

# 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.	Σ
Zusatzfach	TS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	17
Schwerpunktfach	–					–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ergänzungsfach	–									–	–	–	–	–

**4. Beitrag des Fachs zu den überfachlichen Kompetenzen (zwei bis max. fünf Spiegelstriche pro überfachliche Kompetenz)****Reflexive Fähigkeiten**

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

**Sozialkompetenz**

- Das eigene Selbstbewusstsein stärken
- Stärken und Schwächen des/der Mitschülers /Mitschülerin akzeptieren
- Schiedsrichterentscheide 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

**5. Lerngebiete und fachliche Kompetenzen**

**1. Klasse: Lerngebiete und fachliche Kompetenzen**

Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen
<b>1. Lerngebiet: Physische Leistungsfähigkeit</b>	Die Schülerinnen und Schüler
1.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine längere Strecke absolvieren (z.B. rennen, fahren).</li> </ul>
1.2 Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.</li> <li>• können einfache Übungen mit Körperspannung ausführen.</li> <li>• können auf ein vorbestimmtes Signal schnell reagieren.</li> <li>• können zyklische Bewegungen schnell ausführen.</li> </ul>
1.3 Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einfache, koordinative Aufgaben wiederholt ausführen.</li> </ul>

<b>2. Lerngebiet: Spielen</b>	Die Schülerinnen und Schüler
2.1 Grundfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können technische Kernelemente in ausgewählten Sportspielen anwenden (werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln etc.).</li> </ul>
2.2 Kleine Spielformen, Bewegungsspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden die Grundfertigkeiten (werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln etc.) in einfachen ausgewählten kleinen Spielen an.</li> <li>• wenden bewusst einfache taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsstellung, Freilaufen) auf ein konkretes Spielziel an.</li> <li>• spielen fair mit-, neben- und gegeneinander.</li> </ul>
2.3 Grundkenntnisse der Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden die Spielideen und Grundregeln in ausgewählten grossen Spielen (z. B. Fuss-, Hand-, Basket-, Volleyball, Rückschlagspiele) an.</li> </ul>

<b>3. Lerngebiet: Bewegen an Geräten</b>	Die Schülerinnen und Schüler
3.1 Grundbewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an ausgewählten Geräten turnen.</li> </ul>
3.2 Bewegungsfolgen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können verschiedene Kernbewegungen kombiniert ausführen.</li> </ul>
3.3 Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Hilfsgriffe bei Bewegungsaufgaben unterstützend oder</li> </ul>

Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen
	sichernd anwenden.

<b>4. Lerngebiet: Springen, Werfen, Laufen</b>	Die Schülerinnen und Schüler
4.1 Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit Hilfe einer einfachen Technikform optimal in die Höhe oder Weite springen.</li> </ul>
4.2 Werfen und Stossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen Gegenstand mit einer einfachen Technikform möglichst weit werfen bzw. stossen.</li> </ul>
4.3 Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Aktionsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit in ausgewählten Übungen (z. B. Fangspiele) anwenden</li> <li>• können aus einer Startposition schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.</li> </ul>

<b>5. Lerngebiet: Darstellen und Tanzen</b>	Die Schülerinnen und Schüler
5.1 Rhythmische Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einfache Bewegungen zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen und ausführen.</li> <li>• können einfache rhythmische Folgen oder Tanzformen angeleitet oder selbstständig ausführen.</li> </ul>
5.2 Gestaltung von Bewegungsfolgen mit und ohne Gegenständen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

