

Grundlagenfach Sport

1. Stundendotation

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
1. Semester	3	3	3	3	3	2
2. Semester	3	3	3	3	3	2

2. Allgemeine Bildungsziele

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes. 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 sichten. 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 selbstständig zu pflegen. Der Schulsport 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 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 Schulsport bringt Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen.

3. Richtziele

Grundkenntnisse

Die 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 Sporttreibendem und Natur

Grundfertigkeiten

Die Maturandinnen und Maturanden

- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen und entwickeln dabei die soziale Kompetenz
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern und erhalten die körperliche Fitness
- setzen die 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 elementaren Natur zurecht (z.B. Feld und Wald, Eis und Schnee, Wasser und Gebirge).

Grundhaltungen

Die 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)
- werten 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.

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln</p> <p>Physische und psychische Leistungsfähigkeit erfahren</p> <p>Elementare Bewegungsfertigkeiten beherrschen</p> <p>Rotationen vorwärts und rückwärts erfahren</p> <p>Körperspannung aufbauen</p> <p>Auswirkung der Bewegung auf die eigene Haltung erkennen</p> <p>Konditionsfaktoren trainieren</p> <p>Koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Grundlegendes Spielverhalten beherrschen</p> <p>Gefahren im Sport erkennen und sich angepasst verhalten</p> <p>Bewegungsdrang und -freude in faires Sportverhalten umsetzen</p> <p>Lifetime-Sportarten kennen lernen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Gegenseitiges Vertrauen aufbauen</p> <p>Sport in der Natur erleben</p>	<p>Rollen, Springen, Schwingen, Stützen, Balancieren, Schaukeln, an und auf Geräten</p> <p>Werfen, Fangen, Prellen, Freilaufen mit Bällen</p> <p>Laufen, Springen, Werfen auf Weite und Höhe</p> <p>Ausdauerwettkampf</p> <p>Dehnen und Kräftigen mit eigenem Körpergewicht</p> <p>Antizipieren und Peripheres Sehen</p> <p>Partnerübungen</p> <p>Kleine Spielformen und Minispiele</p> <p>Sporttage; z.B. L, Skitag, Wettkampf</p> <p>Bewegen im Musikrhythmus</p> <p>Im Wasser Grundlagen Auftrieb Widerstand und Gleiten</p>	<p>GG 7: Kartenkunde</p> <p>BG 7/8: Bewegungsdarstellung</p>

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln</p> <p>Physische und psychische Leistungsfähigkeit erfahren</p> <p>Elementare Bewegungsfertigkeiten beherrschen</p> <p>Rotationen vorwärts und rückwärts erfahren</p> <p>Körperspannung aufbauen</p> <p>Auswirkung der Bewegung auf die eigene Haltung erkennen</p> <p>Konditionsfaktoren trainieren</p> <p>Koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Grundlegendes Spielverhalten beherrschen</p> <p>Gefahren im Sport erkennen und sich davor schützen können</p> <p>Bewegungsdrang und -freude in faires Sportverhalten umsetzen</p> <p>Lifetime-Sportarten kennen lernen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Gegenseitiges Vertrauen aufbauen</p> <p>Sport in der Natur erleben</p>	<p>Rollen, Springen, Schwingen, Stützen, Balancieren, Schaukeln, an und auf Geräten</p> <p>Werfen, Fangen, Prellen, Freilaufen mit Bällen</p> <p>Laufen, Springen, Werfen auf Weite und Höhe</p> <p>Ausdauerwettkampf</p> <p>Dehnen und Kräftigen mit eigenem Körpergewicht</p> <p>Antizipieren und Peripheres Sehen</p> <p>Partnerübungen</p> <p>Kleine Spielformen und Minispiele</p> <p>Sporttage; z.B. OL, Skitag, Wettkampf</p> <p>Bewegen im Musikrhythmus</p> <p>Schwimmtechnik</p>	<p>GG 7: Kartenkunde</p> <p>BG 7/8: Bewegungsdarstellung</p>

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln</p> <p>Grenzen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit erfahren</p> <p>Elementare Bewegungen zu sportartspezifischen Bewegungsmustern entwickeln</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Spielerziehung: Technische und taktische Fertigkeiten erwerben</p> <p>Durch Erkennen der Gefahren sicher Sport treiben</p> <p>Fairplaygedanken entwickeln</p> <p>Kreativ mit Bewegungsformen umgehen</p> <p>Körper als Ausdrucksmittel einsetzen</p> <p>Neue Sportarten kennen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Sport in der Natur erleben</p> <p>Persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen und ausweiten</p> <p>Durch gegenseitige Hilfestellung Vertrauen aufbauen</p> <p>Schwimmfertigkeiten verbessern</p>	<p>Kooperatives Geräteturnen</p> <p>Körperbewusstsein und Körpergefühl</p> <p>Trainingsmethode:</p> <p>Wiederholungsmethode im Lauftraining</p> <p>Sportspiele, Beachvolleyball</p> <p>Funktionelle Körperhaltung</p> <p>Durchführung eines Ausdauerwettkampfes</p> <p>Trainingswirkungen auf Körperorgane und Psyche</p> <p>Rotation vorwärts und rückwärts</p> <p>Sporttage: z.B. OL, Skitag, Wettkampf, Polysportive Woche</p> <p>Rhythmisierung der Bewegungen</p> <p>Schwimmtechnik</p>	<p>BI/HW 8/7: Gesundheit</p> <p>MNS 8: Muskulatur</p> <p>NL 8: Blutkreislauf</p>

