

ZUSATZFACH TURNEN UND SPORT

1. ALLGEMEINES

STUNDENDOTATION

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse
1. Semester	2	2	2	2	2
2. Semester	2	2	2	2	2

2. BILDUNGSZIELE

- Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.
- Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Er bietet Gelegenheit, Bewegungserfahrungen vielfältig zu erweitern und zu sichern. Er lässt die Jugendlichen in Einzel- und Mannschaftssportarten unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; auf diese Weise befähigt er sie, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.
- Der Schulsport dient dem Körperbewusstsein und der Gesundheit. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches, und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Jugendlichen zur aktiven Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu fördern.
- Der Sportunterricht zeigt die ethischen Grundsätze bei Wettkämpfen auf und führt zu sportlichem Verhalten (z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin). Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei.
- Der Schulsport bringt Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen.

3. RICHTZIELE

GRUNDKENNTNISSE

Maturandinnen und Maturanden

- erkennen die Vielfalt der körperlichen Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit.
- erleben sich selbst als körperlich-seelisch-geistige Einheit.
- sehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, z.B. Wechselwirkungen zwischen dem Sporttreibenden und der Natur.

GRUNDFERTIGKEITEN

Maturandinnen und Maturanden

- können mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen.
- erfahren und verarbeiten die Belastbarkeit im körperlichen, psychischen und emotionalen Bereich und können damit umgehen.
- entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten und steigern und erhalten die körperliche Fitness.
- setzen den Körper als Ausdrucksmittel für Bewegung und Kreativität ein.
- wenden die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielfältig an.
- integrieren Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung.

- sammeln körperliche und materiale Erfahrungen beim Spielen, bei Wettkämpfen und beim Gestalten und setzen sie situationsgerecht ein.
- finden sich in der elementaren Natur zurecht (z.B. Feld und Wald, Schnee und Eis, Wasser und Gebirge).

GRUNDHALTUNGEN

Maturandinnen und Maturanden

- begreifen Bewegung, Spiel und Sport als Ausdruck einheimischer und anderer Kultur.
- erkennen, dass gesundheitsbewusstes Handeln beim Sporttreiben zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann.
- übernehmen Verantwortung bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (Lager, Kurse, Wettkämpfe, Sporttage).
- bewerten den Stellenwert des Sports als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag.
- respektieren begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport.
- halten sportartspezifische Sicherheitsregeln ein.
- übernehmen Verantwortung für Mitschülerinnen und Mitschüler und vermitteln ihnen Vertrauen.
- entwickeln eine ausgeprägte soziale Kompetenz.

4. GROBZIELE

GROBZIELE 1. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
SPIEL		
Grunderfahrungen Taktische Grundelemente im Hinblick auf die grossen Sportspiele erwerben und Spielbedürfnis ausleben	Kleine Spiele Decken-Freilaufen, Antizipation, peripheres Sehen ganzheitlich üben *Trendsportarten: Ultimate	
Grosse Sportspiele Technik und Taktik sowie kollektives Angriffs- und Verteidigungsverhalten erwerben	Volleyball Taktik: Spielaufbau 4:4 Technik: Festigung Oberes Zuspiel und Unteres Zuspiel * Basketball Taktik: Manndeckung, Gegenstoss Technik: Korbleger, Rebound Unihockey Taktik: Zweikampfverhalten, Raum-/Manndeckung Technik: Ballführung, Dribbling, Passen * Fussball Taktik: Zweikampfverhalten, Raum-/Manndeckung Technik: Passen/Stoppen * Handball Taktik: Spielaufbau 3:3 / 4:4 Technik: Passen/Fangen	
Rückschlagspiele Grundtechnik erwerben	*Badminton: Clear, Drop, Smash *Tennis: Vor- und Rückhand, Volley, Aufschlag	

