



Lehrplan für das Fach Sport

SP

A. Stundendotation

1. Klasse FMS

2. Klasse FMS

3. Klasse FMS

3 Lektionen

3 Lektionen

3 Lektionen

B. Bildungsziele

Eine Vielfalt von Bewegungserlebnissen und Sportarten erleichtert den Zugang zum Sport und das Entwickeln von persönlichen Interessen. Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern diesen Zugang und unterstützt sie dabei, ihre Interessen und Neigungen zu erkennen. Der Sportunterricht fördert die psychomotorischen Fähigkeiten sowie die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Körpererfahrung und Bewegung zu reflektieren.

Durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einen persönlichen Zugang zur Sportkultur, zu Gesundheitsverständnis, Fitness und Bewegungsfreude.

Im Sportunterricht kann eine gesunde Lebenshaltung erlernt, erfahren und erlebt werden. Er animiert dazu, auch über die Schulzeit hinaus Sport zu betreiben.

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, mit persönlichen Leistungsgrenzen umzugehen, sich bei Spiel und Wettkampf mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Das Fach Sport fördert dadurch Team- und Kooperationsfähigkeit, die im Berufsleben von grosser Bedeutung sind.

Für die Schülerinnen und Schüler sollen durch den Sport verschiedene Sinnerperspektiven eröffnet werden. Dazu gehören Leistung, das Miteinander, der Ausdruck, der Eindruck, das Eingehen von Wagnissen und die Förderung der Gesundheit. Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper, Seele und Geist.

C. Beitrag des Fachs zu den überfachlichen Kompetenzen

Der Bewegungs- und Sportunterricht fördert fachliche und überfachliche Kompetenzen. Im Unterricht ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte, um personale, soziale und methodische Kompetenzen zu fördern. Im Lehrplan werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

Personale Kompetenzen wie Selbstmanagement, Motivationsfähigkeit, Eigenständigkeit/ Belastbarkeit

Die Schülerinnen und Schüler lernen

- Erfahrungen zu reflektieren und zu erweitern
- Ziele mit Durchhaltewillen und Ausdauer zu verfolgen
- verantwortungsvoll mit dem eigenen Körper umzugehen
- ihre Leistungen und ihr Handeln zu reflektieren
- ihre Stärken und Schwächen kennen, diese zu optimieren und gewinnbringend einzusetzen
- sich in Spiel und Wettkampf fair zu verhalten
- selbstständig zu spielen und zu trainieren
- eigene Emotionen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen

Soziale Kompetenzen wie Auftreten/Kooperation, Kommunikation/ Konfliktbewältigung, Toleranz /Empathie

Die Schülerinnen und Schüler lernen

- in Gruppen verschiedene Rollen zu übernehmen und auf der Basis von Fairness, Rücksichtnahme und Solidarität umzusetzen
- Fairness im eigenen Handeln zu zeigen und sich kritisch mit dem Fairplay-Gedanken auseinanderzusetzen (Schiedsrichterentscheide akzeptieren)
- Konfliktfähigkeit, z. B. durch das Suchen von Lösungen in Konfliktsituationen
- Kooperationsfähigkeit, z. B. durch das Lösen von Gestaltungsaufgaben in Gruppen, die Hilfsbereitschaft gegenüber anderen, die Bereitschaft sich für ein Team einzusetzen, zu zeigen
- Umgang mit Vielfalt, z. B. durch Offenheit gegenüber neuen Bewegungs- und Spielformen zu zeigen oder die Wahrnehmung und respektvolle Begegnung mit Bewegungs- und Ausdrucksformen von anderen Menschen

Methodische und ICT-Kompetenzen wie Lernorganisation, Lernstrategien, Medienumgang

Die Schülerinnen und Schüler lernen

- vorausschauend zu handeln und zu agieren, z. B. in Spielen und Wettkämpfen
- selbstständig Aufgaben bzw. Probleme zu lösen, z. B. Planen, Durchführen und Auswerten des Trainingsprozesses im Dauerlauf
- eigenes und fremdes motorisches Bewegungen und Handeln zu analysieren und zu beurteilen
- Video-Bewegungsanalysen mit Smartphone und Tablet durchzuführen
- den gewinnbringenden Einsatz von Smartphone und Tablet im Unterricht zu erkennen
- Medien zur Bewegungsoptimierung sinnvoll einzusetzen

