

Sport

1. Stundendotation

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
Obligat. Fach	3/3	3/3	3/3	3/3

2. Bildungs- und Richtziele

Allgemeine Bildungsziele

Der Unterricht entwickelt bei Schülerinnen und Schülern durch eine geeignete Auswahl entsprechender Sportarten einen Sinn für natürliche, rhythmisch-harmonische Bewegungen. Er weckt das Interesse und die Wertschätzung für den eigenen Körper und dessen biologische Prozesse. Durch die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und einer gesunden Körperhaltung stärkt er das Selbstvertrauen. Über die Schulzeit hinaus soll er zu sinnvoller Freizeitgestaltung animieren und Freude am Erlernen und Perfektionieren verschiedener Sporttechniken hervorrufen. Durch möglichst vielfältige Erfahrungen in den Bereichen Willenskraft, Entschlussfähigkeit, Mut und Ausdauer bis hin zum Erlebnis der persönlichen Grenzen, trägt er zur Persönlichkeitsbildung bei. Im Umgang mit Trainings- und Spielpartnern werden Fairness und sozial verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert.

Richtziele

Grundkenntnisse:

Die Schülerinnen und Schüler

- erfassen die Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers,
- erkennen die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen,
- entwickeln Kriterien für natürliche, rhythmisch-harmonische Bewegungen, Koordination und Raumgefühl,
- ermessen den Wert sportlicher Leistungs- und Entspannungsfähigkeit in der Gesundheitsprävention,
- wissen Bescheid über Sportschäden und -verletzungen und
- kennen die offizielle Reglementierung einiger Sportspiele und Sportarten.

Grundfertigkeiten:

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln ihre Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination,
- erfahren die Wechselwirkung von Spannen und Lösen, Anstrengen und Erholen,
- wenden ihre individuellen Fähigkeiten in vielen Sportarten an und
- machen von ihrem Körper als Ausdrucksmittel Gebrauch.

Grundhaltungen:

Die Schülerinnen und Schüler

- akzeptieren ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen,
- erfahren die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit durch gezieltes Üben,
- praktizieren faires, partnerschaftliches Verhalten in Sportgruppen und Mannschaften,
- übernehmen Verantwortung beim Helfen und Sichern von Sportkameradinnen und -kameraden,
- stärken ihr Selbstvertrauen durch Trainingsfortschritte und Erfolgserlebnisse,
- übernehmen Aufgaben in der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen,
- bewerten die Funktion des Sportes als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag,
- respektieren begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport und
- nehmen Impulse für lebenslanges Sporttreiben auf.

3. Grobziele und Inhalte

Obligatorisches Fach	1./2. Klasse
Grobziele	Inhalte
<p>Körperliche Leistungsfähigkeit Grundlegende physiologische und psychomotorische Fähigkeiten erkennen und gezielt entwickeln.</p> <p>Leichtathletik Grundlegende Techniken in der Leichtathletik kennenlernen.</p> <p>Geräteturnen Grundlagen des Geräteturnens kennenlernen.</p> <p>Spiel Reglementation und Grundlagen grosser Mannschaftsspiele kennenlernen.</p> <p>Sporttheorie Elementare theoretische Grundlagen der Bewegung erfassen.</p> <p>Gymnastik und Tanz Das eigene Bewegungs-, Rhythmus- und Raumgefühl einzeln und in der Gruppe entwickeln.</p> <p>Sich theoretisches Wissen über den Bewegungsapparat aneignen und praktisch erproben.</p> <p>Ausgewählte Tanzstile und deren Bewegungsfolgen erlernen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Training in verschiedenen Bereichen (z.B. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft) - Training in verschiedenen Disziplinen wie Laufen, Springen, Stossen - Einüben von Grundbewegungen - Technik und Taktik von zwei ausgewählten Spielen (z.B. Basketball, Volleyball, Badminton) - Einführung in den theoretischen Hintergrund von Trainingslehre, Biomechanik, Sportphysiologie und Sportpsychologie - Grundbewegungen - Bewegungsabläufe (einzeln, zu zweit in Gruppen mit und ohne Handgeräte) - Haltungsgymnastik - Bewegungsfolgen aus Gymnastik und Tanz - Tänze aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Epochen

Obligatorisches Fach	3./4. Klasse
Grobziele	Inhalte
<p>Körperliche Leistungsfähigkeit Physiologische und psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln.</p> <p>Leichtathletik Verfeinerung der Techniken in der Leichtathletik bis hin zur Entwicklung eines persönlichen Stils.</p> <p>Geräteturnen Einzelelemente des Geräteturnens zu einer zusammengesetzten Übung verbinden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliches Spezialtraining in ausgewählten Bereichen (z.B. Beweglichkeit, Kraft, koordinative Fähigkeiten) - Training in verschiedenen Disziplinen wie Laufen, Springen, Stossen - Mögliche Geräte: <ul style="list-style-type: none"> - Boden - Barren - Schaukelringe - Reck - Stufenbarren - Minitrampolin

<p>Spiel Reglementation und Grundlagen grosser Mannschaftsspiele kennenlernen.</p> <p>Sporttheorie Theoretische Grundlagen der Bewegung vertiefen.</p> <p>Gymnastik und Tanz Körper- und Bewegungsgefühl weiter stärken sowie Koordination und Ausdruck vertiefen.</p> <p>Bewegungsrepertoire erweitern (Bewegungsfolgen variieren, kombinieren und improvisieren)</p> <p>Theorie erweitern und vertiefen.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Technik und Taktik von mindestens einem weiteren Spiel- Einbezug des theoretischen Wissens in die persönliche Trainingsgestaltung- Rhythmus und Raum- Tanz- und Bewegungsstile unter verschiedenen Aspekten- Variationen, Kombinationen und Improvisationen in Zeit, Kraft, Raum und Dynamik- Grundbegriffe der Choreographie- ausgewählte Bereiche der Bewegungs- und Tanzerziehung
---	--