

# SPORT

---

## A Allgemeine Bildungsziele

Die Sporterziehung 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. Es sollen Bewegungserfahrungen vielfältig erweitert und gesichert werden. In Einzel- und Mannschaftssportarten sollen die Schülerinnen und Schüler unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; dadurch werden sie befähigt, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.

Der Schulsport muss der Gesundheit dienen. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Jugendlichen zu aktiver Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu fördern.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen erkennen und zu sportlichem Verhalten (wie z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin) geführt werden. Sportliche Erfahrungen und die Reflexion darüber tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei.

Der Schulsport bringt auch Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen; der Unterricht bringt durch seine Gestaltung den Lehrenden und den Lernenden Freude.

## B Richtziele

### Grundkenntnisse

- Sich selbst als körperlich-geistig-seelische Einheit sehen, erleben und verstehen
- Den eigenen Körper mit seinen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten kennen
- Die körperliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erleben
- Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld sehen: Wechselwirkung zwischen Sport treibenden Menschen und Natur; Stellenwert des Sportes in der Gesellschaft
- Spielregeln und Wettkampfbestimmungen von ausgewählten Sportarten kennen
- Einfache Trainingsprogramme zusammenstellen und durchführen können
- Einfache physiologische Prozesse benennen können

### Grundfertigkeiten

- Die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielseitig anwenden und erweitern
- Die motorischen Fähigkeiten verbessern und die ihnen zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungsapparat, Nerven- und Stoffwechelsystem) optimieren
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung integrieren
- Körperliche Erfahrungen in Spiel, Wettkampf und Gestaltung sammeln und die Körperkräfte angemessen einsetzen
- Vom Körper und der Bewegung als Ausdrucksmittel Gebrauch machen
- Sich mit der Natur auseinandersetzen

### Grundhaltungen

- Bewegung, Spiel und Sport als Teil des kulturellen Lebens begreifen
- Bereitschaft und Wille zu aktivem Handeln, zur Überwindung von Widerständen und zu fairem und kooperativem Verhalten entwickeln
- Die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft erkennen und seine Entwicklung beobachten und beurteilen
- Dem Sport mit Freude begegnen und ihn als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag auffassen
- Leistung als Element des Sports anerkennen
- Mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen können
- Rücksicht nehmen auf Natur und Mitmenschen
- Sportspezifische Sicherheitsregeln einhalten
- Sport in seiner Vielschichtigkeit sehen

## C Grobziele/Lerninhalte

### 1. Schuljahr

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Spiele</b> Grundelemente der Sportspiele einführen und anwenden</p>	<p>Basketball</p> <p>Volleyball</p> <p>Ausgewählte Spiele (HB, FB, UH, Ultimate, Tchoukball, Rugby, Baseball, Rückschlagspiele, ...)</p>	<p>Prellen, Druckpass, Stand- und Sprungwurf, Korbleger, Manndeckung, Freilaufen, Regelkunde</p> <p>Oberes Zuspiel, Manchette, Regelkunde</p> <p>Regelkonformes Anwenden von Grundtechniken</p>	
<p><b>Laufen, Springen, Stossen, Werfen</b> Lang laufen können</p>	<p>Dauerlauf, OL, Ausdauerformen; Wiederholungs- und Dauermethoden</p>	<p>Persönlicher Laufrhythmus; Kennen persönlicher Belastungsgrenzen</p>	<p>Sportphysiologie</p>
<p>Ballweitwurf- und Kugelstosstechnik erwerben/anwenden</p>	<p>Ballwurf Kugelstossen</p>	<p>Wurf- und Stosstechnik rechts und links</p>	<p>Physik (Biomechanik)</p>
<p>Tiefstart und Sprint erwerben/anwenden</p>	<p>Sprint</p>	<p>Schnelligkeit, Start- und Lauftechnik</p>	<p>Reaktionsformen, Stafettenformen</p>
<p>Weit-/ Hochsprung erwerben und anwenden</p>	<p>Weit-/ Hochsprung</p>	<p>Sprungkraft und Sprungtechnik</p>	
<p><b>Sport im Freien</b> Die Vorzüge von Sport im Freien kennen lernen</p>	<p>Diverse Spiele, Ausdauertraining, Orientierungslauf</p>	<p>3km-Lauf, Erholung, Psychohygiene, Umgang mit Karte</p>	<p>Intervall-, Wiederholungs- &amp; Dauer- methode, Geografie</p>

