



SCHULISCHER LEHRPLAN FÜR DAS FACH SPORT

1. STUNDENDOTATION

Klasse	1.	2.	3.	4.
Wochenstunden	3	3	3	3

2. ALLGEMEINE BILDUNGSZIELE

Der Sportunterricht leistet Wesentliches zu einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Er fördert eine harmonische Ausbildung der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und trägt damit zu einer umfassenden Persönlichkeitsbildung bei.

Vielfältige und reflektierte Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen den Jugendlichen den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und einen fairen und respektvollen Umgang mit ihren Mitmenschen. Sie erwerben im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, die über die Schulzeit hinaus autonomes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen. Ganzheitlicher Sportunterricht bietet die Möglichkeit, Bewegung, Spiel und Sport als sinnvolle Tätigkeit zu erfahren.

Die Jugendlichen sollen zu selbstständigem und nachhaltigem Sporttreiben angehalten werden. Neben sportpraktischen Aspekten bemüht sich der gymnasiale Sportunterricht um eine optimale Umsetzung von Erkenntnissen und Begründungen aus der Sportwissenschaft, damit das Verständnis der Jugendlichen vertieft und ihnen Einsichten in die Zusammenhänge des Sports ermöglicht werden.

Die Gesundheitserziehung und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper sind ein wichtiges und zentrales Thema im Sportunterricht. Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper angemessen zu belasten und erkennen die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit.

Sie können den eigenen Körper vielseitig wahrnehmen und sich gesundheitsbewusst in den Alltag integrieren. Der Sportunterricht und ein attraktives Sportlager- und Wahlfachsportangebot tragen zum Ausgleich und zur Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen bei.

Die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten erlangen das Bewusstsein für einen ökonomischen Umgang mit dem Körper sowie ein gesundes Selbstwertgefühl. Dadurch können sie die Anforderungen an den Universitäten und später auch im beruflichen Umfeld meistern. Sie erkennen den Nutzen des Sports für die Gesundheit und sind in der Lage, durch verschiedene sportliche Aktivitäten einen Ausgleich zwischen kognitiver und physischer Arbeit herzustellen.

Die vielfältigen Möglichkeiten des Sportunterrichts bieten eine breite Grundlage für viele Studienrichtungen.

Die Vernetzung des Sports mit verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen ermöglicht es den Gymnasiastinnen und Gymnasiasten Zusammenhänge zu erkennen sowie Sachverhalte kritisch zu hinterfragen und angemessen einzuordnen.

3. BEITRAG DES FACHS ZU DEN ÜBERFACHLICHEN KOMPETENZEN

Selbstständigkeit

- Selbstständig und selbstverantwortlich handeln
- Selbstorganisiert lernen (Planung, Kontrolle und Auswertung des eigenen Lernens)

Reflexive Fähigkeiten

- Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen
- Sich Leistungsanforderungen stellen und seine eigene Leistungsgrenze erfahren
- Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel erfahren
- Nachhaltiges Sporttreiben anregen
- Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahrnehmen

Sozialkompetenz

- Teamfähigkeit entwickeln
- Mitverantwortung für die anderen tragen, Hilfestellungen kennen und anwenden
- Regeln einhalten, Mitspieler und Gegner achten, sich gegenseitig respektieren (Fairplay)
- Sich mit anderen messen und vergleichen, mit- und gegeneinander spielen und kämpfen

Arbeits- und Lernverhalten

- Konzentriert an einem Thema arbeiten
- Bewegung funktionell ausführen
- Organisatorische Fähigkeiten entwickeln
- Die sportliche Leistungsfähigkeit mit angepassten, zielorientierten Massnahmen erhalten und verbessern
- Sich selbstständig auf sportliche Leistungstests vorbereiten

ICT-Kompetenz

- Mediale Unterrichtshilfen anwenden
- Mit Videofeedback umgehen können
- Mediale Unterrichtshilfen beherrschen

