythmus und Bewegungsqualität entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Rhythmisches Bewegen: mit dem Rope-Skipping Seil. Eine Choreografie gestalten und vorführen ● (Verschoben physische LF) 	
--	--	--

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>BEWEGEN IM GELÄNDE UND SCHWIMMEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sport als verantwortungsvolle Tätigkeit in der Natur schätzen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> ● In der Umgebung: Schul-OL erleben ⊙ Am und im Wasser: Schwimmen: Rückenkrault, Delfin, Rückengleichschlag, Wasserspringen (Absprung vw/rw Einführung) ⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf, Eishockey 	<p><i>Geographie:</i> Kartenkunde</p>

Klasse 2. MAR		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>SPIELEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vertiefen der erworbenen Fertigkeiten in den Sportspielen ● Erweitern der Grundfertigkeiten in neuen Spielen ● Motivation und Spielfreude durch Coaching, Fairplay ● Spielsituationen lesen und taktisch korrekt handeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● Badminton: Erlernen der Grundschnitte, Regelwerk ● Gezieltes Einsetzen techn./takt. Elemente in den Sportspielen (z.B. Basketball: Angriff gegen Zonenverteidigung) ⊙ Spielleitung in einem grossen Sportspiel ⊙ Technik Frisbee, Football, Baseball, Rugby 	<p><i>Medienkunde:</i> Einsatz von Medien (Video, Photo)</p>
<p>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kraftaufbau Sprint 	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Techniken in LA-Disziplinen Laufen, Werfen, Stossen Springen anwenden. Messen vergleichen. Drehwurf erwerben. Messvorschriften kennenlernen und anwenden. 	<p>Hürden 5-/3-Schritt-Rhythmus</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Weitsprung: Anlauf, Hangsprung, Laufsprung-Technik ⊙ Hochsprung: Anlauf, Absprung- und Landetechnik ● Diskus: Stand-/Drehwurf ⊙ Speer-Technik 	
<p>BEWEGEN AN GERÄTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schwierige Elemente erlernen mit Hilfe von Mitschülern ● Zusammenarbeit und Kooperation fördern 	<ul style="list-style-type: none"> ● Balancieren, Drehen, Stützen, Schwingen, Fliegen mit kooperativen Formen mit den Elementen; Salto vw und rw, und Kippen ⊙ Klettern 	<p><i>Physik:</i> (Bio-)Mechanik</p>
<p>BEWEGEN IM GELÄNDE UND SCHWIMMEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Im und am Wasser: Seeüberquerung, vom Wasserspiel zum Wasserball, Wasserspringen, aufbauen einfacher Sprünge (Eintauchen auf den Kopf) ⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inlineskaten ⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislauf, Eishockey 	

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
PHYSISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT <ul style="list-style-type: none"> ● Grundlegende Faktoren weiterentwickeln, Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer, ● Persönliches Repertoire an Kraft- und Dehnübungen erweitern ● Training an Geräten (Kraftraum) kennenlernen ● Theorie des Aufwärmens verstehen und mit der Klasse ein Aufwärmen durchführen ● Funktionelle Anatomie, Neuromuskuläre Dysbalance 	<i>Biologie:</i> Stoffwechsel, Doping, Drogen, Hormone
DARSTELLEN UND TANZEN <ul style="list-style-type: none"> ● Körperbewusstsein, Haltung, Bewegungsqualität und Rhythmusfähigkeit weiterentwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen, ⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte ● (Verschoben physische LF) ● Schwierigere Tanzschritte zu einer eigenen Choreografie zusammenfügen (Team) ● Ein Musikstück auszählen und eine Choreografie planen 	<i>Musik:</i> Tanz, Bewegungsdarstellung

Fächerübergreifender Unterricht

Grobziele	Lerninhalte	Unterrichtsform / Zeitgefäss
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Lebensraum durch Ausdauersportarten erfahren 	SP: Ausdauersport GG: Topographie und Geologie	STUDIENWOCHE Sportwoche Tenero
<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Sportarten aus dem englischsprachigen Raum kennenlernen: z.B. Rugby 	SP: Theorie und Praxis in typischen Sportarten aus dem englischsprachigen Raum EN: Fachbegriffe und Regeln in einigen für den englischsprachigen Raum typischen Sportarten	STUDIENWOCHE Sportwoche Tenero

