

3.18 Sport

Bildungsziel

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung.

Er fördert das Bewegungslernen und die Verbesserung der physischen Ausdrucks- und Leistungsfähigkeit, im Hinblick auf die Pflege der Gesundheit und des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.

Die vielfältigen Bewegungserfahrungen in Einzel- und Mannschaftssportarten sollen bei den Schülerinnen und Schülern die Freude an der körperlichen Betätigung fördern und sie dazu anregen, ihre Freizeit aktiv zu gestalten und auch nach Abschluss der Schulzeit weiterhin Sport zu treiben.

Der Sportunterricht strebt die Entwicklung von Selbstvertrauen, Willen und Mut an, soll zu Hilfsbereitschaft und Fairness führen und den Sinn für die Einordnung in die Gemeinschaft stärken.

Im schulischen Alltag bringt der Sport für Schülerinnen und Schüler auch Ausgleich und Erholung.

Richtziele

Grundkenntnisse

1. sich selbst als körperlich-seelisch-geistige Einheit verstehen
2. die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit erkennen
3. Grundlagen, Strukturen der wichtigsten Spiele und technischen Disziplinen kennen

Grundfertigkeiten

4. die eigenen sportlichen Fähigkeiten verbessern und vielseitig anwenden
5. Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung integrieren
6. die elementaren Bewegungsabläufe einiger Grunddisziplinen beherrschen
7. eigene Bewegungsabläufe kontrollieren und korrigieren

Grundhaltungen

8. die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft und seine Entwicklung kritisch beobachten und beurteilen
9. mit Aggressionen und Rivalitäten in Sportgruppen umgehen können
10. Sport als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag sowie als freudvolles und anforderungsreiches Erleben werten
11. sportspezifische Sicherheitsregeln einhalten
12. im Team arbeiten und sich fair verhalten
13. auf schwächere Mitschülerinnen und Mitschüler Rücksicht nehmen und sie unterstützen
14. Leistungsbereitschaft zeigen und erleben

Grobziele und Inhalte

7./8. Schuljahr:

- die Grundtechnik bei den Läufen, beim Weit- und Hochsprung sowie beim Wurf mit Ball oder Stab beherrschen und die Ausführungsvorschriften kennen (Richtziele 3, 4, 6, 14)
 - sich bei einfachen Übungsteilen an allen Geräten sicher fühlen (Richtziele 1, 4, 7, 14)
 - Mitschülerinnen und Mitschülern beim Geräteturnen Hilfe leisten können (Richtziel 11, 13)
 - die Grundtechniken und Regeln bei den eingeführten Mannschaftsspielen beherrschen und sich in eine Spielgruppe integrieren können (Richtziele 3, 4, 9, 11, 12, 14)
 - persönliche Fitness und koordinative Fähigkeiten verbessern (Richtziele 2, 4, 7, 14)
 - die kompensatorische Funktion des Sports erleben und zu zusätzlicher sportlicher Tätigkeit angeregt werden (Richtziele 1, 2, 5, 8, 10)
- Einführung der leichtathletischen Grunddisziplinen (Laufen, Springen, Werfen)
 - Basisübungen im Geräteturnen (Barren, Reck, Schaukelringe, Bodenturnen, Mini-tramp/Sprungkasten)
 - Einführung der Mannschaftsspiele Fußball, Handball, Basketball, Unihockey
 - Übungen zur Förderung der Fitness, der Bewegungskoordination und des Rhythmusempfindens
 - Zweikampfspiele, Umgang mit Kraft, Aggression; Entspannung

9./10. Schuljahr:

- die Bewegungsabläufe in der Leichtathletik verbessern und automatisieren (Richtziele 6, 7)
 - einfache Übungsverbindungen an den Geräten in ansprechender Form ausführen können (Richtziel 7)
 - im Bereiche der Mannschaftsspiele technisches und taktisches Können sowie die Fähigkeit des Zusammenspiels verbessern (Richtziele 9, 12, 13, 14)
 - persönliche Fitness und koordinative Fähigkeiten verbessern (Richtziele 2, 4, 7, 14)
- Festigung der leichtathletischen Grunddisziplinen
 - Einführung weiterer technischer Disziplinen in der Leichtathletik (Kugelstossen, Speerwurf, Staffeln, Hürdenlauf)
 - Geräteturnen mit zunehmender Betonung von Übungsverbindungen
 - Festigung des technischen und taktischen Könnens beim Fußball, Handball und Basketball, Unihockey
 - Einführung Volleyball, Badminton
 - Übungen zur Förderung der Fitness, der Bewegungskoordination und des Rhythmusempfindens
Theoretische und praktische Einführung ins Konditionstraining

