

Sport

1. Allgemeines

Stundendotation	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse
1. Semester	3	3	2
2. Semester	3	3	2

2. Bildungsziele

- § Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.
- § Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an. Er verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit. Beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport werden Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und das Verhalten in der Natur thematisiert. Durch eine positiv sportlich beeinflusste Lebensqualität wird die Voraussetzung für lebenslanges, sportliches Bewegen gefördert.

3. Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzung des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung. Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltensweisen im Alltag.

Grundkenntnisse

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- § erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten
- § werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden
- § sind befähigt, durch die Förderung dieser Kompetenz das gemeinsame und persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten und sportliches Handeln zu differenziertem Bewegungsverhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu reflektieren

Grundfertigkeiten

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- § erleben durch den Sportunterricht vielfältige Bewegungsformen und Bewegungsräume
- § erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen: Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig herausfordern und wetteifern, in der Gruppe dabei sein und dazu gehören, etwas üben und leisten, gestalten und darstellen, sich wohl und gesund fühlen

Grundhaltungen

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- § lernen, Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen
- § erkennen eigene und fremde Grenzen der sportlichen Kompetenz und des Verhaltens
- § thematisieren und erreichen Fairness und Wertvorstellungen in einem individuell differenzierten Verhalten

4. Grobziele

Grobziele 1. Klasse	Lerninhalte	Lekt.	Querverweise
Bewegen, Darstellen, Tanzen <ul style="list-style-type: none"> die Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer kennen und gezielt verbessern Tänze und einfache Bewegungsfolgen demonstrieren können 	Bewegen und belasten Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme Allgemeines Ausdauertraining Entlasten und entspannen Stretchingprogramme Tanz Moderne Tänze und Bewegungsfolgen	16	NW: Funktionelle Anatomie (Muskelgruppen) NW: Neuromuskuläre Dysbalance MU, GS, FR, EN, SW
Balancieren, Klettern, Drehen <ul style="list-style-type: none"> sicher fliegen und drehen können 	Fliegen und drehen Trampolinsprünge	6	NW: Biomechanik, (Schwerkraft, Impulssatz, Drehmoment)
Spiele <ul style="list-style-type: none"> elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben 	Technische und taktische Spielfähigkeiten und -fertigkeiten Technik: Grundfertigkeiten wie werfen, fangen, passen... Taktik: Grundfertigkeiten wie antizipieren, täuschen, freilaufen... Traditionelle Sportspiele Unihockey Volleyball Rückschlagspiele Vom Federball zum Badminton Trendsportspiele Auswahl von anderen Spielen	24	
Im Freien <ul style="list-style-type: none"> die Umgebung, den Wald, den Rasen, Schnee und Eis erfahren und entdecken 	Auswahl an Inhalten gemäss Lehrmittel Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen	14	
Übergreifende Anliegen <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsfördernde Massnahmen kennen lernen 	Mögliche Auswirkungen gesunden Sporttreibens Soziales Lernen im Spiel, Fairplay Ernährung im Sport Energiebereitstellung erfahren	6	SW: Gruppendynamik NW: Ernährung NW: Energiebereitstellung (aerob und anaerob) Stoffwechsel

Grobziele 2. Klasse	Lerninhalte	Lekt.	Querverweise
Bewegen, Darstellen, Tanzen <ul style="list-style-type: none"> den bewussten und gekonnten Umgang mit dem Körper fördern 	Bewegen und belasten Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme Allgemeines Ausdauertraining Tanz Gestalten einer Bewegungsfolge	10	NW: Herz- Kreislaufsystem (Herzfrequenz) MU: Puls, Takt, Rhythmus
Balancieren, Klettern, Drehen <ul style="list-style-type: none"> körperliche, psychisch-emotionale und soziale Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen 	Balancieren und drehen Kooperative Formen Klettern Kletterspezifische Bewegungsaufgaben Klettern an der Kletterwand Kämpfen Vom Kampfspiel zu Kampftechniken	6	NW: Flaschenzug
Spiele <ul style="list-style-type: none"> elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen entwickeln 	Traditionelle Sportspiele Basketball Fussball Rückschlagspiele Vom Minitennis zum Tennis Vom Spiel an die Wand zum Squash Trendsportspiele Auswahl von anderen Spielen	24	
Im Freien <ul style="list-style-type: none"> vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen im Freien sammeln 	Auf Rollen und Rädern Inline-Skating, Biken Auf Schnee und Eis Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen	8	
Laufen, Springen, Werfen <ul style="list-style-type: none"> vielfältige Lauf- Wurf- und Sprungerfahrungen sammeln 	Wahlangebote	6	BG: Mensch in der Bewegung
Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> verschiedene Wassersportarten kennen lernen 	Gemäss Lehrmittel Schwimmen, je nach situativen Voraussetzungen	6	
Übergreifende Anliegen <ul style="list-style-type: none"> Verhaltensweisen für eine gesunde Haltung anwenden können Lagersituation erleben 	Gesundheitsförderung Körperbewusstsein und Haltung Lager Polysportive Lagerwoche: Angebot je nach situativen Voraussetzungen	6	NW: Hebelgesetz, Drehmoment

Grobziele 3. Klasse	Lerninhalte	Lekt.	Querverweise
<p>Bewegen, Darstellen, Tanzen</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln von persönlichen Fitnessprogrammen um individuelle Defizite auszugleichen 	<p>Bewegen und belasten Fitnessstraining und Kräftigungsprogramme Allgemeines Ausdauertraining</p> <p>Entlasten und entspannen Erfahren von Entspannung</p> <p>Darstellen Improvisation</p>	12	SW: Körpersprache, Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit
<p>Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> Regeln und Fachbegriffe verschiedener Spiele kennen und anwenden 	<p>Traditionelle Sportspiele Handball</p> <p>Rückschlagspiele Vom Ping-Pong zum Tischtennis</p> <p>Trendsportspiele Auswahl von anderen Spielen</p>	30	
<p>Im Freien</p> <ul style="list-style-type: none"> der Natur respektvoll begegnen 	<p>Im Wasser Schwimmen und Baden in offenen Gewässern Wassersportarten, je nach situativen Voraussetzungen</p> <p>Auf Schnee und Eis Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen</p>	12	
<p>Übergreifende Anliegen</p> <ul style="list-style-type: none"> Probleme sportlichen Handelns kennen, analysieren und Lösungen finden Lernen Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren und Verantwortung übernehmen 	<p>Sicherheit Vermeiden von Sportunfällen</p> <p>Ausserschulischer Sport Freizeit gleich „Sportzeit“: Z.B. Teilnahme an kantonalen und regionalen J+S Angeboten</p>	12	