D. Lerngebiete und fachliche Kompetenzen

Die Lerngebiete 1 und 2 und die dazugehörigen fachlichen Kompetenzen sind im vorgegebenen Aufbau über mindestens zwei Jahre verbindlich und können mit Kompetenzen aus dem dritten Jahr ergänzt werden. Die Lerngebiete 3 bis 6 und die dazugehörigen fachlichen Kompetenzen können über die drei Jahre schulspezifisch sinnvoll aufgeteilt werden. Dabei gilt es Folgendes zu beachten:

- Alle nicht kursiv geschriebenen Kompetenzen sind für alle Schulen verbindlich, wobei sie nicht in jedem Jahr thematisiert/unterrichtet werden müssen. Ein sinnvoller standortspezifischer Aufbau ist in der Fachschaft abzusprechen. *Aus den kursiv geschriebenen Kompetenzen wird schulspezifisch eine sinnvolle Auswahl getroffen.*
- Für die Lerngebiete 7 bis 10 gilt es aufgrund der situativen Voraussetzungen eine schulspezifische Auswahl zu treffen.

1. Klasse

Lerngebiete und Themen Fachliche Kompetenzen

1. Physische Leistungsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler können

- 1.1 Ausdauer
- eine längere Strecke ohne Unterbruch absolvieren (z. B. rennen, fahren)
 - erklären, wieso regelmäßiges Training für die Leistungssteigerung entscheidend ist

- | | |
|--|---|
| 1.2
Beweglichkeit, Kraft
und Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht korrekt und selbstständig ausführen • ihre Beweglichkeit unter Anleitung erhalten und steigern • ihre Schnelligkeit unter Anleitung trainieren |
|--|---|

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1.3
Koordinative Fähigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Aufgaben wiederholt ausführen (z. B. Jonglieren, Rope Skipping) • die fünf koordinativen Fähigkeiten beschreiben |
|---------------------------------|--|

2. Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|--------------------------|--|
| 2.1
Grundfertigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • technische Kernelemente in mindestens zwei Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln) • spezifische Technikelemente in mindestens einer Trendsportart (z. B. Ultimate, Smolball, Baseball, Rugby, Headies, Kinball) anwenden |
|--------------------------|--|

- | | |
|---|--|
| 2.2
Kleine Spielformen,
Bewegungsspiele,
Kämpfen | <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln) in anspruchsvollen kleinen Spielen anwenden • bewusst taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsformen, Freilaufen, Doppelpass) auf ein konkretes Spielziel anwenden • fair mit-, neben- und gegeneinander spielen und/oder kämpfen |
|---|--|

- | | |
|---|---|
| 2.3
Grundkenntnisse
der Sportspiele | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in mindestens zwei Sportspielen (z. B. Fuss-, Hand-, Basket-, Volleyball) anwenden • Spielsituationen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Sportspiel entsprechend gezielt einsetzen |
|---|---|

- | | |
|-------------------------|--|
| 2.4
Rückschlagspiele | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in mindestens einem Rückschlagspiel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash) anwenden • Spielsituationen in Rückschlagspielen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Rückschlagspiel entsprechend gezielt einsetzen |
|-------------------------|--|

3. Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|------------------------|---|
| 3.1
Grundbewegungen | <ul style="list-style-type: none"> • Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an mindestens drei ausgewählten Geräten turnen • <i>selbstständig Elemente an unterschiedlichen Geräten nach Neigung und Anforderungen (weiterführende Schulen) trainieren und repetieren</i> • Kernbewegungen selber turnen und verstehen deren Aufbau, um sie jemandem zu vermitteln (Übungen vereinfachen, erschweren) |
|------------------------|---|

- 3.2
Bewegungsfolgen
an Geräten
- verschiedene Kernbewegungen zu Bewegungsfolgen kombinieren
 - eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z. B. synchron, zu Musik, an unterschiedlichen Geräten)
 - Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen im Team oder in der Gruppe gestalten und präsentieren

- 3.3
Helfen und Sichern
- sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern
 - Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden
 - Mitschülerinnen und Mitschülern Hilfe bieten beim Erlernen von schwierigen Elementen