11. Schuljahr:

- erkennen, wo die persönlichen Fähigkeiten und Neigungen liegen, und dort die Leistungen gezielt verbessern (Richtziele 4, 14)
 - die kompensatorische Funktion des Sports erleben und zu zusätzlicher sportlicher Tätigkeit angeregt werden (Richtziele 1, 2, 5, 8, 10)
 - Im Rahmen einer Spielmannschaft eine Leistung von höherem Niveau mittragen können (Richtziele 4, 12, 14)
 - persönliche Fitness und koordinative Fähigkeiten verbessern (Richtziele 2, 4, 7, 14)
 - Führungskompetenz und Verantwortungsbewusstsein fördern (Richtziele 3, 11, 13, 14)
- Verfeinerung der Technik in der Leichtathletik; eventuell Einführung weiterer Disziplinen (zum Beispiel Hürdenlauf, Dreisprung, Stabhochsprung)
 - Geräteturnen gemäss Neigung der Klasse (Übungskombinationen)
 - Förderung der Spielkompetenz in ein bis zwei Mannschaftsspielen gemäss Neigung der Klasse
 - Übungen zur Förderung der Fitness, der Bewegungskoordination und des Rhythmusempfindens.
 - Schiedsrichterfunktionen, Gestalten von Einwärmen, Lektionen

12. Schuljahr:

- Persönlichen Neigungen erkennen und dort die Leistungen gezielt verbessern (Richtziel 4)
 - die kompensatorische Funktion des Sports erleben und zu zusätzlicher sportlicher Tätigkeit angeregt werden (Richtziele 1, 2, 5, 8, 10)
 - im Rahmen einer Spielmannschaft eine Leistung von höherem Niveau mittragen können (Richtziele 4, 12, 14)
 - persönliche Fitness und koordinative Fähigkeiten verbessern (Richtziele 2, 4, 7, 14)
- Verfeinerung der Technik, Taktik und Fitness in klassenübergreifenden, koedukativ geführten Wahlpflichtkursen (3 Kurse pro Jahr, 1 Doppelkennung pro Woche), sowie einer Einzellektion pro Woche im Klassenverband
 - Förderung der Spielkompetenz und Sozialkompetenz im koedukativen Unterricht
 - Übungen zur Förderung der Fitness, der Bewegungskoordination und des Rhythmusempfindens.

Ergänzungsfach Sport (12. Schuljahr):

Der Jahreskurs ist in drei Blöcke aufgeteilt, die von drei verschiedenen Sportlehrpersonen unterrichtet werden: Die Unterrichtsinhalte setzen sich aus Themenbereichen verschiedenster sportwissenschaftlicher Disziplinen zusammen:

- Trainingslehre**
- Anatomie des Körpers**
- Sportmanagement und Berufsfeld Sport**
- Doping**
- Ernährung**
- Sport und Gesundheit**

Neben dem stark theoriebezogenen Unterricht (2 Lektionen Theorie, 1 Lektion Sportpraxis) werden die einzelnen Themen durch Exkursionen ergänzt, um das Gelernte in der Praxis anschaulich zu machen. Im Rahmen des Moduls "Trainingslehre" bereiten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ergänzungsfachs Sport ausserdem gezielt auf einen grösseren Ausdauersportanlass vor.

Freiwilliger Schulsport (7.-12. Schuljahr):

- Persönliche Neigungen erkennen und dort die Leistungen gezielt verbessern (Richtziel 4)
- die kompensatorische Funktion des Sports erleben und zu zusätzlicher sportlicher Tätigkeit angeregt werden (Richtziele 1, 2, 5, 8, 10)
- im Rahmen einer Spielmannschaft eine Leistung mitbringen können (Richtziele 4, 12, 14)
- Verfeinerung der Technik und Taktik im Spiel in klassenübergreifenden, koedukativ geführten Kursen (6 Kurse pro Schuljahr z.B. in Fussball, Volleyball, Badminton, Baseball, Handball, Basketball, Unihockey etc.)
- Förderung der Spielkompetenz und Sozialkompetenz im koedukativen Unterricht