



Gültig ab Schuljahr 2021/22

Lehrpläne MAR-Klassen Kantonsschule Sursee

Die Lehrpläne basieren auf dem Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen der EDK sowie dem Anhang zum Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen: Basale fachliche Kompetenzen für allgemeine Studierfähigkeit in Erstsprache und Mathematik vom 17. März 2016. [Link zum Anhang](#)

EF Turnen und Sport

1. Stundendotation

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
1. Semester					2	2
2. Semester					2	2

2. Bildungsziele

Im Ergänzungsfach Sport gelangen die Maturandinnen und Maturanden durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis zu vertieften Erkenntnissen in Bewegung und Sport

3. Richtziele

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erleben die Bewegung als Ausdrucksmittel in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Umwelt
- sehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- lernen Grenzen im körperlichen und psychischen Bereich kennen

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- sind fähig sportwissenschaftliche Erkenntnisse umzusetzen und anzuwenden
- sind fähig Informationen zu beschaffen und Arbeitstechniken selbstständig und themengerecht einzusetzen
- sind fähig ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt einzusetzen

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- gelangen zur Ueberzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- können die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft verstehen und beurteilen

4. Grobziele

Grobziele 5. Klasse	Lerninhalte	Querverweise
<ul style="list-style-type: none"> Den eigenen Körper als Ausdrucksinstrument kennen- und einsetzen lernen 	Körpersprache, Kontaktimprovisation, kommunikatives Bewegen, Körperwahrnehmungsübungen, Bewegungstheater, Musical, kreatives Gestalten	ML Bewegungstheater
<ul style="list-style-type: none"> Stellenwert des Sporttreibens in unserer Gesellschaft erfassen, sowie Auswirkungen analysieren und beurteilen 	Sport in der Presse Wirtschaft, Umweltschutz, Medien	
<ul style="list-style-type: none"> Wichtige verletzungsprophylaktische Massnahmen kennen- und richtig anwenden lernen 	Stretching, Regeneration, sinnvolles Ein-/Auslaufen	BI, CH: Muskelaufbau Sensomotorik
Grobziele 6. Klasse	Lerninhalte	Querverweise
<ul style="list-style-type: none"> Mentale Faktoren zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw.-bereitschaft oder zum Entspannen kennen und anwenden lernen 	Autogenes Training, Bewegungsvorstellungen, Yoga, Stretching, Grenzerlebnisse	
<ul style="list-style-type: none"> Sportphysiologische Kenntnisse erwerben und in praktischen Unterricht umsetzen, erfahren und vertiefen 	Conconi, Trainingslehre, Sporternährung, Ausdauer, Fitness, Gesundheit, Prophylaxe	BI, CH Ernährung Energiebereitstellung
<ul style="list-style-type: none"> Einsicht gewinnen über Auswirkungen des Sporttreibens auf die Lebensqualität 	Haltungsaufbau, Psyche, Motivation	

- Kernprogramm

5. Fachrichtlinien: keine