4. Springen, Werfen, Laufen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 4.1
Springen
- mithilfe einer korrekten Hoch- und/oder Weitsprungtechnik möglichst hoch oder weit springen
 - wichtige Merkmale der Hoch- und/oder Weitsprungtechnik anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale im Hoch- und/oder Weitsprung bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *Hoch- und/oder Weitsprung korrekt messen*
 - *oben genannte Kompetenzen in anderen Sprungdisziplinen (z. B. Stabhochsprung, Dreisprung) anwenden*

- 4.2
Werfen und Stossen
- einen Wurfgegenstand mit korrekter Technik möglichst weit werfen (z. B. Speer, Diskus, Ball) und/oder eine Kugel möglichst weit stossen
 - wichtige Technikmerkmale des Werfens, des Drehwerfens und/oder des Stossens anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale des Werfens, des Drehwerfens und/oder des Stossens bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *Wurf- und/oder Stossdisziplinen korrekt messen*

- 4.3
Laufen
- in Sprint- und/oder Ausdauerläufen mit korrekter Technik möglichst gute Leistungen erzielen
 - wichtige Technikmerkmale des Sprint- und/oder Ausdauerlaufs (Laufschule) anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale des Sprint- und Ausdauerlaufs bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *oben genannte Kompetenzen in anderen Laufdisziplinen (z. B. Staffellauf, Hürdenlauf) anwenden*

5. Darstellen und Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 5.1
Rhythmisches Bewegen
- anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen oder Partner zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen, ausführen, ergänzen und präsentieren
 - *anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen oder Partner zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik choreografieren und präsentieren*
-
- 5.2
Darstellerisches Bewegen
- Bewegungskunststücke (z. B. Partnerakrobatik, Rope Skipping, Jonglieren, Pantomime, Improvisationstanz) übernehmen und ausführen
 - *den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen*

6. Sporttheorie und übergreifende Themen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 6.1
Anwendung sport-
theoretischer Inhalte
(Einige Inhalte sind
bereits in verschiedenen
Lerngebieten enthalten.)
- durch breitgefächerte/vielseitige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen (über die Lerngebiete hinaus) ihr sportliches Handeln reflektieren und eine Auswahlkompetenz entwickeln hinsichtlich Lifelong Sports
 - gesundheitsfördernde und regenerative Massnahmen (z. B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Pilates, Faszientraining) selbstständig anwenden
 - Sport als eine geeignete Form zur Verbesserung der Lebensqualität (Psychohygiene, Regeneration, Freizeitbeschäftigung, Stressbewältigung, soziale Integration) und auch seinen Nutzen zur Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit erkennen
 - *ihre (Sport-)Ernährung kritisch hinterfragen und reflektieren*
 - *verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen*
 - *Sportaktivitäten selbstständig organisieren und dafür Verantwortung übernehmen*
 - *Unterrichtssequenzen planen, durchführen und reflektieren*
 - *sportliche Gefahren erkennen und sich und andere vor Verletzungen schützen*

7. Rollen, Gleiten, Fahren

Die Schülerinnen und Schüler können

- 7.1
Eislauf
- *die Kernbewegungen auf dem Eis (gleiten, drehen, springen, belasten/entlasten und kippen/kanten) vorzeigen*
-
- 7.2
Eishockey
- *die Grundfertigkeiten des Eishockeyspiels (Puck führen, Puck passen und annehmen, schießen) ausführen*
 - *einfache taktische Handlungen in Spielformen anwenden*
 - *die Spielidee und die Grundregeln des Eishockeys in*
 - *Spielformen umsetzen*

8. Klettern

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 8.1
Sichern und Vertrauen | <ul style="list-style-type: none"> • die kletterspezifischen Sicherungstechniken erklären und ausführen |
| 8.2
Grundelement
Klettertechnik | <ul style="list-style-type: none"> • einfache Routen klettern • einfache Routen mit richtiger Klettertechnik klettern • schwierige Routen mit richtiger Klettertechnik klettern |
| 8.3
Psychophysische
Belastungen | <ul style="list-style-type: none"> • mit emotionalen Grenzerfahrungen umgehen |

Querverbindungen mit anderen Fächern:

Geografie: Nutzen analoger oder digitaler Hilfsmittel für die Lokalisierung von räumlichen Elementen und die Beschaffung von raumrelevanten Informationen