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b> Rhythmische Bewegungsfolge zu Musik erwerben, anwenden/gestalten. Koordinative Fähigkeiten kennen lernen, erfahren und verbessern</p> <p><b>Schwimmen</b> Schwimmtechnik verbessern</p> <p><b>Beweglichkeits- und Kraftertraining</b> Trainingsprogramme anwenden können</p> <p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> Mit dem eigenen Körper balancieren</p> <p>Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten erwerben und anwenden</p> <p><b>Sport und Gemeinschaft</b> Sich in klassenübergreifenden Gruppen und Formen sportlich betätigen und einbinden lassen</p>	<p>Tanz</p> <p>Koordinative Fähigkeiten</p> <p>Brustcrawl</p> <p>Kraft- und Beweglichkeitstraining</p> <p>Spiel mit dem Gleichgewicht an und mit diversen Geräten (Einrad, Inline-Skates, etc.)</p> <p>Bodenturnen</p> <p>Turnen an ausgewählten Geräten</p> <p>Sport- und Spieltage</p>	<p>Bewegungsabfolge zu Musik tanzen</p> <p>Koordinationsparcours absolvieren</p> <p>Fortbewegung im Wasser</p> <p>Training mit Geräten und eigenem Körpergewicht kennen</p> <p>Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit</p> <p>Rolle vw / rw, Handstand abrollen, Rad li / re, Rondat</p>	<p>Musik, Rhythmik</p> <p>Bewegungslehre</p> <p>Physik</p> <p>Anatomie / Trainingslehre</p> <p>Physik (Biomechanik)</p> <p>Einbezug der Schulgemeinschaft</p>

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Sporttheorie</b> Haltung wahrnehmen und verbessern</p> <p>Ausdauertrainingsgrundsätze kennen</p> <p>Sportverletzungen kennen lernen und darauf reagieren können</p>	<p>Haltung</p> <p>Dauerlauf, Pulsmessung, Trainingsplan</p> <p>Sportverletzungen</p>	<p>Haltung wahrnehmen, Fehlhaltungen und Dehn- &amp; Kräftigungsübungen kennen</p> <p>Gestalten einfacher Trainingsprogramme</p> <p>Verschiedene Sportverletzungen kennen, Prävention und Behandlung</p>	<p>Anatomie / Biologie</p> <p>Anatomie / Biologie</p> <p>Sportmedizin</p>

## 2. Schuljahr

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Spielen</b> Elemente der Sportspiele kennen lernen, anwenden und vertiefen</p>	Volleyball	Oberes Zuspiel, Manchette und Aufschlag differenzieren in der Weite	
	Handball	Zuspiel, Kern- und Sprungwurf, Regelkunde	
	Ausgewählte Spiele (BB, FB, UH, Ultimate, Rückschlagspiele, ...)	Regelkonformes Anwenden von Grundtechniken	
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b> Weit-/ Hochsprung anwenden</p>	Weit-/Hochsprung	Sprungkraft und -technik	Physik (Biomechanik)
Tiefstart und Sprint anwenden	Sprint (80/400m)	Schnelligkeit, Start- und Lauftechnik	Reaktionsformen, Stafettenformen
Grundtechniken im Hürdenlauf und Speerwurf erwerben und anwenden	Hürden und Speer	Wurftechnik rechts und links mit Anlauf; Rhythmisieren der Bewegung	Rhythmus und Bewegung (Musik) Wurfwinkel, Bahnkurve (Physik)
<p><b>Sport im Freien</b> Die Vorzüge von Sport im Freien kennen lernen</p>	Diverse Spiele, Ausdauertraining, Orientierungslauf	3km-Lauf, Erholung, Umgang mit der Karte	Ausdauerspielformen, Wiederholungs- und Dauermethoden Geografie
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b> Rhythmische Bewegungsfolge zu Musik erwerben, anwenden/gestalten</p>	Tanz	Bewegungsabfolge zu Musik tanzen	Gestalten, Musik, Rhythmik

