

SPORT UND BEWEGUNG

1. 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 soll dem Körperbewusstsein und der Gesundheit dienen. 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 Mensch und Umwelt zu fördern.

Der Sportunterricht soll die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen aufzeigen und zu sportlichem Verhalten führen. (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 Schülerinnen und Schüler; zudem soll er Freude vermitteln.

2. 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 Sporttreibendem und Natur

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- 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
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- 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
- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen und entwickeln dabei die soziale Kompetenz
- finden sich in der elementaren Natur zurecht (z.B. Feld und Wald, Eis und Schnee, 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
- helfen bei der Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B. Lagern, Kursen, Wettkämpfen, Sporttagen)
- erleben den Sport 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

3. Grobziele, Lerninhalte, Querverweise

Semester		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	S
Zusatzfach	TS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	17
Schwerpunktfach	–					–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ergänzungsfach	–									–	–	–	–	–

1. Klasse		3 Jahresstunden	
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
1. Kernelemente zu Kernbewegungen entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ● Technische Kernelemente wie laufen, werfen, fangen, drehen, rollen, schwingen ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ GG, 1.Kl., 3.GZ., Kartenkunde 	
2. Kernstrukturen versch. Bewegungen erkennen, verstehen und ausführen	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewusstsein für Spannen und Entspannen 		
3. Physische Voraussetzungen im Hinblick auf die Gesundheit erarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ● Erarbeiten der Voraussetzungen in den Hauptmuskelgruppen des Körpers 		
4. Sich als Individuum in der Gruppe einordnen lernen	<ul style="list-style-type: none"> ● Kleine Spiele: sich Einordnen in verschiedene Gruppen- und Mannschaftsgefüge 		
5. rhythmische Bewegungserfahrungen ermöglichen	<ul style="list-style-type: none"> ● Tanz, ○ Rope Skipping, ○ schwimmen, laufen 		

Gelöscht:

2. Klasse		3 Jahresstunden	
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
1. Kernbewegungen zu Kernformen entwickeln und in einzelnen Sportbereichen anwenden	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungsidentitäten in verschiedenen Teamsportarten, im Schwimmen, Geräteturnen und in der Leichtathletik 	<ul style="list-style-type: none"> ○ NL, 2.Kl., 5.GZ., Bewegungsprinzip Mensch, Knochen-/ Gelenkverletzungen, Belastung Atmungsorgane, Blutkreislauf und Herz ○ HW, 2.Kl., 6.GZ., ausgewogene Ernährung, Prävention / Gesundheitserhaltung 	
2. Zusammenhänge einzelner Bewegungsstrukturen in verschiedenen Sportarten erkennen	<ul style="list-style-type: none"> ● Angriff und Verteidigung in verschiedenen Spielen 		
3. Physische Voraussetzungen im Hinblick auf die Gesundheit erarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer in versch. Situationen (Spielen/Leisten/Wetteifern) ● Kraft und Beweglichkeit ○ Körperwahrnehmung, Haltung 		
4. Das selbständige Arbeiten in der Gruppe fördern	<ul style="list-style-type: none"> ● Selbständiges Spielen in Mini- und Grossspielformen ○ Helfen und Sichern ○ Tanz 		
5. Ausdrucksfähigkeit fördern und rhythmische Bewegungserfahrung ermöglichen	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungsgestaltung, Tanz 		

3. Klasse		3 Jahresstunden	
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	

1. Kernformen zu Zielformen entwickeln und in einzelnen Sportbereichen anwenden	● Ausgewählte Ballspiele, Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen, Tanzen	
2. Identische Bewegungsstrukturen in verschiedene Sportarten übertragen	● Körperwahrnehmung ○ Ernährung	
3. Konditionelle Faktoren unter Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung fördern	● Rumpfmuskulatur und Herz-/Kreislauf belasten	
4. Eigenverantwortung fördern	○ Helfen und Sichern	

4. Klasse		3 Jahresstunden	
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
1. Zielformen zu Formvarianten gestalten	● Technik und Taktik in ausgewählten Spielen ● Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen		
2. Sich über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Haltung bewusst werden.	● Körperwahrnehmung		
3. Die konditionellen Faktoren als wichtige Einflussgrösse von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden sowie Leistungsbereitschaft erfassen und verbessern	● Training aller Konditionsfaktoren ○ Test aller Konditionsfaktoren	○ BI, 4.Kl., 7.GZ., Hormone und Leistungssteigerung	
4. Eigenverantwortung fördern	● Helfen und Sichern		

5. Klasse		3 Jahresstunden	
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
1. Kreatives Gestalten fördern	● Bewegungsgestaltungen alleine, in Gruppen oder zu zweit, ● Taktik der Spiele anwenden		
2. Das Zusammenspiel von Leistung und Regeneration erfahren und erkennen und bei sportlichen Aktivitäten anwenden	● Dehnungs- und Entlastungsformen		
3. Die eigenen physischen Möglichkeiten beurteilen und individuell verbessern	● Eigene Leistungsgrenze im Kraft- und Ausdauerbereich		
4. Eigenverantwortung weiterentwickeln	● Spielleitung, ○ SLRG Brevet I, Akrobatik		

6. Klasse		2 Jahresstunden
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
1. Die physischen Möglichkeiten auf das eigene Sporttreiben ausrichten 2. Sportkompetenz im Hinblick auf „Lifetimesport“ ergänzen	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungsqualitäten in verschiedenen Sportarten aktiv erfahren ● Ganzheitliches Sporttreiben ● Persönliches Leistungsprofil/ Trainingsgestaltung ○ Trendsportarten ○ Theorie 	
Kompensation der 3. Sportlektion <ul style="list-style-type: none"> ○ 8 L Sommersporttag (4. und 5. Schuljahr) ○ 12 L Wintersporttag (4. – 6. Schuljahr) ○ 3 L Cross- oder Orientierungslauf (4. – 6. Schuljahr) ○ 4 L Sportunterricht während Maturaarbeitswoche (6. Schuljahr) ○ 3 L Schulreise (4. – 6. Schuljahr) => 30 „kompensierte“ Lektionen		

4. Fachrichtlinien

-