2. Klasse

Lerngebiete und Themen Fachliche Kompetenzen

1. Physische Leistungsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|--|--|
| 1.1
Ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> • eine längere Strecke ohne Unterbruch absolvieren (z. B. rennen, fahren, alternative Trainingsformen) • erklären, wieso regelmässiges Training für die Leistungssteigerung entscheidend ist |
| 1.2
Beweglichkeit, Kraft
und Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübungen an und mit Geräten (Fitnessraum, Hanteln, Medizinball, Widerstandsbändern etc.) korrekt und selbstständig ausführen • ihre Beweglichkeit und Kraft selbstständig erhalten und steigern • ihre Schnelligkeit unter Anleitung oder selbstständig trainieren |
| 1.3
Koordinative Fähigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Aufgaben wiederholt ausführen (z. B. Jonglieren, Rope Skipping) • die fünf koordinativen Fähigkeiten einzelnen Bewegungen zuordnen |

2. Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|---|--|
| <p>2.1
Grundfertigkeiten</p> | <ul style="list-style-type: none"> • technische Kernelemente in mindestens zwei weiteren Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln) • spezifische Technikelemente in mindestens einer weiteren Trendsportart (z. B. Ultimate, Smolball, Baseball, Rugby, Headies, Kinball) anwenden |
| <p>2.2
Kleine Spielformen,
Bewegungsspiele,
Kämpfen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schießen, dribbeln) in anspruchsvollen kleinen Spielen anwenden • bewusst taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsformen, Freilaufen, Doppelpass) auf ein konkretes Spielziel anwenden • ohne Schiedsrichter fair mit-, neben- und gegeneinander spielen und/oder kämpfen |
| <p>2.3
Grundkenntnisse
der Sportspiele</p> | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in mindestens zwei weiteren Sportspielen anwenden und transferieren • Spielsituationen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Sportspiel entsprechend gezielt einsetzen |
| <p>2.4
Rückschlagspiele</p> | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in einem weiteren Rückschlagspiel anwenden und transferieren • Spielsituationen in Rückschlagspielen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Rückschlagspiel entsprechend gezielt einsetzen |

3. Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|---|---|
| <p>3.1
Grundbewegungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an mindestens drei ausgewählten Geräten turnen • <i>selbstständig Elemente an unterschiedlichen Geräten nach Neigung und Anforderungen (weiterführende Schulen) trainieren und repetieren</i> • Kernbewegungen selber turnen und deren Aufbau verstehen, um sie jemandem zu vermitteln (Übungen vereinfachen, erschweren) |
| <p>3.2
Bewegungsfolgen
an Geräten</p> | <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Kernbewegungen zu Bewegungsfolgen kombinieren • eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z. B. synchron, zu Musik, an unterschiedlichen Geräten) • Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen im Team oder in der Gruppe gestalten und präsentieren |

- 3.3 Helfen und Sichern
- sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern
 - Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden
 - Mitschülerinnen und Mitschülern beim Erlernen von schwierigen Elementen Hilfe bieten

4. Springen, Werfen, Laufen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 4.1 Springen
- mithilfe einer korrekten Hoch- und/oder Weitsprungtechnik möglichst hoch oder weit springen
 - wichtige Merkmale der Hoch- und/oder Weitsprungtechnik anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale im Hoch- und/oder Weitsprung bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *Hoch- und/oder Weitsprung korrekt messen*
 - *oben genannte Kompetenzen in anderen Sprungdisziplinen (z. B. Stabhochsprung, Dreisprung) anwenden*
- 4.2 Werfen und Stossen
- einen Wurfgegenstand mit korrekter Technik möglichst weit werfen (z. B. Speer, Diskus, Ball) und/oder eine Kugel möglichst weit stossen
 - wichtige Technikmerkmale des Werfens, des Drehwerfens und/oder des Stossens anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale des Werfens, des Drehwerfens und/oder des Stossens bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *Wurf- und/oder Stossdisziplinen korrekt messen*
- 4.3 Laufen
- in Sprint- und/oder Ausdauerläufen mit korrekter Technik möglichst gute Leistungen erzielen
 - wichtige Technikmerkmale des Sprint- und/oder Ausdauerlaufs (Laufschule) anwenden
 - *wichtige Technikmerkmale des Sprint- und Ausdauerlaufs bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten*
 - *oben genannte Kompetenzen in anderen Laufdisziplinen (z. B. Staffellauf, Hürdenlauf) anwenden*

