

Sport

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse
3 Jahreslektionen	3 Jahreslektionen	3 Jahreslektionen

Bildungsziele

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur. Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an. Er

verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit. Beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport werden Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und das Verhalten in der Natur thematisiert. Durch eine positiv sportlich beeinflusste Lebensqualität wird die Voraussetzung für lebenslanges, sportliches Bewegen gefördert.

Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzung des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltensweisen im Alltag.

Kenntnisse

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten **(K1)**
- werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden **(K2)**

- sind befähigt, durch die Förderung dieser Kompetenz das gemeinsame und persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten und sportliches Handeln zu differenzierterem Bewegungsverhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu reflektieren **(K3)**

Fertigkeiten

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- erleben durch den Sportunterricht vielfältige Bewegungsformen und Bewegungsräume **(F1)**
- erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen: Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig herausfordern und

wetteifern, in der Gruppe dabei sein und dazu gehören, etwas üben und leisten, gestalten und darstellen, sich wohl und gesund fühlen **(F2)**

Haltungen

Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- lernen, Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen **(H1)**
- erkennen eigene und fremde Grenzen der sportlichen Kompetenz und des Verhaltens **(H2)**

- thematisieren und erreichen Fairness und Wertvorstellungen in einem individuell differenzierten Verhalten **(H3)**

1. Schuljahr SPORT			
Richtziele	Lerninhalte	Lektionen	Hinweise
<p>Bewegen, Darstellen, Tanzen</p> <p>Die Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer kennen und gezielt verbessern</p> <p>Tänze und einfache Bewegungsfolgen demonstrieren können</p>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme • Allgemeines Ausdauertraining <p>Entlasten und entspannen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretchingprogramme <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moderne Tänze und Bewegungsfolgen 	16	<p>NW: Funktionelle Anatomie (Muskelgruppen)</p> <p>NW: Neuromuskuläre Dysbalance MU, GS, FR, EN, SW</p>
<p>Balancieren, Klettern, Drehen</p> <p>Sicher fliegen und drehen können</p>	<p>Fliegen und drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trampolinsprünge 	6	<p>NW: Biomechanik, (Schwerkraft, Impulssatz, Drehmoment)</p>
<p>Spielen</p> <p>Elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben</p>	<p>Technische und taktische Spielfähigkeiten und -fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik: Grundfertigkeiten wie werfen, fangen, passen... • Taktik: Grundfertigkeiten wie antizipieren, täuschen, freilaufen... <p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unihockey • Volleyball <p>Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Federball zum Badminton <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von anderen Spielen 	24	

<p>Im Freien Die Umgebung, den Wald, den Rasen, Schnee und Eis erfahren und entdecken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auswahl an Inhalten gemäss Lehrmittel • Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen 	14	
<p>Übergreifende Anliegen Gesundheitsfördernde Massnahmen kennen lernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Auswirkungen gesunden Sporttreibens • Soziales Lernen im Spiel, Fairplay • Ernährung im Sport • Energiebereitstellung erfahren 	6	<p>SW: Gruppendynamik NW: Ernährung NW: Energiebereitstellung (aerob und anaerob) Stoffwechsel</p>

2. Schuljahr SPORT			
Richtziele	Lerninhalte	Lektionen	Hinweise
<p>Bewegen, Darstellen, Tanzen</p> <p>Den bewussten und gekonnten Umgang mit dem Körper fördern</p>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessstraining und Kräftigungsprogramme • Allgemeines Ausdauertraining <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestalten einer Bewegungsfolge 	10	NW: Herz-Kreislaufsystem (Herzfrequenz) MU: Puls, Takt, Rhythmus
<p>Balancieren, Klettern, Drehen</p> <p>Körperliche, psychisch-emotionale und soziale Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen</p>	<p>Balancieren und drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Formen <p>Klettern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kletterspezifische Bewegungsaufgaben • Klettern an der Kletterwand <p>Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Kampfspiel zu Kampftechniken 	6	NW: Flaschenzug
<p>Spiele</p> <p>Elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen entwickeln</p>	<p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Fussball <p>Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Minitennis zum Tennis • Vom Spiel an die Wand zum Squash <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von anderen Spielen 	24	

<p>Im Freien</p> <p>Vielfältige Körper- Bewegungs und Sporterfahrungen im Freien sammeln</p>	<p>Auf Rollen und Rädern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inline – Skating, Biken <p>Auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen 	8	
<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Vielfältige Lauf- Wurf- und Sprungerfahrungen sammeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahlangebote 	6	BG: Mensch in der Bewegung
<p>Schwimmen</p> <p>Verschiedene Wassersportarten kennen lernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemäss Lehrmittel Schwimmen, je nach situativen Voraussetzungen 	6	

<p>Übergreifende Anliegen</p> <p>Verhaltensweisen für eine gesunde Haltung anwenden können</p> <p>Lagersituation erleben</p>	<p>Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperbewusstsein und Haltung • Ernährung und Bewegung <p>Grundsätze der Psychohygiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstpflege • Gesundheitsförderung/ • Prävention, Wellness • Spannung-Entspannung (verschiedene Methoden) <p>Bewegungsapparat,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau und Funktion - Störungen <p>Lager</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polysportive Lagerwoche: Angebot je nach situativen Voraussetzungen 	6	NW: Hebelgesetz, Drehmoment
---	---	---	-----------------------------

3. Schuljahr SPORT			
Richtziele	Lerninhalte	Lektionen	Hinweise
<p>Bewegen, Darstellen, Tanzen</p> <p>Entwickeln von persönlichen Fitnessprogrammen um individuelle Defizite auszugleichen</p>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme Allgemeines Ausdauertraining <p>Entlasten und entspannen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahren von Entspannung <p>Darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Improvisation 	12	SW: Körpersprache, Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit

<p>Spiele</p> <p>Regeln und Fachbegriffe verschiedener Spiele kennen und anwenden</p>	<p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handball <p>Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Ping- Pong zum Tischtennis <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von anderen Spielen 	30	
<p>Im Freien</p> <p>Der Natur respektvoll begegnen</p>	<p>Im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen und Baden in offenen Gewässern • Wassersportarten, je nach situativen Voraussetzungen <p>Auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen 	12	
<p>Übergreifende Anliegen</p> <p>Probleme sportlichen Handelns kennen, analysieren und Lösungen finden</p> <p>Lernen Sportaktivitäten selbständig zu organisieren und Verantwortung übernehmen</p>	<p>Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden von Sportunfällen <p>Ausserschulischer Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freizeit gleich „Sportzeit „: Z.B. Teilnahme an kantonalen und regionalen J+S Angeboten 	12	