

Fachlehrplan Sport

Sport als Grundlagenfach

Allgemeine Bildungsziele

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies befähigt die Lernenden zu einem verantwortungsbewussten Umgang gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur. Der Sportunterricht schult den Körper als Bewegungsorganismus und fördert die psychomotorischen Fähigkeiten. Er bietet Gelegenheit, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln und lässt die Jugendlichen unterschiedlichste Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben sowie im Spiel zwischenmenschliche Kontakte erleben. Der Sportunterricht zeigt Grenzen bei Wettkämpfen auf und führt zu sportlichem Verhalten (z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Disziplin). Durch eine sportlich beeinflusste Lebensweise wird die Voraussetzung für lebenslanges, sportliches Bewegen gefördert.

Die Auswahl der Sportarten hat zum Ziel, die Jugendlichen zur aktiven Freizeitgestaltung zu ermuntern und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber ihrem sozialen Umfeld zu fördern. Des Weiteren bringt der Sportunterricht Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Alltag der Jugendlichen.

Richtziele

Im Fokus der Zielsetzung stehen die Persönlichkeiten und die Handlungsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter.

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen die Vielfalt der körperlichen Leistungsfähigkeit als Teil ihrer Gesundheit
- sehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, z.B. Wechselwirkungen zwischen dem Sporttreibenden und der Natur

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- verstehen es mit Aggressionen und Rivalitäten umzugehen und entwickeln dabei soziale Kompetenzen
- erfahren die Belastbarkeit im physischen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen
- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern ihre körperliche Fitness
- setzen Bewegung als Ausdrucksmittel des eigenen Körpers ein
- wenden die eigenen sportlichen Fähigkeiten vielfältig an

2/7

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen, dass gesundheitsbewusstes Handeln beim Sporttreiben zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann
- übernehmen Verpflichtungen bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen
- respektieren begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede
- halten sportartspezifische Sicherheitsregeln ein
- übernehmen Verantwortung für Mitschülerinnen und Mitschüler

Vier-Jahresplanung

1. Schuljahr

Grobziele	Themen
Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> - Grundkenntnisse in Technik, Taktik und Spielregeln erwerben - Zusammenspiel üben - Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen 	Basketball Fussball Kleinfeld-Volleyball
Bewegen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> - Kernbewegungen erfahren - Basale Fähigkeiten wie Rollen, Spannen, Stützen und Schwingen erwerben und anwenden 	Bodenturnen Ringturnen
Laufen, Springen, Werfen <ul style="list-style-type: none"> - Spielerisches Annähern an die Fähigkeiten des Laufens - Fertigkeiten des Laufens vertiefen 	Sprint Mittelzeitausdauer
Gymnastik, Tanz, Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> - Sinn für Rhythmus und Bewegungsqualität entwickeln - Konditionelle Grundlagen fördern 	Aerobic Hip-Hop Rumpfstabilisation

3/7

2. Schuljahr

Grobziele	Themen
Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> - Grundkenntnisse in Technik, Taktik und Spielregeln erwerben - Zusammenspiel üben - Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen 	Volleyball Unihockey Baseball
Bewegen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> - Grundelemente erlernen und in Verbindungen darstellen - Elemente mit Hilfe von Mitschülerinnen und Mitschülern erlernen - Zusammenarbeit und Kooperation fördern 	Mini-Trampolin Reckturnen (m) Stufenbarren (w)
Laufen, Springen, Werfen <ul style="list-style-type: none"> - Techniken im Werfen, Stossen und Springen erwerben und anwenden - Wurf- und Stosskraft anwenden und verbessern - Sprungkraft anwenden und verbessern 	Kugelstossen Speerwurf (m) Hochsprung (m) Weitsprung (w)
Gymnastik, Tanz, Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> - Koordinative Fähigkeiten fördern - Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein erfahren und entwickeln - Koordinationstraining mit Hilfe von Handgeräten umsetzen - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Gewichten durchführen 	Rope Skipping Jonglieren Body Workout