5. Darstellen und Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 5.1 Rhythmisches Bewegen
- anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen oder Partner zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik übernehmen, ausführen, ergänzen und präsentieren
 - *anspruchsvolle Bewegungen ohne oder mit Gegenständen oder Partner zu eigenen oder fremden Rhythmen und Musik choreografieren und präsentieren*
- 5.2 Darstellerisches Bewegen
- Bewegungskunststücke (z. B. Partnerakrobatik, Rope Skipping, Jonglieren, Pantomime, Improvisationstanz) übernehmen und ausführen
 - *den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen*

6. Sporttheorie und übergreifende Themen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 6.1 Anwendung sporttheoretischer Inhalte (Einige Inhalte sind bereits in verschiedenen Lerngebieten enthalten.)
- durch breitgefächerte/vielseitige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen (über die Lerngebiete hinaus) ihr sportliches Handeln reflektieren und sich zu lebenslangem Sporttreiben motivieren
 - gesundheitsfördernde und regenerative Massnahmen (z. B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Pilates, Faszientraining) selbstständig anwenden
 - Sport als eine geeignete Form zur Verbesserung der Lebensqualität (Psychohygiene, Regeneration, Freizeitbeschäftigung, Stressbewältigung, soziale Integration) und auch seinen Nutzen zur Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit erkennen
 - ihre (Sport-)Ernährung kritisch hinterfragen und reflektieren
 - verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen
 - Sportaktivitäten selbstständig organisieren und Verantwortung zu übernehmen
 - Unterrichtssequenzen planen, durchführen und reflektieren
 - sportliche Gefahren erkennen und sich und andere vor Verletzungen schützen

7. Rollen, Gleiten, Fahren

Die Schülerinnen und Schüler können

- 7.1 Eislauf
- die Kernbewegungen auf dem Eis anwenden (gleiten, drehen, springen, belasten/entlasten und kippen/kanten)
- 7.2 Eishockey
- die Grundfertigkeiten des Eishockeyspiels anwenden (Puck führen, Puck passen und annehmen, schießen)
 - einfache taktische Handlungen in Spielformen anwenden

8. Klettern

Die Schülerinnen und Schüler können

- 8.1 Sichern und Vertrauen
- die kletterspezifischen Sicherungstechniken erklären und ausführen
- 8.2 Grundelement Klettertechnik
- einfache Routen klettern
 - einfache Routen mit richtiger Klettertechnik klettern
 - schwierige Routen mit richtiger Klettertechnik klettern
- 8.3 Psychophysische Belastungen
- mit emotionalen Grenzerfahrungen umgehen

Querverbindungen mit anderen Fächern:

Instrumentalunterricht: Koordinative Fähigkeiten verfeinern (insbesondere Rhythmisieren und Differenzieren)

3. Klasse

Lerngebiete und Themen Fachliche Kompetenzen

1. Physische Leistungsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|--|--|
| 1.1
Ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> • eine längere Strecke ohne Unterbruch absolvieren (z. B. rennen, fahren) • erklären, wieso regelmässiges Training für die Leistungssteigerung entscheidend ist |
| 1.2
Beweglichkeit, Kraft
und Schnelligkeit | <ul style="list-style-type: none"> • ihre Beweglichkeit und Kraft selbstständig erhalten und steigern • ihr Wissen im Kraft- und Beweglichkeitstraining an Dritte weitergeben • Dritte im Schnelligkeitstraining anleiten |
| 1.3
Koordinative Fähigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Aufgaben wiederholt ausführen (z. B. Jonglieren, Rope Skipping) • den fünf koordinativen Fähigkeiten selbstständig sinnvolle Übungen zuordnen |

2. Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|---|--|
| 2.1
Grundfertigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> • technische Kernelemente in mindestens zwei weiteren Sportspielen anwenden (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schiessen, dribbeln) • spezifische Technikelemente in mindestens einer weiteren Trendsportart (z. B. Ultimate, Smolball, Baseball, Rugby, Headies, Kinball) anwenden |
| 2.2
Kleine Spielformen,
Bewegungsspiele,
Kämpfen | <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten (z. B. werfen, fangen, passen, stoppen, schiessen, dribbeln) in anspruchsvollen kleinen Spielen anwenden • bewusst taktische Handlungen (z. B. Verteidigungsformen, Freilaufen, Doppelpass) auf ein konkretes Spielziel anwenden • ohne Schiedsrichter fair mit-, neben- und gegeneinander spielen und/oder kämpfen und allenfalls dabei Spielleitertaufgaben übernehmen |
| 2.3
Grundkenntnisse
der Sportspiele | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in mindestens zwei weiteren Sportspielen anwenden und transferieren • Spielsituationen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Sportspiel entsprechend gezielt einsetzen |

