

Sport

Studentafel Langgymnasium (Unterstufe)

Semester	1.1	1.2	2.1	2.2	total
Anzahl Lektionen	3	3	3	3	12

Studentafel Kurzgymnasium (Oberstufe)

Profil	sprachlich			musisch		math.-naturwiss.		wirtsch.- rechtl.
	L, S, I, Ru	E	Gr	Mu	BG	B, C	AM, P	WR
SPF								
3.1	3	3	3	3	3	3	3	3
3.2	3	3	3	3	3	3	3	3
4.1	3	3	3	3	3	3	3	3
4.2	3	3	3	3	3	3	3	3
5.1	3	3	3	3	3	3	3	3
5.2	3	3	3	3	3	3	3	3
6.1	3	3	3	3	3	3	3	3
6.2	3	3	3	3	3	3	3	3
total	24	24	24	24	24	24	24	24

Bildungsziele

Im Sportunterricht wird die Körperlichkeit in biologischer, emotionaler und sozialer Hinsicht gefördert. Dabei werden folgende Wahrnehmungen und Haltungen angesprochen:

- dabei sein und dazu gehören
- erfahren und entdecken
- herausfordern und wetteifern
- üben und leisten
- gestalten und darstellen
- sich wohl und gesund fühlen.

Die Vielfalt des Sportangebotes eröffnet neue Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung sowohl für die Gegenwart als auch für die Zukunft.

Richtziele

Die Maturandinnen und Maturanden

Grundwissen

- erkennen die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens.
- kennen Spielregeln sowie Technik und Taktik von ausgewählten Sportarten.
- erleben und sehen sich selbst als körperlich-seelisch-geistige Einheit.

Die Maturandinnen und Maturanden

Grundfertigkeiten

- entwickeln durch gezielte Übungen die motorischen Fähigkeiten und die ihnen zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungsapparat, Nervensysteme, Stoffwechselsystem).
- stärken ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
- integrieren Bewegungs-, Entspannungs-, und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung.
- sammeln körperliche und materiale Erfahrungen beim Spielen, bei Wettkämpfen und beim Gestalten.
- setzen Körperkräfte angemessen ein und gestalten Bewegungen räumlich und zeitlich.
- machen vom Körper und von der Bewegung als Ausdrucksmittel Gebrauch.
- setzen sich mit der elementaren Natur auseinander (Feld und Wald, auf Schnee und Eis, in Wasser und Gebirge).
- wenden ihre eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielseitig an.

Grundhaltungen

- erwerben soziale Kompetenz und leben Fairness und Toleranz im Sport.
- begreifen Sport als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag und als mögliche sinnvolle Freizeitgestaltung.
- respektieren begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport.
- sind bereit, an ihre persönlichen Leistungsgrenzen zu gehen und innere und äussere Widerstände zu überwinden.

Grobziele

	Lerninhalte	Grobziele: Die Lernenden	Schnittstellen
1. Klasse	Laufen, springen, werfen	• erwerben elementare Grundfertigkeiten z. B. im Sprint, in Pendelstafetten, im Hochsprung, im Weitsprung, im Ballwurf und in der Ausdauer.	
	Klettern, drehen, balancieren	• erfahren die Grundfertigkeiten in z. B. Slackline und an verschiedenen Geräten.	
	Outdoor, spezielle Sportarten	• erwerben die Grundlagen z. B. beim Crosslauf, Cycling, Inline, Eishockey und Eislaufen.	
	Spielen	• erwerben übergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen in ausgewählten Spielen.	
	Bewegen, darstellen, tanzen	• erlernen und üben einfache Bewegungsfolgen und Tanzformen. • entwickeln Gesundheitsbewusstsein.	

