

Lehrplan für das Fach Sport



A. Stundendotation

Lektionen 1. Klasse

3

Lektionen 2. Klasse

3

B. Allgemeine Bildungsziele

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

Der Schulsport bringt Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen.

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.

C. Beitrag des Fachs zu den überfachlichen Kompetenzen

Reflexive Fähigkeiten

- Eigene Emotionen wahrnehmen und mit ihnen umgehen können: Sieg/Niederlage, Erfolg/Misserfolg beim Spielen oder Wettkampfleistungen, Ängste überwinden und Hilfe annehmen (z. B. Geräteturnen, Klettern)
- Eigenes und fremdes motorisches Bewegungen und Handeln analysieren und beurteilen können

Sozialkompetenz

- Das eigene Selbstbewusstsein stärken
- Stärken und Schwächen der Mitschülerin / des Mitschülers akzeptieren
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
- Bereitschaft, sich für ein Team einzusetzen
- Fairness im eigenen Handeln zeigen
- Hilfsbereitschaft gegenüber anderen zeigen

Arbeits- und Lernverhalten

- Lob und Korrekturen annehmen und akzeptieren
- Durchhaltewillen: Bereitschaft zeigen, an die eigenen Grenzen zu gehen
- Antizipation: in Spiel und Wettkampf vorausschauend handeln
- Offenheit gegenüber neuen Bewegungs- und Spielformen

ICT-Kompetenzen

- Video-Bewegungsanalysen mit Smartphone oder Tablet durchführen

D. Lerngebiete und fachliche Kompetenzen

1. Klasse

Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen
1. Physische Leistungsfähigkeit	Die Schülerinnen und Schüler
1.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • können eine längere Strecke absolvieren (z. B. rennen, fahren)
1.2 Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern • können einfache Übungen mit Körperspannung ausführen • können auf ein vorbestimmtes Signal schnell reagieren • können zyklische Bewegungen schnell ausführen
1.3 Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • können einfache, koordinative Aufgaben wiederholt ausführen
2. Spielen	Die Schülerinnen und Schüler
2.1 Grundfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • können technische Kernelemente in ausgewählten Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln)
2.2 Kleine Spielformen, Bewegungsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • wenden die Grundfertigkeiten (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln) in einfachen ausgewählten kleinen Spielen an • wenden bewusst einfache taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsstellung, Freilaufen) auf ein konkretes Spielziel an • spielen fair mit-, neben- und gegeneinander
2.3 Grundkenntnisse der Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • wenden die Spielideen und Grundregeln in ausgewählten grossen Spielen (z. B. Fuss-, Hand-, Basket-, Volleyball, Rückschlagsspiele) an

3. Bewegen an Geräten	Die Schülerinnen und Schüler
3.1 Grundbewegungen	<ul style="list-style-type: none"> • können Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an ausgewählten Geräten turnen
3.2 Bewegungsfolgen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Kernbewegungen kombiniert ausführen
3.3 Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none"> • können Hilfsgriffe bei Bewegungsaufgaben unterstützend oder sichernd anwenden
4. Springen, Werfen, Laufen	Die Schülerinnen und Schüler
4.1 Springen	<ul style="list-style-type: none"> • können mithilfe einer einfachen Technikform optimal in die Höhe oder Weite springen
4.2 Werfen und Stossen	<ul style="list-style-type: none"> • können einen Gegenstand mit einer einfachen Technikform möglichst weit werfen bzw. stossen
4.3 Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • können Aktionsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit in ausgewählten Übungen (z. B. Fangspiele) anwenden • können aus einer Startposition schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen
5. Darstellen und Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler
5.1 Rhythmisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • können einfache Bewegungen zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen und ausführen • können einfache rhythmische Folgen oder Tanzformen angeleitet oder selbstständig ausführen
5.2 Gestaltung von Bewegungsfolgen mit und ohne Gegenstände	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Grundbewegungen (einfache Tanzschritte, drehen, schwingen, springen, hüpfen) ohne oder mit Gegenständen (z. B. Seil, Ball, Reifen, Hut, Stuhl) zu Bewegungsfolgen kombinieren und rhythmisch wiedergeben