- | | |
|---------------------------------|--|
| <p>2.4
Rückschlagspiele</p> | <ul style="list-style-type: none"> • die Spielideen und Grundregeln in mindestens einem weiteren Rückschlagspiel anwenden und transferieren • Spielsituationen in Rückschlagspielen taktisch analysieren und entsprechende Lösungen finden • technische und taktische Elemente dem Rückschlagspiel entsprechend gezielt einsetzen |
|---------------------------------|--|

3. Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|---|---|
| <p>3.1
Grundbewegungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Kernbewegungen (z. B. drehen, stützen, hängen, schwingen, schaukeln, springen, fliegen) an mindestens drei ausgewählten Geräten turnen • <i>selbstständig Elemente an unterschiedlichen Geräten nach Neigung und Anforderungen (weiterführende Schulen) trainieren und repetieren</i> • Kernbewegungen selber turnen und verstehen deren Aufbau, um sie jemandem zu vermitteln (Übungen vereinfachen, erschweren) |
| <p>3.2
Bewegungsfolgen an Geräten</p> | <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Kernbewegungen zu Bewegungsfolgen kombinieren • eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z. B. synchron, zu Musik, an unterschiedlichen Geräten) • Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen im Team oder in der Gruppe gestalten und präsentieren |
| <p>3.3
Helfen und Sichern</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sich und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern bei Bewegungsaufgaben helfen und sie sichern • Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden • Mitschülerinnen und Mitschülern Hilfe bieten beim Erlernen von schwierigen Elementen |

4. Springen, Werfen, Laufen

Die Schülerinnen und Schüler können

- | | |
|-----------------------|--|
| <p>4.1
Laufen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • in Sprint- und/oder Ausdauerläufen mit korrekter Technik möglichst gute Leistungen erzielen • wichtige Technikmerkmale des Sprint- und/oder Ausdauerlaufs (Laufschule) anwenden • <i>wichtige Technikmerkmale des Sprint- und Ausdauerlaufs bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und sie korrekt beraten</i> • <i>oben genannte Kompetenzen in anderen Laufdisziplinen (z. B. Staffellauf, Hürdenlauf) anwenden</i> |
|-----------------------|--|

5. Sporttheorie und übergreifende Themen

Die Schülerinnen und Schüler können

- 5.1
Anwendung sport-
theoretischer Inhalte
(Einige Inhalte sind
bereits in verschiedenen
Lerngebieten enthalten.)
- durch breitgefächerte/vielseitige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen ihr sportliches Handeln reflektieren und die zu ihnen passende Sportart und gesunde Lebensweise finden
 - gesundheitsfördernde und regenerative Massnahmen (z. B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Pilates, Faszientraining) selbstständig anwenden
 - Sport als eine geeignete Form zur Verbesserung der Lebensqualität (Psychohygiene, Regeneration, Freizeitbeschäftigung, Stressbewältigung, soziale Integration) und auch seinen Nutzen zur Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit erkennen
 - ihre (Sport-)Ernährung kritisch hinterfragen und reflektieren
 - verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen
 - Sportaktivitäten selbstständig organisieren und Verantwortung übernehmen
 - Unterrichtssequenzen planen, durchführen und reflektieren
 - sportliche Gefahren erkennen und sich und andere vor Verletzungen schützen

6. Rollen, Gleiten, Fahren

Die Schülerinnen und Schüler können

- 6.1
Eislauf
- die Kernbewegungen auf dem Eis anwenden (gleiten, drehen, springen, belasten/entlasten und kippen/kanten)
- 6.2
Eishockey
- die Grundfertigkeiten des Eishockeyspiels anwenden (Puck führen, Puck passen und annehmen, schießen)
 - einfache taktische Handlungen in Spielformen anwenden

Querverbindungen mit anderen Fächern:

Instrumentalunterricht: Koordinative Fähigkeiten verfeinern
(insbesondere Rhythmisieren und Differenzieren)



KANTON
LUZERN



Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Gymnasialbildung
Bahnhofstrasse 18
6002 Luzern
Telefon 041 228 53 55
info.dgym@lu.ch