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> Bewegungsfolge an Geräten in der Gruppe gestalten	Einzelgeräte / Gerätebahnen	Helfen und Sichern, gemeinsames Gestalten einer Bewegungsfolge	Prozessorientiertes Arbeiten
<b>Schwimmen</b> Schwimmtechnik verbessern	Brustgleichschlag	Brustgleichschlag-technik	Physik (Biomechanik)
Ausdauer verbessern	Dauerschwimmen	500m Freistil	
Grundsprünge erwerben und anwenden	Wasserspringen	Strecksprünge vom 1m-Brett	
<b>Sport und Gemeinschaft</b> Sich in klassen-übergreifenden Gruppen sportlich betätigen und einbinden lassen	Sport- und Spieltage		Einbezug der Schulgemeinschaft
<b>Sporttheorie</b> Grundsätze vom Krafttraining kennen und Erkenntnisse umsetzen	Muskelfunktionen, muskuläre Dysbalance, Skelettaufbau, Trainingsplan	Richtig sitzen	Ergonomie am Arbeitsplatz
Gesundheitsnutzen des Sports	Bewegung und Stress, Kopf- und Rückenschmerzen	Positive Effekte der Bewegung für den persönlichen Alltag nutzen	Ergonomie am Arbeitsplatz, Mentales Training
Warm-up / Cool-down	Warm-up- und Cool-down Formen	Effekte von Warmup und Cooldown im Sportalltag nutzen	Anatomie, Physik

## 3. Schuljahr

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Spiele</b> Elemente der Sportspiele kennen lernen, anwenden und vertiefen</p>	Volleyball	Block, Smash und Finte, Individual- und Mannschaftstechnik	
	Unihockey	Dribbling, gezogener / geschlagener Pass und Torschuss, Regelkunde	
	Ausgewählte Spiele (BB, FB, HB, Ultimate, Rückschlagspiele, ...)	Regelkonformes Anwenden von Grundtechniken	
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b> In die Weite und auf Ziele werfen</p>	Wurfgegenstände (z.B. Ball, Speer) links & rechts werfen	Wurfkraft und -technik	Physik (Biomechanik)
Techniken vom Tiefstart, Sprint und Hürdenlauf anwenden	Sprint (80/400m)	Schnelligkeit, Start-, Lauftechnik und Rhythmisieren der Bewegung	Reaktionsformen, Stafettenformen
Speerwurf anwenden	Speer	Wurftechnik rechts und links mit Anlauf, rhythmisieren der Bewegung	Rhythmus und Bewegung (Musik) Wurfwinkel, Bahnkurve (Physik)
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b> Grundschrte und Figuren von Standardtänzen erwerben und anwenden</p>	Tanz	Paarweise Figuren zu Musik tanzen	Rhythmus und Bewegung (Musik)
<p><b>Sport im Freien</b> Die Vorzüge von Sport im Freien erleben</p>	Diverse Spiele, Ausdauertraining, Orientierungslauf	3km-Lauf, Erholung, Umgang mit der Karte (Score-OL)	Ausdauerspielformen, Wiederholungs- und Dauermethoden; Geografie

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten anwenden/gestalten</p>	<p>Einzelgeräte / Gerätebahn</p>	<p>Anwendung der Grundfertigkeiten in einer Bewegungsfolge an ausgewählten Geräten</p>	<p>Prozessorientiertes Arbeiten</p>
<p><b>Schwimmen</b> Rückencrawl- oder Delphintechnik erwerben und anwenden</p>	<p>Rückencrawl od. Delphin</p>	<p>Rückencrawl- od. Delphintechnik</p>	<p>Physik (Biomechanik)</p>
<p>Ausdauer verbessern</p>	<p>Dauerschwimmen</p>	<p>700m Freistil</p>	
<p>Kopfsprünge erwerben und anwenden</p>	<p>Wasserspringen</p>	<p>Kopfsprung vorwärts / rückwärts</p>	
<p><b>Sport und Gemeinschaft</b> Sich in klassenübergreifenden Gruppen sportlich betätigen und einbinden lassen</p>	<p>Sport- und Spieltage</p>		<p>Einbezug der Schulgemeinschaft</p>
<p><b>Sporttheorie</b> Sporternährung: „Gewusst was, gewusst wieviel“</p>	<p>ABC der Menüplanung, Energiebilanz</p>	<p>Menüplanung für Sportler/-innen</p>	<p>Ernährungslehre, Grundkenntnisse der Lebensmittelgruppen</p>
<p>Grundlagen vom Herzkreislauftraining verstehen und anwenden</p>	<p>Anpassungsvorgänge, Trainingseffekt Prinzip von Belastung und Erholung, Trainingsplanung</p>	<p>Erkenntnisse fürs persönliche Training einsetzen</p>	<p>Anatomie, Trainingslehre</p>