### Schulspezifische Lerngebiete aufgrund situativer Voraussetzungen

Die Lehrperson trifft eine Auswahl aus den Lerngebieten

<b>6. Lerngebiet: Schwimmen</b>	Die Schülerinnen und Schüler
6.1 Schwimmfähigkeit (Schwimmtechnik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die Kernelemente antreiben, atmen, gleiten und schweben korrekt ausführen.</li> <li>• können mit frei wählbarer Technik (z. B. Gleichschlag, Crawl) eine längere Strecke schwimmen.</li> </ul>
6.2 Springen und Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können auf verschiedene Arten ins Wasser springen und eine längere Strecke tauchen.</li> </ul>
6.3 Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich im und am Wasser sicher fortbewegen.</li> <li>• können grundlegende Bade- und Tauchregeln aufzählen.</li> </ul>

<b>7. Lerngebiet: Bewegen im Gelände</b>	<b>Die Schülerinnen und Schüler</b>
7.1 Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich im Gelände orientieren (z.B. mit einem Plan, einer Karte).</li> </ul>
7.2 Gleiten, Rollen, Fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können verantwortungsbewusst und sicher mit verschiedenen Geräten (z. B. Rollbrett, Inlineskateschuhe, Bike, Schlittschuhe ....) gleiten, rollen und fahren.</li> </ul>

#### Querverbindungen mit anderen Fächern:

- Geografie: Kartenlesen
- Musik: Rhythmisches Bewegen

#### Bemerkung zum Lehrplan

Die Lerngebiete 1 - 5 decken in Abhängigkeit der situativen Voraussetzungen und der schulspezifischen Lerngebiete 6+7 zwischen 50 – 90 % der Unterrichtszeit (3 Wochenstunden) ab.

## 2. Klasse

<b>Lerngebiete und Teilgebiete</b>	<b>Fachliche Kompetenzen</b>
<b>1. Physische Leistungsfähigkeit</b>	Die Schülerinnen und Schüler
1.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine längere Strecke ohne Unterbruch absolvieren (z. B. rennen, fahren)</li> <li>• können erklären, wieso regelmässiges Training für die Leistungssteigerung entscheidend ist</li> </ul>
1.2 Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Beweglichkeit und Kraft selbstständig erhalten und steigern</li> <li>• können erschwerte Übungen mit Körperspannung ausführen</li> <li>• können auf verschiedene Signale schnell reagieren</li> <li>• können zyklische Bewegungen schnell ausführen und wichtige Merkmale der Schnellauftechnik aufzählen</li> </ul>
1.3 Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können schwierige koordinative Aufgaben wiederholt ausführen</li> </ul>

**2.  
Spielen**

Die Schülerinnen und Schüler

- 2.1  
Grundfertigkeiten
- können technische Kernelemente in anderen Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schiessen, dribbeln)
- 2.2  
Kleine Spielformen,  
Bewegungsspiele
- 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
- 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
- können Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an anderen Geräten turnen
- 3.2  
Bewegungsfolgen  
an Geräten
- können verschiedene Kernbewegungen kombiniert ausführen
- 3.3  
Helfen und Sichern
- können Hilfsgriffe bei Bewegungsaufgaben unterstützend oder sichernd anwenden

**4.  
Springen, Werfen,  
Laufen**

Die Schülerinnen und Schüler

- 4.1  
Springen
- können mithilfe einer korrekten Hoch- oder Weitsprungtechnik möglichst hoch oder weit springen
- 4.2  
Werfen und Stossen
- können einen Gegenstand mit korrekter Technik möglichst weit werfen oder stossen
- 4.3  
Laufen
- 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<br>Rhythmisches Bewegen                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• können anspruchsvolle Bewegungen (Tanzschritte, schwingen, springen, hüpfen, drehen) zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen und ausführen</li> <li>• können anspruchsvolle rhythmische Folgen oder Tanzformen (z. B. Hip-Hop, Jazztanz, kleine Volkstänze) angeleitet oder selbstständig ausführen</li> </ul> |
| 5.2<br>Gestaltung von Bewegungsfolgen mit und ohne Gegenstände | <ul style="list-style-type: none"> <li>• können anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen (z. B. Seil, Ball, Reifen, Hut, Stuhl) zu Bewegungsfolgen kombinieren und rhythmisch wiedergeben</li> </ul>  |

