

Bildungsziele

Eine gesunde Lebenshaltung muss erlernt, erfahren und erlebt werden. Der Sportunterricht bietet dafür die ideale Plattform. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu Gesundheitsverständnis, Körperbildung, Sozialverhalten und Bewegungsfreude. Er bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel, sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Er verfolgt einen konsequent gleichstellungsbewussten Ansatz und fördert eine differenzierte und selbstbewusste Körperwahrnehmung der Jugendlichen als Frauen und Männer.

Sportliche Erfahrungen tragen zur Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler bei. Sie haben die Möglichkeit, sich an persönliche Leistungsgrenzen heranzutasten, sich bei Spiel und Wettkämpfen mit andern zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Gleichzeitig erfordert Sport Teamgeist und Kooperationsfähigkeit – Eigenschaften, die im heutigen Berufsleben gefragt sind.

Der Sportunterricht bringt Ausgleich im schulischen und außerschulischen Leben der Schülerinnen und Schüler. Positive Erlebnisse und Erfahrungen sollen die Jugendlichen animieren, auch über die Schulzeit hinaus selbständig Sport zu treiben.

Lernziele

Kenntnisse

- Grundlagen, Strukturen und Zusammenhänge in verschiedenen Spiel- und Sportarten kennen
- Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen
- Grundsätze der Trainingslehre kennen

Fertigkeiten

- Sportliche Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, erweitern und anwenden
- Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- Grundsätze der Trainingslehre anwenden
- Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung bewusst erleben
- Die Körperwahrnehmung fördern
- Soziale Erfahrungen beim Spielen, Wettstreiten und Gestalten sammeln und Schlüsse ziehen daraus
- Mit Bewegung kreativ umgehen

Haltungen

- Bereit sein zum Leisten, zu aktivem Handeln, zur Überwindung von Widerständen, zu fairem Verhalten und zu Teamfähigkeit
- Bewegung, Spiel und Sport als Teil des kulturellen Lebens wahrnehmen
- Sich selbst ganzheitlich erleben
- Sich selbständig und verantwortungsvoll sportlich betätigen
- den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich rücksichtsvoll verhalten

Lerninhalte

1. Klasse	Inhalte	Didakt.-meth. Hinweise (Querverbindungen)
Bewegen, Darstellen, Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Über verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten verfügen und ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness haben ▪ Verschiedene Bewegungs- und Rhythmusformen erwerben und umsetzen ▪ Moderne und traditionelle Tänze kennenlernen und beherrschen 	Biologie: Physiologie und Anatomie Musik
Balancieren, Klettern, Drehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten mit Geräten erwerben und anwenden können ▪ Das Körpergefühl verfeinern und den Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen kontrollieren können ▪ Durch Helfen und Sichern Verantwortung übernehmen 	Physik: Biomechanische Grundgesetze Pädagogik/Psychologie: Vertrauen
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erweiterte Fertigkeiten im Laufen, Springen, Werfen und Stossen ausweisen ▪ Die eigenen Möglichkeiten und Grenzen in Wettkampfformen erkennen 	Physik: Mechanik, Bewegungsgesetze Psychologie: Ehrgeiz, Leistung, Angst
Spielen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit technischen und taktischen Grundfertigkeiten verschiedener Sportspiele vertraut sein ▪ Spielspezifische Fähigkeiten (z. B. Spielverständnis) und Verhaltensweisen (z. B. Fairness, Teamfähigkeit) zeigen 	Physik: Drall Pädagogik/Psychologie: Umgang mit Emotionen
Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Möglichkeiten sportlicher Betätigung in der Natur erleben ▪ Offen für traditionelle und neue Sportarten sein ▪ Sich im Wasser sicher und verantwortungsbewusst verhalten ▪ Grobform von mindestens einem Schwimmstil kennen 	Biologie: Physiologische Aspekte der Ausdauersportarten Physik: Widerstandskräfte
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportspezifische Grundlagen der Physiologie und Anatomie kennen ▪ Grundlagen der Trainingslehre kennen 	Biologie, Chemie

2./3. Klasse	Inhalte	Didakt.-meth. Hinweise (Querverbindungen)
Bewegen, Darstellen, Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Über verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten verfügen und ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness haben ▪ Über erweiterte Fertigkeiten in den Bereichen rhythmisches Bewegen und Tanzen verfügen und diese gestalten können 	Biologie Musik
Balancieren, Klettern, Drehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuelle Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten erweitern; Bewegungsfertigkeiten gestalten können ▪ Durch Helfen und Sichern Verantwortung übernehmen 	Pädagogik/Psychologie:Vertrauen
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leichtathletische Disziplinen und ihre Technik beherrschen und dabei Bewegungsverwandtschaften nutzen ▪ Trainingsgrundsätze kennen und sie in die Praxis umsetzen 	Biologie
Spielen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verfeinerte technische Grundfertigkeiten und taktisches Verhalten in verschiedenen Sportspielen anwenden können 	
Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Traditionelle und neue Sportarten vertieft beherrschen ▪ Grobform von mindestens einem Schwimmstil kennen ▪ Bereiche aus anderen Wassersportarten kennen 	Physik: Biomechanische Aspekte
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportspezifische Grundlagen der Physiologie und Anatomie kennen ▪ Grundlagen der Trainingslehre kennen 	Biologie, Chemie

27.3.2008