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln</p> <p>Grenzen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit erfahren</p> <p>Elementare Bewegungen zu sportartspezifischen Bewegungsmustern entwickeln</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Spielerziehung: Technische und taktische Fertigkeiten erwerben</p> <p>Durch Erkennen der Gefahren sicher Sport treiben</p> <p>Fairplaygedanken entwickeln</p> <p>Kreativ mit Bewegungsformen umgehen</p> <p>Körper als Ausdrucksmittel einsetzen</p> <p>Neue Sportarten kennen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Sport in der Natur erleben</p> <p>Persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen und ausweiten</p> <p>Durch gegenseitige Hilfestellung Vertrauen aufbauen</p> <p>Schwimmfertigkeiten verbessern</p>	<p>Kooperatives Geräteturnen</p> <p>Körperbewusstsein und Körpergefühl</p> <p>Trainingsmethode:</p> <p>Wiederholungsmethode im Lauftraining</p> <p>Sportspiele, Beachvolleyball</p> <p>Funktionelle Körperhaltung</p> <p>Durchführung eines Ausdauerwettkampfes</p> <p>Trainingswirkungen auf Körperorgane und Psyche</p> <p>Krafttraining: im Krafraum</p> <p>Rotation vorwärts und rückwärts</p> <p>Sporttage: z.B. OL, Skitag, Wettkampf, Polysportive Woche</p> <p>Rhythmisierung der Bewegungen</p> <p>Schwimmtechnik</p> <p>ABC-Tauchen</p>	<p>BI/HW 8/7: Gesundheit</p> <p>SMN 8: Muskulatur</p>

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Alle physiologischen und psychomotorischen Fähigkeiten in Theorie und Praxis repetieren</p> <p>Grenzen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit erfahren und ihren Zusammenhang erkennen</p> <p>Sportbiologische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Zusammenhang von Sport mit physischer und psychischer Gesundheit kennen</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Spielerziehung: Technische und taktische Fertigkeiten erwerben, Regeln kennen und Sportspiele leiten</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Fairplaygedanken erweitern und trainieren</p> <p>Neue Sportarten kennen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen</p> <p>Sport in der Natur erleben</p> <p>Musik und Bewegung aufeinander abstimmen</p>	<p>Kooperatives Geräteturnen</p> <p>Körperbewusstsein und Körpergefühl</p> <p>Trainingsmethode:</p> <p>Intervallmethode im Lauftraining</p> <p>Durchführung eines Ausdauerwettkampfes</p> <p>Trainingswirkungen auf Körperorgane und Psyche</p> <p>Sportspiele</p> <p>Bewegungsinterpretationen von Musikstücken</p> <p>Krafttraining: im Krafraum</p> <p>Aquafit</p> <p>SLRG-Brevet</p> <p>Rotation vorwärts und rückwärts</p> <p>Muskuläre Balance aufbauen und festigen</p> <p>Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung</p> <p>Sporttage: z.B. OL, Skitag, Wettkampf.</p>	<p>RE 11: Grenzerfahrung</p> <p>SPM PS 10: Drehmoment</p>

Grobziele	Inhalte	Querverweise
<p>Alle physiologischen und psychomotorischen Fähigkeiten in Theorie und Praxis repetieren</p> <p>Grenzen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit erfahren und ihren Zusammenhang erkennen</p> <p>Sportbiologische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Zusammenhang von Sport mit physischer und psychischer Gesundheit kennen</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Spielerziehung: Technische und taktische Fertigkeiten erwerben, Regeln kennen und Sportspiele leiten</p> <p>Konditionsfaktoren kennen und trainieren</p> <p>Fairplaygedanken erweitern und trainieren</p> <p>Neue Sportarten kennen</p> <p>Sport- und Bewegungserlebnisse in grossen und kleinen Gruppen erfahren</p> <p>Persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen</p> <p>Sport in der Natur erleben</p> <p>Musik und Bewegung aufeinander abstimmen</p>	<p>Kooperatives Geräteturnen</p> <p>Körperbewusstsein und Körpergefühl</p> <p>Trainingsmethode:</p> <p>Intervallmethode im Lauftraining</p> <p>Trainingswirkungen auf Körperorgane und Psyche</p> <p>Sportspiele</p> <p>Bewegungsinterpretationen von Musikstücken</p> <p>Krafttraining: im Krafraum</p> <p>Rotation vorwärts und rückwärts</p> <p>Muskuläre Balance aufbauen und festigen</p> <p>Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung</p> <p>Sporttage: z.B. OL, Skitag, Wettkampf.</p>	<p>RE 11: Grenzerfahrung</p> <p>SPM PS 10: Drehmoment</p>