Praktische Fähigkeiten

- Sporttechnische Fähigkeiten erwerben
- Den bewussten Umgang mit dem Körper erleben
- Neue Bewegungen ausprobieren und lernen sowie mit Erkenntnissen aus der Theorie vernetzen
- Den Organismus unter gesundheitlichen Aspekten angemessen belasten

4. QUERVERBINDUNGEN MIT ANDEREN FÄCHERN

Physik

1. Klasse: Kraftvektoren (1. Mechanik) in Verbindung mit den Lerngebieten 5.2 Springen (Weit- und Hochsprung) und 5.3 Werfen (Kugelstossem Speerwerfen)

1. – 4. KLASSE

Die Lerngebiete 1 und 2 sind in den vier Jahren stetiger Bestandteil des Sportunterrichts am Gymnasium Bäumlihof und werden somit einmal für die vier Klassenstufen im Detail aufgeführt.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
1.1 Ausdauer <ul style="list-style-type: none">• Training der aeroben Ausdauerfähigkeit mit verschiedenen Laufformen• Dauertrab (int./exten.)• Plaudertrab• Stafetten• Intervallläufe• Wiederholungsläufe	<ul style="list-style-type: none">• ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern.• sich ökonomisch und lange bewegen.• die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
1.2 Kraft <ul style="list-style-type: none">• Übungen und Trainingsformen für eine ganzheitliche Kräftigung des Muskelapparates• Übungen und Trainingsformen mit Schwerpunkt für die Stützmuskulatur• Übungen und Trainingsformen für sportartspezifische Muskelgruppen• Übungen mit und ohne Hilfsgeräte (Theraband, Hantel, Gewichte, Schlauch)• Durchführung eines 3-	<ul style="list-style-type: none">• das eigene Körpergewicht halten und zielgerichtet einsetzen.• Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und an Kraftgeräten korrekt ausführen.• die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
wöchigen Blockes im Kraftraum	
<p>1.3 Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Steigerung der allgemeinen und der disziplinspezifischen Schnelligkeit • Übungen und Wettkampfformen im maximalen Tempo (Sprints Stafetten, Laufspiele) • Tempoläufe (mit und ohne Zeitmessung) im anaeroben Bereich • Frequenz- und Steigerungsläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Aktions- und Reaktionsschnelligkeit adäquat einsetzen. • ihre Schnelligkeit in sportartspezifischen Bewegungsabläufen verbessern. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
<p>1.4 Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statische Übungen zur Steigerung der allgemeinen und disziplinspezifischen Beweglichkeit • Dynamische Übungen zur Steigerung der allgemeinen und disziplinspezifischen Beweglichkeit • Übungsformen mit und ohne Partnerin/Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre allgemeine und disziplinspezifische Beweglichkeit erhalten oder verbessern. • Beweglichkeitsübungen korrekt ausführen. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
<p>1.5 Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Steigerung der Koordination in den Bereichen Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung und Orientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und gezielt einsetzen. • ihre Bewegungen präzise, spezifisch und ökonomisch steuern. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Jonglierformen • Balancieren • Arbeit mit Musik 	
2. Bewegungslernen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
2.1 Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Feedbackformen (auditiv, visuell, taktil) 	<ul style="list-style-type: none"> • durch eine gezielte Interaktion mit der Lehrperson oder anderen Schülerinnen und Schülern die verlangten Bewegungssituationen weiterentwickeln und die Bewegungsqualität verbessern.
2.2 Beobachten – Beurteilen – Beraten <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Beobachtungsaufgaben zu eigenen Bewegungen (Selbstbeobachtung) • Unterschiedliche Beobachtungsaufgaben zu fremden Bewegungen (Fremdbeobachtung) • Analyse- und Beratungsaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen durch genaues Beobachten analysieren. • präzise Rückmeldungen zur Bewegungsqualität geben.
2.3 Bewegen <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Bewegungsformen (Teilbewegungen, komplexe Bewegungen) werden in unterschiedlichen Phasen (EAG-Modell) angewendet 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bewegungsformen des Körpers erkennen, einordnen und anwenden (z.B. aufwärmen – regenerieren, belasten – entlasten, spannen – entspannen). • Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise des Bewegungsapparates in der Praxis anwenden.