Schulspezifische Lerngebiete aufgrund situativer Voraussetzungen

6. Schwimmen		Die Schülerinnen und Schüler
6.1 Schwimmfähigkeit (Schwimmtechnik)	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernelemente Antreiben, Atmen, Gleiten und Schweben korrekt ausführen • können mit frei wählbarer Technik (z. B. Gleichschlag, Crawl) eine längere Strecke schwimmen 	
6.2 Springen und Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • können auf verschiedene Arten ins Wasser springen und eine längere Strecke tauchen 	
6.3 Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • können sich im und am Wasser sicher fortbewegen • können grundlegende Bade- und Tauchregeln aufzählen 	
7. Eislaufen		Die Schülerinnen und Schüler
7.1 Grundformen Eislaufen	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernbewegungen auf dem Eis (gleiten, drehen, springen, belasten/entlasten und kippen/kanten) vorzeigen 	
7.2 Grundkenntnisse des Eishockeyspiels	<ul style="list-style-type: none"> • können die Grundfertigkeiten des Eishockeyspiels (Puck führen, Puck passen und annehmen, schießen) ausführen • können einfache taktische Handlungen in Spielformen anwenden • können die Spielidee und die Grundregeln des Eishockeys in Spielformen umsetzen 	
8. Klettern		Die Schülerinnen und Schüler
8.1 Sichern und Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> • können die kletterspezifischen Sicherungstechniken anwenden und zeigen Vertrauen in den Sicherungspartner 	
8.2 Grundelement Klettertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • können einfache Bewegungsabläufe der Klettertechnik ausführen 	
8.3 Psychophysische Belastungen	<ul style="list-style-type: none"> • können mit emotionalen Grenzerfahrungen umgehen 	

9. Bewegen im Gelände

Die Schülerinnen und Schüler

- | | |
|--------------------------------|---|
| 9.1
Orientierungslauf | <ul style="list-style-type: none"> • können sich im Gelände orientieren (z. B. mit einem Plan, einer Karte) |
| 9.2
Gleiten, Rollen, Fahren | <ul style="list-style-type: none"> • können verantwortungsbewusst und sicher mit verschiedenen Geräten (z. B. Rollbrett, Inlineskate-Schuhe, Bike, Schlittschuhe) gleiten, rollen und fahren |

Querverbindungen mit anderen Fächern:

Geografie: Kartenlesen

Musik: Rhythmisches Bewegen

2. Klasse

Lerngebiete und Teilgebiete

Fachliche Kompetenzen

1. Physische Leistungsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler

- | | |
|---|---|
| 1.1
Ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> • können eine längere Strecke ohne Unterbruch absolvieren (z. B. rennen, fahren) • können erklären, wieso regelmässiges Training für die Leistungssteigerung entscheidend ist |
| 1.2
Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> • können Beweglichkeit und Kraft selbstständig erhalten und steigern • können erschwerte Übungen mit Körperspannung ausführen • können auf verschiedene Signale schnell reagieren • können zyklische Bewegungen schnell ausführen und wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik aufzählen |
| 1.3
Koordinative Fähigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • können schwierige koordinative Aufgaben wiederholt ausführen |