### Schulspezifische Lerngebiete aufgrund situativer Voraussetzungen

## 6. Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler

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

## 7. Eislaufen

Die Schülerinnen und Schüler

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



**8.  
Klettern**

Die Schülerinnen und Schüler

8.1  
Sichern und Vertrauen

- können die kletterspezifischen Sicherungstechniken erklären und ausführen und zeigen Vertrauen in den Sicherungspartner

8.2  
Grundelement  
Klettertechnik

- können einfache Routen mit richtiger Klettertechnik klettern

8.3  
Psychophysische  
Belastungen

- können mit emotionalen Grenzerfahrungen umgehen

**9.  
Bewegen im Gelände**

Die Schülerinnen und Schüler

9.1  
Orientierungslauf

- können sich im anspruchsvollen Gelände orientieren (z. B. mit einem Plan, einer Karte)

9.2  
Gleiten, Rollen, Fahren

- 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

3. Klasse		3 Jahresstunden
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
1. Kernformen zu Zielformen entwickeln und in einzelnen Sportbereichen anwenden 2. Identische Bewegungsstrukturen in verschiedene Sportarten übertragen 3. Konditionelle Faktoren unter Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung fördern 4. Eigenverantwortung fördern	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausgewählte Ballspiele, Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen, Tanzen</li> <li>● Körperwahrnehmung</li> <li>○ Ernährung</li> <li>● Rumpfmuskulatur und Herz-/Kreislauf belasten</li> <li>○ Helfen und Sichern</li> </ul>	

4. Klasse		3 Jahresstunden
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
1. Zielformen zu Formvarianten gestalten 2. Sich über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Haltung bewusst werden. 3. Die konditionellen Faktoren als wichtige Einflussgrösse von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden sowie Leistungsbereitschaft erfassen und verbessern 4. Eigenverantwortung fördern	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Technik und Taktik in ausgewählten Spielen</li> <li>● Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen</li> <li>● Körperwahrnehmung</li> <li>● Training aller Konditionsfaktoren</li> <li>○ Test aller Konditionsfaktoren</li> <li>● Helfen und Sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ BI, 4.Kl., 7.GZ., Hormone und Leistungssteigerung</li> </ul>

5. Klasse		3 Jahresstunden
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
1. Kreatives Gestalten fördern 2. Das Zusammenspiel von Leistung und Regeneration erfahren und erkennen und bei sportlichen Aktivitäten anwenden 3. Die eigenen physischen Möglichkeiten beurteilen und individuell verbessern 4. Eigenverantwortung weiterentwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegungsgestaltungen alleine, in Gruppen oder zu zweit,</li> <li>● Taktik der Spiele anwenden</li> <li>● Dehnungs- und Entlastungsformen</li> <li>● Eigene Leistungsgrenze im Kraft- und Ausdauerbereich</li> <li>● Spielleitung,</li> <li>○ SLRG Brevet I, Akrobatik</li> </ul>	

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"> <li>● Bewegungsqualitäten in verschiedenen Sportarten aktiv erfahren</li> <li>● Ganzheitliches Sporttreiben</li> <li>● Persönliches Leistungsprofil/ Trainingsgestaltung</li> <li>○ Trendsportarten</li> <li>○ Theorie</li> </ul>		
<b>Kompensation der 3. Sportlektion</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 8 L Sommersporttag (4. und 5. Schuljahr)</li> <li>○ 12 L Wintersporttag (4. – 6. Schuljahr)</li> <li>○ 3 L Cross- oder Orientierungslauf (4. – 6. Schuljahr)</li> <li>○ 4 L Sportunterricht während Maturaarbeitswoche (6. Schuljahr)</li> <li>○ 3 L Schulreise (4. – 6. Schuljahr)</li> </ul> => 30 „kompensierte“ Lektionen			

#### 4. Fachrichtlinien

-