



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](#)

Zusatzfach Turnen und Sport

1. STUNDENDOTATION

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

2. 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 muss 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 der 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.

3. RICHTZIELE

GRUNDKENNTNISSE

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen die Vielfalt der körperlichen Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit
- erleben sich selbst als körperlich-, seelisch- und geistige Einheit
- sehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, z. B. Wechselwirkungen zwischen Sporttreibendem und Natur

GRUNDFERTIGKEITEN

Maturandinnen und Maturanden

- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen und entwickeln dabei die soziale Kompetenz
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperliche, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- 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
- 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
- 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 Lebensqualität beitragen kann
- übernehmen bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B. Lagern, Kursen, Wettkämpfen, Sporttagen) Verpflichtungen
- bewerten den Stellenwert des Sports 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

4. GROBZIELE

GROBZIELE 1. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Kernelemente zu Kernbewegungen entwickeln ● Kernstrukturen versch. Bewegungen erkennen, verstehen und ausführen ● Physische Voraussetzungen im Hinblick auf die Gesundheit erarbeiten ● Sich als Individuum in der Gruppe einordnen lernen 	<p>Technische Kernelemente der grossen Sportspiele (laufen, werfen, fangen, gleiten, rollen...)</p> <p>Bewegungslernen im koordinativen Bereich</p> <p>Körperspannung, Bewusstsein für Spannen und Entspannen</p> <p>Erarbeiten der Voraussetzungen in den Hauptmuskelgruppen des Körpers</p> <p>Kleine Spiele: sich Einordnen in verschiedene Gruppen- und Mannschaftsgefüge</p>	<p>MU: Zusammenwirken von Musik und Bewegung</p>

- verbindlich
- fakultativ

GROBZIELE 2. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Kernbewegungen zu Kernformen entwickeln und in einzelnen Sportbereichen anwenden ● Zusammenhänge einzelner Bewegungsstrukturen in verschiedenen Sportarten erkennen ● Physische Voraussetzungen im Hinblick auf die Gesundheit erarbeiten ● Das selbständige Arbeiten in der Gruppe fördern ● Bewegungsgestaltung fördern und rhythmische Bewegungserfahrung ermöglichen 	<p>Bewegungsidentitäten in verschiedenen „Minispielen“</p> <p>Bewegungslernen im koordinativen Bereich</p> <p>Angriff und Verteidigung in verschiedenen Spielen</p> <p>Erweitern der Voraussetzungen in den Hauptmuskelgruppen des Körpers</p> <p>Selbständiges Spielen in Mini – und Grossspielformen</p> <p>Helfen und Sichern</p> <p>Anwenden in verschiedenen Variationen</p>	<p>MU: Rhythmik</p>

- verbindlich
- fakultativ

GROBZIELE 3. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Kernformen zu Zielformen entwickeln und in einzelnen Sportbereichen anwenden ● Identische Bewegungsstrukturen in verschiedene Sportarten übertragen ● Konditionelle Faktoren unter Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung fördern ● Eigenverantwortung weiter entwickeln 	<p>Bewegungsgestaltung und Spiele als Endformen</p> <p>Einfache Taktik Elemente in Spielsituationen verschiedener Spiele</p> <p>Haltungsaufbau in Theorie und Praxis</p> <p>Helfen und Sichern</p>	

- verbindlich
- fakultativ

GROBZIELE 4. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Zielformen zu Formvarianten gestalten ● Sich über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Haltung bewusst werden ● Die konditionellen Faktoren als wichtige Einflussgrösse von Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden sowie Leistungsbereitschaft erfassen und verbessern ● Eigenverantwortung fördern 	<p>Technik und Taktik in allen Spielen</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Test und Training aller Konditionsfaktoren</p> <p>Spielleitung</p>	<p>BI: Muskelaufbau und - funktion</p> <p>RE: Fairness</p>