GERÄTETURNEN		
Bewegungselemente erwerben und anwenden	<p>Boden Spannung, Haltung, Kernposen Rollen vw / rw Handstand Rad</p> <p>*Ringturnen Schwingen, ½ -Drehung, Sturzhang, Niedersprung</p> <p>Sprung Grundsprünge Stützsprünge: Hockwende – Hochwende</p> <p>*Reck Felgaufschwung, Felge rw, Überspreizen – Sitzumschwung, kleiner Napoleon</p> <p>*Barren Oberarmstand, Abgrätschen</p> <p>*Stufenbarren Felgaufschwung, Hockwende (h. H.)</p>	<p>PS: Kräfte am Hebel, Drehmoment Grundgesetze der Mechanik</p>
LEICHTATHLETIK		
<p>Laufen Lauftechnik erwerben Schnelligkeit und Ausdauer verbessern</p>	<p>Laufschulung Sprint Tiefstart Dauerlauf / 12 Minuten-Lauf Orientierungslauf</p>	
<p>Werfen Grobform der Wurf- und Stosstechnik mit Anlauf erwerben</p>	<p>Kugelstossen Wechselschritt</p> <p>*Speer Werfen mit 5-Schritt-Anlauf</p>	
<p>Springen Hoch- und Weitsprungtechnik erwerben</p>	<p>Hochsprung Fosbury-Flop</p> <p>*Weitsprung Schrittsprung / Hangsprung</p>	

GYMNASTIK UND TANZ		
Körperperformance Bedeutung des Kräftigens, Dehnens und Lösen für die Haltung erkennen	Haltungsgymnastik Muskuläre Dysbalancen vorbeugen	
Gymnastik Partner und Handgeräte als gymnastisches Gestaltungsmittel einsetzen können	Gymnastik mit Handgeräten *Seil Rope Skipping *Double-Dutch-Formen *Partner-Formen *Aerobic Aerobic-Kombi	
Tanz Körper bewusst als Ausdrucksmittel einsetzen können	*Tanzformen * Standardtanz	
SCHWIMMEN		
Schwimmtechniken erwerben und anwenden, Grundsprung mit Anlauf erwerben	Schwimmen Brustgleichschlag (Koordination Armzug-Atmung) *Crawl (Beinschlag, Armzug, Atmung) Springen (1m-Brett) Fussprung mit Anlauf	
FITNESS/LIFETIME		
Konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern Durch individuell angepasste Belastungen das Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft stärken Einsichten in die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Anpassungsprozessen erwerben	Allg. Konditionstraining Einführung Krafttraining mit Kraftmaschinen *Übungen mit Theraband Wichtigste Muskelgruppen Allgemeines Prinzip des Trainings (Superkompensation) und wichtige Trainingsgrundsätze (Quantität und Qualität) *Eissport *Rollen *Baseball	

*optional

GROBZIELE 2. / 3. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
SPIEL		
Grunderfahrungen Taktische Grundelemente im Hinblick auf die grossen Sportspiele anwenden und Spielbedürfnis ausleben	Kleine Spiele Decken-Freilaufen, Antizipation, peripheres Sehen ganzheitlich üben *Trendsportarten: Ultimate	
Grosse Sportspiele Technik und Taktik sowie kollektives Angriffs- und Verteidigungsverhalten anwenden und variieren	Volleyball Taktik: Spielaufbau 6:6 Technik: Service Basketball Taktik: Blocken Technik: Sprungwurf, Täuschung *Unihockey Taktik: Zweikampfverhalten, Raum-/Manndeckung Technik: Schuss Fussball Taktik: Zweikampfverhalten, Raum-/Manndeckung Technik: Kopfball, Torschuss *Handball Taktik: Spielaufbau 3:3 / 4:4 Technik: Täuschung	
Rückschlagspiele Grundtechnik anwenden	*Badminton: Clear, Drop, Smash *Tennis: Vor- und Rückhand, Volley, Aufschlag	