2. Spielen	Die Schülerinnen und Schüler
2.1 Grundfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • können technische Kernelemente in anderen Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schiessen, dribbeln)
2.2 Kleine Spielformen, Bewegungsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • wenden die Grundfertigkeiten (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schiessen, dribbeln) in anspruchsvollen kleinen Spielen an • wenden bewusst leicht anspruchsvolle taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsformen, Freilaufen, Doppelpass) auf ein konkretes Spielziel an • spielen fair mit-, neben- und gegeneinander und übernehmen dabei selbstständig Spielleitertaufgaben
2.3 Grundkenntnisse der Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • wenden die Spielideen und Grundregeln in anderen grossen Spielen (z. B. Fuss-, Hand-, Basket-, Volleyball, Rückschlagspiele) an
3. Bewegen an Geräten	Die Schülerinnen und Schüler
3.1 Grundbewegungen	<ul style="list-style-type: none"> • können Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an anderen Geräten turnen
3.2 Bewegungsfolgen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Kernbewegungen kombiniert ausführen
3.3 Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none"> • können Hilfsgriffe bei Bewegungsaufgaben unterstützend oder sichernd anwenden
4. Springen, Werfen, Laufen	Die Schülerinnen und Schüler
4.1 Springen	<ul style="list-style-type: none"> • können mithilfe einer korrekten Hoch- oder Weitsprungtechnik möglichst hoch oder weit springen
4.2 Werfen und Stossen	<ul style="list-style-type: none"> • können einen Gegenstand mit korrekter Technik möglichst weit werfen oder stossen
4.3 Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • führen erschwerte Spiel- und Übungsformen aktions- und reaktionsschnell aus • können eine Sprintstrecke aus verschiedenen Startpositionen mit gutem Laufstil maximal schnell zurücklegen

5. Darstellen und Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler

- | | |
|--|---|
| 5.1
Rhythmisches Bewegen | <ul style="list-style-type: none"> • können anspruchsvolle Bewegungen (Tanzschritte, schwingen, springen, hüpfen, drehen) zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen und ausführen • können anspruchsvolle rhythmische Folgen oder Tanzformen (z. B. Hip-Hop, Jazztanz, kleine Volkstänze) angeleitet oder selbstständig ausführen |
| 5.2
Gestaltung von Bewegungsfolgen mit und ohne Gegenstände | <ul style="list-style-type: none"> • können anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen (z. B. Seil, Ball, Reifen, Hut, Stuhl) zu Bewegungsfolgen kombinieren und rhythmisch wiedergeben |

Schulspezifische Lerngebiete aufgrund situativer Voraussetzungen

6. Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler

- | | |
|--|--|
| 6.1
Schwimmfähigkeit (Schwimmtechnik) | <ul style="list-style-type: none"> • können in vorgeschriebenen Techniken (z. B. Gleichschlag, Crawl) eine kurze und eine längere Strecke möglichst schnell schwimmen |
| 6.2
Springen und Tauchen | <ul style="list-style-type: none"> • können mit einem Kopfsprung ins Wasser springen und eine vorgeschriebene Strecke tauchen |
| 6.3
Sicherheit | <ul style="list-style-type: none"> • können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen |

7. Eislaufen

Die Schülerinnen und Schüler

- | | |
|--|---|
| 7.1
Grundformen Eislaufen | <ul style="list-style-type: none"> • wenden die Kernbewegungen auf dem Eis an (gleiten, drehen, springen, belasten/entlasten und kippen/kanten) |
| 7.2
Grundkenntnisse des Eishockeyspiels | <ul style="list-style-type: none"> • wenden die Grundfertigkeiten des Eishockeyspiels an (Puck führen, Puck passen und annehmen, schießen) • können einfache taktische Handlungen in Spielformen anwenden |

8. Klettern	Die Schülerinnen und Schüler
8.1 Sichern und Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> • können die kletterspezifischen Sicherungstechniken erklären und ausführen und zeigen Vertrauen in den Sicherungspartner
8.2 Grundelement Klettertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • können einfache Routen mit richtiger Klettertechnik klettern
8.3 Psychophysische Belastungen	<ul style="list-style-type: none"> • können mit emotionalen Grenzerfahrungen umgehen
9. Bewegen im Gelände	Die Schülerinnen und Schüler
9.1 Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> • können sich im anspruchsvollen Gelände orientieren (z. B. mit einem Plan, einer Karte)
9.2 Gleiten, Rollen, Fahren	<ul style="list-style-type: none"> • können verantwortungsbewusst und sicher mit verschiedenen Geräten (z. B. Rollbrett, Inlineskate-Schuhe, Bike, Schlittschuhe) gleiten, rollen und fahren

Querverbindungen mit anderen Fächern:

Hauswirtschaft: Nährstoffe

Biologie: Verletzungsprävention und Therapie

Musik: Rhythmisches Bewegen