- verbindlich
- fakultativ

GROBZIELE 5. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Kreatives Gestalten fördern ● Das Zusammenspiel von Leistung und Regeneration erfahren und erkennen und die individuellen sportlichen Aktivitäten danach ausrichten ● Die eigenen physischen Möglichkeiten beurteilen und individuell verbessern 	<p>Bewegungsgestaltungen allein oder in Gruppen, Taktik der Spiele anwenden</p> <p>Dehnungs- und Entspannungsformen</p> <p>Eigene Leistungsgrenze</p>	<p>BI: Energiebereitstellung</p>

- verbindlich
- fakultativ

GROBZIELE 6. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
<ul style="list-style-type: none"> ● Die physischen Möglichkeiten auf das eigene Sporttreiben ausrichten ● Grundwissen über die Funktion der Muskulatur erweitern ● Sportkompetenz im Hinblick auf „Lifetimesport“ ergänzen 	<p>Bewegungsqualitäten in allen Sportarten</p> <p>Ganzheitliches Sporttreiben</p> <p>Persönliches Leistungsprofil / Trainingsgestaltung</p>	<p>Bl: Sensomotorik</p>

- verbindlich
- fakultativ

Kernelemente:	koordinative Fähigkeiten; sind die Grundvoraussetzungen für gezielte Bewegung
Kernbewegungen:	Bewegungen, die durch einen Mix aus koordinativen Fähigkeiten (Kernelementen) entstehen (z.B.: Laufen, springen, hüpfen, klettern, werfen, gleiten, rollen etc.)
Kernformen	zielorientierte, sportartenspezifische Bewegungen, die durch differenziertes Anwenden und Variieren von Kernbewegungen entstehen
Kernstrukturen	Anordnung des Mix' aus Kernelementen

5. FACHRICHTLINIEN

- keine

6. FÄCHERÜBERGREIFENDER UNTERRICHT

GROBZIELE 1. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
<ul style="list-style-type: none"> ● Sich mit Hilfe von Karten im Raum orientieren 	TU: Orientierungslauf, Kartenlehre GG: Koordinatennetz, Kompass	2 Blocktage (16 Lektionen)
GROBZIELE 2. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
<ul style="list-style-type: none"> ● Sportarten aus dem englischen Sprachraum kennenlernen 	TU: Taktik und praktische Anwendung (Umsetzung) EN: Vokabular und Spielkultur	1 Projekttag
<ul style="list-style-type: none"> ● Die Voraussetzungen für einen gesunden Bewegungsapparat kennen und erarbeiten 	TU: Muskelpflege, Haltungsaufbau, Aufbautraining Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer BI: Knochen, Gelenke, Bänder, Muskeln (inkl. Gegenspielerprinzip), Sehnen, Verletzungen, Haltungsschäden	Zusammenarbeit im Normalstundenplan ca. 4 Wochen
GROBZIELE 3. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
<ul style="list-style-type: none"> ● Sprache erfahren und ausdrücken durch Bewegung und Bewegung reflektieren 	TU: Präsenz im Raum: Bewusste Körpersprache und Körperhaltung, Bewegungstheater DE: Rezitation, Pantomime, Drehbuch zu szenischen Darstellungen (bewusste Körperhaltung/ Klang)	Zusammenarbeit im Normalstundenplan und Abschluss in ein bis zwei Projekthalbtagen
GROBZIELE 4. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
<ul style="list-style-type: none"> ● Gesetzmässigkeiten der Natur erkennen und anwenden 	TU: Biomechanik in der Leichtathletik PS: Grundgesetze der Mechanik	Projekt: 2 Tage
GROBZIELE 5. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
<ul style="list-style-type: none"> ● Einsatzmöglichkeiten von EDV im Sport kennen und anwenden 	TU: Datenerfassung, Wettkampfauswertung, Datenanalyse IN: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanken, Grafik	2 Blocktage, Sporttage

- verbindlich
- fakultativ