Klasse 3. MAR		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
SPIELEN <ul style="list-style-type: none"> ● Grundfertigkeiten in verschiedenen Rückschlagspielen erlernen bzw. weiterentwickeln, ● Einblicke in einige Trendsportarten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Trendsportarten als Möglichkeit aufzeigen ⊙ Repetition und Erweiterung der technischen und taktischen Elemente in den Sportspielen ● Tennis ⊙ Football, Rugby, Baseball, Frisbee, Flagfootball 	
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN <ul style="list-style-type: none"> ● Techniken in Laufen, Werfen, Stossen, Springen weiter entwickeln, Schwerpunkte setzen ● Eigene Defizite erkennen und individuell trainieren ● 4-Kampf als persönliche LA-Leistungsspitze anvisieren 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Sprint 80/100 oder Hürden ● 1200 m / 1500 m ⊙ Weit oder Hoch ⊙ Kugel, Speer oder Diskus 	
BEWEGEN AN GERÄTEN <ul style="list-style-type: none"> ● Hinführen zum selbstständigen Arbeiten an unterschiedlichen Geräten, eigene Übung zusammenstellen mit Vorgaben 	<ul style="list-style-type: none"> ● Geräteverbindung Eigene Geräteverbindung zu Musik zusammenstellen und vorführen, mit gewissen Vorgaben 	
BEWEGEN IM GELÄNDE <ul style="list-style-type: none"> ● Sport in unmittelbarer Umgebung erleben ● Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in der Gruppe erleben 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Im und am Wasser: Seeüberquerung, Lagenschwimmen, Starten und Wenden, Wettkampfformen (Wasserspringen (rw Rolle / Salto) ⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inline-Skaten ⊙ Auf Schnee und Eis: Ski-, Snowboard- und Langlauf; Eislaufen, Eishockey 	
PHYSISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT <ul style="list-style-type: none"> ● Grundlegende Faktoren weiterentwickeln, Stärkung des Durchhaltewillens und der Selbsttätigkeit ● Hinführen zu lebenslangem Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer selbstständig mit der Pulsuhr trainieren ● Funktionelle Anatomie, Neuromuskuläre Dysbalance ● Mit der Klasse ein Krafttraining durchführen ⊙ Kraft oder Beweglichkeitstraining mit und/oder ohne Handgeräte unter Miteinbezug der Trainingslehre und der optimalen Belastung 	

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
DARSTELLEN UND TANZEN <ul style="list-style-type: none"> ● Den Körper bewusst ganzheitlich erleben, angepasst belasten und entlasten können und mit der Körpersprache spielen 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen, ⊙ Erarbeiten einer eigenen Paar-Tanzgestaltung zu Musik (z.B. Salsa) ⊙ (Verschoben physische LF) 	<i>Musik:</i> Tanz, Bewegungsdarstellung

Fächerübergreifender Unterricht → Studienwoche

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

Klasse 4. MAR		Wochenstunden: 2
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>SPIELEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Erweitern der Spielpraxis in den Sportspielen, Trendspiele und neue Möglichkeiten aufzeigen 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Repetition und Spielpraxis in den Sportspielen ⊙ Football, Rugby, Baseball, Frisbee, Intercrosse, Flag-Football ○ Spielleitung ○ Golf: Abschlagen 	
<p>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Weitere Disziplinen und Techniken in Laufen, Springen kennenlernen. ● Teamformen (Wettkämpfe) erleben ● Körper in Bewegung analysieren 	<ul style="list-style-type: none"> ● Staffelläufe, Stabübergabe ⊙ Wechsel, Räume, Kurventechnik ⊙ Dauerlaufen/Ausgleich Conconi-Test, Walking ○ Dreisprung ○ Stabhochsprung 	
<p>BEWEGEN AN GERÄTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Selbständiges Arbeiten ● Weiterentwickeln der eigenen Fertigkeiten an verschiedenen Geräten ● Auf fortführende Schulen vorbereiten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elemente und Geräte nach Lehrplan der fortführenden Schulen oder nach Neigung 	
<p>BEWEGEN IM GELÄNDE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Outdoorsport erleben 	<ul style="list-style-type: none"> ● Auf Schnee und Eis: Eishockey: Grundbegriffe des Spiels kennen lernen (Match mit Ausrüstung als Erlebnis) ⊙ Ski-, Snowboard- und Langlauf ⊙ Auf Rollen und Rädern: Bike-Cross, OL auf Rädern, Inlineskaten ⊙ Im und am Wasser: Schwimmen: Retten, Wasserspringen, Seeüberquerung 	
<p>PHYSISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gezieltes Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ● Hinführen zum selbständigen Training und gesundem, lebenslangem Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Ausdauertraining, Trainingslehre, Conconi ⊙ Aufzeigen der unterschiedlichen Möglichkeiten des Ausdauertrainings (Inline, Schwimmen, Bike) ⊙ Pulsmesser-Training 	

Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
DARSTELLEN UND TANZEN <ul style="list-style-type: none"> ● Musik in Bewegung umsetzen können und tänzerisch darstellend ausgestalten ● Körperbewusstsein, Haltung, Bewegungsqualität weiterentwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Bewegen, Wahrnehmen, Entspannen, ⊙ Dehnen, Kräftigen und Koordinieren mit und ohne Handgeräte ● Tanzen: Weitere Tanzformen kennenlernen 	

● = obligatorisch

○ = fakultativ

⊙ = Wahlpflicht (Auswahl aus mind. 2 Grobzielen)