	Lerninhalte	Grobziele: Die Lernenden	Schnittstellen
2. Klasse	Laufen, springen, werfen	<ul style="list-style-type: none"> erwerben und festigen elementare Grundfertigkeiten z. B. im Sprint, in Umkehrstafetten, im Hochsprung, im Weitsprung, im Ballwurf und im Ausdauertraining. 	
	Klettern, drehen, balancieren	<ul style="list-style-type: none"> erwerben die Grundlagen z. B. in Kampfformen und an verschiedenen Geräten. 	
	Outdoor, spezielle Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> erwerben und erweitern die Grundlagen im Orientierungslauf auf dem Schulhausareal. 	
	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> erwerben Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen in ausgewählten Spielen. 	
	Bewegen, darstellen, tanzen	<ul style="list-style-type: none"> erlernen und üben einfache Bewegungsfolgen und Tanzformen. entwickeln Gesundheitsbewusstsein. 	
3. Klasse	Laufen, springen, werfen	<ul style="list-style-type: none"> festigen die Grundfertigkeiten in z. B. Kugeltossen, Speerwurf, Hürden- und Staffellauf. 	
	Klettern, drehen, balancieren	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln die Grundlagen z. B. in Bewegungsabfolgen, beim Helfen und Sichern, beim Bouldern und an verschiedenen Geräten. 	
	Outdoor, spezielle Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> erweitern die Grundlagen beim Orientierungslauf im Wald. 	
	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> verbessern Spielfähigkeit und Spielverständnis in verschiedenen Spielen. 	
	Bewegen, darstellen, tanzen	<ul style="list-style-type: none"> erlernen und üben einfache Bewegungsfolgen und Tanzformen. entwickeln ihr Gesundheitsbewusstsein weiter. 	
4. Klasse	Laufen, springen, werfen	<ul style="list-style-type: none"> festigen die Grundfertigkeiten und entwickeln Techniken z. B. im Kugelstossen, Schleuderball, Hürden- und Staffellauf. 	
	Klettern, drehen, balancieren	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen die Grundlagen z. B. in Bewegungsabfolgen, beim Helfen und Sichern, beim Bouldern sowie in Kampfformen und an verschiedenen Geräten. 	
	Outdoor, spezielle Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln die Grundlagen z. B. im Orientierungslauf und im Wasser weiter. 	
	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> festigen Spielfähigkeit und Spielverständnis in verschiedenen Spielen. 	
	Bewegen, darstellen, tanzen	<ul style="list-style-type: none"> erlernen und üben einfache und komplexe Bewegungs- und Tanzformen. entwickeln ihr Gesundheitsbewusstsein weiter. 	

	Lerninhalte	Grobziele: Die Lernenden	Schnittstellen
5. Klasse	Laufen, springen, werfen	<ul style="list-style-type: none"> • kombinieren die Grundlagen, entwickeln und verfeinern die Techniken z. B. im Kugelstossen, Speerwurf, Schleuderball, Diskuswerfen, Hürden- und Staffellauf. 	
	Klettern, drehen, balancieren	<ul style="list-style-type: none"> • optimieren und kombinieren die Grundlagen z. B. beim Trampolinspringen. • gestalten eine kreative Bewegungsfolge an selbstgewähltem Gerät zu Musik. 	
	Outdoor, spezielle Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln die Grundlagen z. B. im Schwimmen und Orientierungslauf weiter. 	
	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • variieren Spielfähigkeit und Spielverständnis in verschiedenen Spielen. 	
	Bewegen, darstellen, tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • erlernen und üben einfache und komplexe Bewegungs- und Tanzformen. • vernetzen ihr Gesundheitsbewusstsein. 	
6. Klasse	Laufen, springen, werfen	<ul style="list-style-type: none"> • kombinieren die Grundlagen, entwickeln und verfeinern die Techniken im z. B. Vier- und Siebenkampf. 	
	Klettern, drehen, balancieren	<ul style="list-style-type: none"> • kombinieren und verfeinern die Techniken z. B. im Trampolinspringen. • gestalten eine kreative Bewegungsfolge an selbstgewähltem Gerät zu Musik. 	
	Outdoor, spezielle Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten Feinformen z. B. beim Cycling, Inline, Eishockey und Eislaufen. 	
	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • gestalten Spielfähigkeit und Spielverständnis in verschiedenen Spielen. 	
	Bewegen, darstellen, tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten und erweitern rhythmisch-dynamische Körper- und Raumerfahrungen in einfachen Bewegungsfolgen und Tanzformen. • vertiefen und vernetzen ihr Gesundheitsbewusstsein. 	

Grobziele Ergänzungsfach

	Lerninhalte	Grobziele: Die Lernenden	Schnittstellen
6. Klasse	Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none">• verstehen die Gesetzmässigkeiten des Trainings.	
	Sportbiologie	<ul style="list-style-type: none">• verstehen den Energiebereitstellungsprozess.• können Fitnessstests, Konditions- und Koordinationstrainings sinnvoll durchführen.	
	Sportpsychologie	<ul style="list-style-type: none">• erkennen den Einfluss des Mentalen auf die Qualität der Leistung.	
	Sportgeschichte	<ul style="list-style-type: none">• verstehen die Herkunft des Sports und seine Bedingungen.	
	Sportsoziologie	<ul style="list-style-type: none">• setzen sich kritisch mit aktuellen Entwicklungen und Sportmedien auseinander.	
	Bewegungslehre und -gestaltung	<ul style="list-style-type: none">• können ihre Sportart analysieren• verstehen Elemente der Bewegung in den Dimensionen Raum / Zeit / Kraft zu gestalten und darzustellen.	