## 4. Schuljahr

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Spielen</b> Technik und Taktik der Sportspiele verfeinern und gestalten</p> <p><b>Laufen, Springen, Werfen</b> Ausdauer verbessern</p> <p><b>Sport im Freien</b> Die Vorzüge von Sport im Freien geniessen</p> <p><b>Schwimmen</b> Ausdauer verbessern und anwenden im Wettkampf</p> <p>Kopfwärts eintauchen</p> <p><b>Sport und Gemeinschaft</b> Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p> <p><b>Sporttheorie</b> Motivation für den Lifetimesport entwickeln</p>	<p>Fussball</p> <p>Spezialisierung in frei gewählten Spielen (BB, HB, UH, VB, Ultimate, Baseball, Rückschlagspiele, ...)</p> <p>Dauerlauf, Bike, Bike &amp; Run, Inline-Skating</p> <p>Diverse Spiele, Ausdauertraining</p> <p>Dauerschwimmen</p> <p>Wasserspringen</p> <p>Sport- und Spieltage</p> <p>Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining</p>	<p>Dribbling, Jonglieren, Pass, Torschuss, Regelkunde</p> <p>Verfeinern von Technik und Taktik, Sport erleben und geniessen</p> <p>Längere Läufe auf Zeit, Lauftechnik, Herz-Kreislauf-Training</p> <p>Längere Distanzen schwimmen</p> <p>Rotationen vorwärts</p> <p>Mitorganisation eines Sportanlasses, Verantwortung übernehmen</p> <p>Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern</p>	<p>Biologie</p> <p>Ausdauerspielformen, Wiederholungs- und Dauermethoden</p> <p>Physik (Biomechanik)</p> <p>Einbezug der Schulgemeinschaft</p> <p>Bewegungsempfehlungen für verschiedene Altersgruppen</p>

<b>Grobziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen</b>	<b>Fachkoordination, Methodische Hinweise</b>
<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b> Grundschriffe anwenden, gestalten  <b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten vertiefen	Tanz      Einzelgeräte, Gerätebahn,	Eine kleine Choreografie zusammenstellen und vorzeigen können  Vertiefen und erweitern des Bewegungs- repertoires	Musik / Gestalten

## Eine Auswahl fachspezifischer Arbeits-, Denkweisen und Haltungen

### Sport

<b>1 „Sinnrichtungen“ erkennen und erleben</b>	<b>4 Seine persönlichen Leistungsgrenzen finden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich wohl und gesund fühlen</li> <li>• Erfahren und entdecken</li> <li>• Gestalten und darstellen</li> <li>• Üben und leisten</li> <li>• Herausfordern und wetteifern</li> <li>• Dabei sein und dazugehören</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training</li> <li>• Wettkampf</li> <li>• Grenzerfahrungen</li> <li>•</li> </ul>
<b>2 Den eigenen Körper erfahren und wahrnehmen</b>	<b>5 Im Sport die Gemeinschaft erleben</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen, Darstellen, Tanzen</li> <li>• Balancieren, Drehen, Klettern</li> <li>• Laufen, Werfen, Springen</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporttag</li> <li>• Spiele</li> <li>• Teamwettkämpfe</li> <li>•</li> </ul>
<b>3 Spielen als Grundbedürfnis des Menschen erleben</b>	<b>6 Den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit erfahren</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele</li> <li>• Sportspiele</li> <li>• Fairplay</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen für lebenslangen Sport schaffen</li> <li>• Sicherheitsaspekte</li> <li>• Prophylaxe</li> <li>•</li> </ul>