<p>GERÄTETURNEN</p> <p>Bewegungselemente an den verschiedenen Geräten anwenden und variieren</p>	<p>Boden Gruppen- und Partnerakrobatik (Kooperation) Rondat</p> <p>*Ringturnen Niedersprung ½-Drehung Kombination: Beugehang-Sturzhang / Sturzhang-Beugehang</p> <p>Sprung Rotationen vw auf Mattentisch Rondat</p> <p>Reck Mühlumschwung vw Grätschunterschwingung Durchhocken</p> <p>Barren Oberarmstand aus dem Schwingen</p> <p>Stufenbarren Schulterstand Hochwende</p>	<p>PS: Kräfte am Hebel, Drehmoment Grundgesetze der Mechanik</p>
<p>LEICHTATHLETIK</p>		
<p>Laufen Lauftechnik anwenden und Schnelligkeit und Ausdauer verbessern</p>	<p>Laufschulung Sprint Tiefstart Dauerlauf / 12 Minuten-Lauf Orientierungslauf Staffel</p>	
<p>Werfen Grobform der Wurf- und Stosstechnik mit Anlauf anwenden</p>	<p>Kugelstossen O'Brian-Technik</p> <p>Speer Werfen mit 5-Schritt-Anlauf</p>	
<p>Springen Hoch- und Weitsprungtechnik anwenden</p>	<p>*Hochsprung Fosbury-Flop</p> <p>Weitsprung Schrittsprung / Hangsprung</p>	

GYMNASTIK UND TANZ		
Körperperformance Bedeutung des Kräftigens, Dehnens und Lösens für die Haltung erkennen	Haltungsgymnastik Muskulären Dysbalancen vorbeugen	
Gymnastik Partner und Handgeräte als gymnastisches Gestaltungsmittel einsetzen können	Gymnastik mit Handgeräten *Seil Rope Skipping Double-Dutch-Formen Partner-Formen Aerobic Aerobic-Kombi	
Tanz Körper bewusst als Ausdrucksmittel einsetzen können	Tanzfolge Hip-Hop oder Afro, Jazz, Latin Standardtanz Disco-Swing, Rock 'n Roll, Salsa,....	MU: Rhythmusschulung
SCHWIMMEN		
Schwimmtechniken anwenden und variieren, Kopfsprung mit Anlauf erwerben	Schwimmen *Brustgleichschlag (Koordination Armzug-Atmung) Crawl (Beinschlag, Armzug, Atmung) Springen (1m-Brett) Kopfsprung vw gehockt oder gebückt	
FITNESS/LIFETIME		
Konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern Durch individuell angepasste Belastungen das Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft stärken Einsichten in die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Anpassungsprozessen erwerben	Allg. Konditionstraining Einführung Krafttraining mit Kraftmaschinen *Übungen mit Theraband Wichtigste Muskelgruppen Allgemeines Prinzip des Trainings (Superkompensation) und wichtige Trainingsgrundsätze (Quantität und Qualität) *Eissport / *Schneesport *Rollen *Baseball	

*optional

GROBZIELE 4. / 5. KLASSE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
SPIEL		
<p>Grosse Sportspiele Technik und Taktik im Spiel anwenden und Spiele leiten Sportkompetenz im Hinblick auf Lifetimesport erweitern</p>	<p>Volleyball Taktik: Spielaufbau 6:6 Technik: *Finten, Block, Smash</p> <p>*Basketball Taktik: Spielaufbau 5:5 Technik: Täuschung, *Blocken</p> <p>*Unihockey Taktik: Kleingruppentaktik Technik: Verfeinerung der Grundtechniken</p> <p>Fussball Taktik: Zweikampfverhalten, Raum-/Manndeckung Technik: Direktabnahmen, Flugkopfball, Flanken</p> <p>Handball Taktik: Spielaufbau 6:6 Technik: Kreuzen, Sperrenlösen, Gegenstoss Spiele leiten</p>	
<p>Rückschlagspiele Grundtechnik anwenden und variieren</p>	<p>Badminton: Clear, Drop, Smash</p> <p>*Tennis: Vor- und Rückhand, Volley, Aufschlag</p>	
GERÄTETURNEN		
<p>Neue Bewegungselemente erwerben, Geräteturnen kreativ und sozialkooperativ erleben</p>	<p>Boden Rollen rw in Handstand *Überschlag vw / rw *Kopfkippe Kooperative Partnerformen *Akrobatik</p> <p>Ringturnen Sturzhang oder Grätschsturzhang aus dem Rückschwung *Wippen: Wechseln von Sturzhang zum Grätschsturzhang</p> <p>*Sprung Handstandüberschlag Salto vw auf Mattentisch</p> <p>*Reck Kippe</p> <p>Gerätebahn Kooperative Formen als Gruppenarbeit</p>	<p>PS: Kräfte am Hebel, Drehmoment, Grundgesetze der Mechanik</p>