3. Schuljahr

Grobziele	Themen
<p>Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundkenntnisse in Technik, Taktik und Spielregeln erwerben - Zusammenspiel üben - Faires Verhalten schulen 	<p>Badminton Handball Rugby</p>
<p>Bewegen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physische und psychische Stärke fordern und fördern - Gegnerinnen und Gegner beim Kämpfen achten - Grundelemente erlernen und in Verbindungen darstellen - Elemente mit Hilfe von Mitschülerinnen und Mitschülern erlernen - Zusammenarbeit und Kooperation fördern 	<p>Kampfspiele Barren (m) Reckturnen (w)</p>
<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniken im Laufen, Springen und Werfen erwerben und anwenden - Wurf- und Stosskraft anwenden und verbessern - Sprungkraft anwenden und verbessern 	<p>Hürdenlauf Weitsprung (m) Speerwurf (w) Hochsprung (w)</p>
<p>Gymnastik, Tanz, Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmische und koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln - Physische und psychische Grenzerfahrungen erleben 	<p>Jumpstyle Fitnessstest</p>

5/7

4. Schuljahr

Grobziele	Themen
Sportspiele <ul style="list-style-type: none"> - Grundkenntnisse in Technik, Taktik und Spielregeln erwerben - Zusammenspiel und Fairplay üben - Charakteristik einer amerikanischen Sportart kennenlernen - Stop-and-go-Sportart erleben 	American Football
Bewegen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> - Akrobatische Kernelemente erwerben und anwenden - Umgang mit Partner, Hebefiguren und Kräften erlernen - Zusammenarbeit und Kooperation fördern 	Akrobatik
Laufen, Springen, Werfen <ul style="list-style-type: none"> - Ökonomie des Laufens erfahren - Durchhaltewillen bei Ausdauerleistungen stärken - Auswirkungen des Ausdauertrainings kennen - Teamformen erleben - Disziplinspezifisches und selbständiges Training fördern 	Langzeitausdauer Staffellauf Dreikampf
Gymnastik, Tanz, Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> - Tanzstile erlernen und nach choreographischen Ideen gestalten - Bewegungsfolgen in Partner- und Gruppenformen gestalten und ausführen 	Rock'n'Roll
Sonstiges <ul style="list-style-type: none"> - Lektionen planen, durchführen und auswerten - Chancen und Schwierigkeiten erkennen 	Schülerinnen und Schüler gestalten Lektionen

6/7

Sport als Ergänzungsfach

Allgemeine Bildungsziele

Das Ergänzungsfach Sport vertieft und ergänzt Inhalte des Grundlagenfachs Sport und schafft so den Zugang zu sportwissenschaftlichen Kenntnissen. Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis soll das Verständnis von Sport und Bewegung im Bildungs- und Lebensbereich der Schülerinnen und Schüler erweitert werden.

Richtziele

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erleben Bewegung als Ausdrucksmittel in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- erfahren mehr über Sport als Teil der Gesellschaft
- sehen Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen Sport und ihrem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- lernen Grenzen im physischen und psychischen Bereich kennen

Grundfertigkeiten

Maturandinnen und Maturanden

- sind fähig sportwissenschaftliche Erkenntnisse umzusetzen und anzuwenden
- setzen ihr vertieftes Theorieverständnis bei sportlichen Fertigkeiten ein
- sind in der Lage ihre sportlichen Betätigungen bewusster zu gestalten

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- verstehen die Bedeutung von Sport in unserer Gesellschaft
- gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper ein zentrales Bedürfnis

Zwei-Jahresplanung

Theorie	Praxis
Sport und Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none"> - Technik- und Taktikverständnis in einer Ballsportart - Vertiefung einer Leichtathletik-Disziplin - Bewegungskünste
Anatomie Sporternährung Sportverletzungen (3M-Klassen)	<ul style="list-style-type: none"> - Technik- und Taktikverständnis in einer zweiten Ballsportart - Vertiefung einer Leichtathletik-Disziplin
Ausdauer und Ausdauertraining Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> - Langzeitausdauer inkl. Teilnahme an einer Ausdauer-Veranstaltung - Vertiefung in einem Geräteturnbereich
Kraft und Krafttraining Aufwärmen und Regeneration Sportverletzungen (3M-Klassen)	<ul style="list-style-type: none"> - Krafttraining - Warm-up und Cool down - Rückschlagspiele