LEICHTATHLETIK		
Laufen Lauftechnik variieren und Schnelligkeit und Ausdauer ver- bessern	*Laufschulung *Sprint *Tiefstart Dauerlauf / 12 Minuten-Lauf Orientierungslauf Hürdenlaufen 3er- Rhythmus	
Werfen Feinform der Wurf- und Stoss- technik mit Anlauf variieren	* Kugel (O'Brian-Technik) * Speer Speeranlauf mit Impulsschritt Diskus 6/4-Drehung	
* Springen Hoch- und Weitsprungtechnik variieren	* Weitsprung Schrittsprung / Hangsprung Hochsprung Fosbury-Flop	
GYMNASTIK UND TANZ		
Körperformung Gezielte Haltungsgymnastik als lebenslange Aufgabe begreifen	Haltungsgymnastik Haltungsgymnastik: Muskuläre Balance aufbauen und festigen	
Tanz Mit dem Partner tanzen, selbst- ständig einen Tanz gestalten	Standardtanz eigene Bewegungs- oder Tanz- folge als Partnerarbeit	
SCHWIMMEN		
Schwimmtechniken variieren, Rotationen vom 1m-Brett erwer- ben	Schwimmen *Crawl Dauerschwimmen 300m – 500m Delphin Springen (1m-Brett) *Delphinsprung Salto vw / *Salto rw	
FITNESS/LIFETIME		
Systematisches Kraft- und Be- weglichkeitstraining gezielt und selbstständig durchführen Empfindungen von Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung bewusst erleben Kenntnisse und Einsichten im Hinblick auf ein selbstständiges körperliches Training und eine gesunde Lebensweise erwerben	Individuelles Konditionstraining *Trainingsprotokoll *Krafttrainingsmethoden Entspannungstechniken *Eissport / * Schneesport *Rollen *Baseball *Klettern	

*optional

5. FACHRICHTLINIEN

- Abhängig von der Anzahl Schülerinnen und Schüler sowie der Geschlechterverteilung in den einzelnen Klassen des vier- bzw. fünfjährigen Lehrgangs kann der Sportunterricht für beide Lehrgänge auch zusammengelegt werden. Die Schulleitung nimmt in Absprache mit den Sportlehrpersonen die Planung der Sportabteilungen vor.
- Im vierjährigen Lehrgang sollen deshalb alternierende Schwerpunkte gesetzt werden.
- Absprachen der Lehrpersonen über die Lerninhalte der einzelnen Stufen sind von Jahr zu Jahr unerlässlich.
- Die Sportlehrpersonen sind in der Lage, sowohl koedukativ wie auch sedukativ zu unterrichten.

6. FÄCHERÜBERGREIFENDER UNTERRICHT *

GROBZIELE 1. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
Sprache erfahren und ausdrücken durch Bewegung und Bewegung reflektieren	SP: Präsenz im Raum: Bewusste Körpersprache und Körperhaltung, Bewegungstheater DE: Rezitation, Pantomime, Reportage, Drehbuch zu szenischen Darstellungen (bewusste Körperhaltung/ Klang)	Zusammenarbeit im Normalstundenplan
GROBZIELE 2./3. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
Einsatzmöglichkeiten von EDV im Sport kennen und anwenden	SP: Datenerfassung, Wettkampfauswertung, Datenanalyse	für einzelne interessierte Schülergruppen an Sporttagen durchgeführt
GROBZIELE 4. UND 5. KLASSE	LERNINHALTE	UNTERRICHTSFORM/ZEITGEFÄSS
EDV als Kontrolle einsetzen im persönlichen Training	SP: Entwicklung und Datenanalyse des individuellen systematischen Krafttrainings	Während eines Semesters, jeden Monat 1 Stunde

* optional

* * * * *