



Sport/Neigungssport

Status:	Kernfach
Fachrichtungen:	alle
Dotation:	in der 1. Klasse 3 Lektionen pro Woche in der 2. und 3. Klasse 1,5 Lektionen Sport und 1,5 Lektionen Neigungssport pro Woche

Bildungsziele

Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper und Psyche. Sport verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Die Schülerinnen und Schüler erleben soziale Prozesse und werden zu sportlichem Verhalten wie Hilfsbereitschaft, Fairness, Selbstdisziplin und umweltbewusstem Handeln geführt. Sportliche Erfahrungen unterstützen sowohl das Gesundheitsbewusstsein als auch eine positive Lebenshaltung und tragen somit zur Entwicklung der persönlichen Selbstkompetenz bei. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln sportartenspezifische Fertigkeiten, erhalten und steigern die Fitness durch konditionelle sowie koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit und erfahren dabei ihre persönlichen Grenzen.

Geschlechtergetrennte Nischen geben den jungen Erwachsenen Gelegenheit, ein breiteres Spektrum von unterschiedlichen Rollen im Sport in einem geschützten Rahmen auszuprobieren und zu reflektieren. Auf kulturelle und körperliche Unterschiede wird eingegangen und individuelle Begabungen werden gefördert. Neben dem Unterricht im Klassenverband besuchen die Schülerinnen und Schüler in der 2. und 3. Klasse im Umfang von 1,5 Lektionen entsprechend ihren Neigungen und Interessen je einen Semesterkurs aus dem vielfältigen und attraktiven Angebot verschiedener Team- und Individualsportarten. Der Neigungssport findet in der Regel koeduziert statt. Die jungen Erwachsenen entwickeln Akzeptanz, Toleranz, Einfühlungsvermögen und Sozialkompetenz gegenüber anderen. Der Neigungssport bietet Anreiz zu ausserschulischen sportlichen Aktivitäten und einer sinnvollen Gestaltung der Freizeit über die Schulzeit hinaus.

Richtziele

Sporttheorie

- Zusammenhänge zwischen regelmässiger sportlicher Betätigung und allgemeinem Wohlbefinden erfahren
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in die persönliche Lebensführung integrieren
- die eigene Gesundheit pflegen und fördern sowie eine bewusste Unfallprävention als zentrales Anliegen des Sportunterrichts beachten
- Kenntnisse unterschiedlicher Sportdisziplinen mit ihren Regeln, speziellen Techniken und Taktikelementen vertiefen
- Grundwissen über die Funktionen der und Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Bewegung erlangen
- Theorien der Trainingslehre erfahren und anwenden
- Trainingseinheiten planen, gestalten und reflektieren

Sportpraxis

- die eigenen sportlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Neigungen vielfältig anwenden
- Körperbewusstsein im Ausbalancieren zwischen Spannung und Entspannung trainieren
- individuelle Techniken von elementaren Bewegungen verbessern und optimieren
- Sicherheit und Kompetenz in grundlegenden Bewegungsabläufen erlangen und Fehlbelastungen vermeiden
- sich Leistungsanforderungen stellen und seine eigene Leistungsgrenze erfahren
- den Körper und die Bewegung gezielt als Ausdrucksmittel einsetzen und eigene Kreativität entfalten
- Bewegungsabläufe räumlich und zeitlich gestalten und die eigenen Körperkräfte angemessen einsetzen
- sportliche Aktivitäten in die persönliche Lebensgestaltung integrieren
- bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen wie Sporttagen oder Meisterschaften Verantwortung übernehmen
- Einsatzmöglichkeiten von ICT im Sport kennen und anwenden

Sportethik

- beim Ausüben sportlicher Aktivitäten Wechselbeziehungen von Körper und Psyche erleben
- sich gegenseitig respektieren und Toleranz üben
- andere ins Sportgeschehen integrieren
- Verantwortungsbewusstsein den Mitmenschen, sich selbst und der Umwelt gegenüber entwickeln
- mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen lernen, Fairplay praktizieren und dabei soziale Kompetenz entwickeln
- individuelle, kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport wahrnehmen und respektieren
- beim Sporttreiben die Natur und Umwelt beachten und auf sie Rücksicht nehmen
- sich partnerschaftlich und gruppenorientiert verhalten
- auf kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede im Sportverhalten differenziert reagieren
- Zusammenhänge zwischen Sport, Gesellschaft und Politik erkennen

Kompetenzziele 1.-3. Klasse

Die Basislernziele werden nicht nach Schuljahren aufgeteilt, da im ganzheitlichen Sportunterricht die einzelnen Bereiche immer wieder geschult werden. Die verschiedenen Basislernziele werden durch das Angebot des Neigungssports, des Wahlfachs und der gewählten Fachrichtung erweitert und vertieft. Für den Neigungssport gelten die im Lehrplan formulierten Richtziele. Die Kompetenzziele müssen jeweils gezielt angepasst werden.

Darstellen und Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen einfache bis schwierige Bewegungsabläufe
- können die Struktur einer Musik erkennen und sich dazu bewegen
- setzen einzelne Elemente unter Berücksichtigung von Bewegungsvielfalt, Bewegungskoordination und Bewegungsfluss ein und nützen den Raum aus
- lösen Bewegungsaufgaben im Team
- optimieren die Bewegungsfähigkeit durch Gymnastik mit den Handgeräten Ball, Seil und Reif
- trainieren anspruchsvolle Bewegungsabläufe

Schwerpunkte nach Klasse

- 1.Klasse: rhythmische Folgen, Akrobatik, einfache Tänze
- 2.Klasse: Moderne und/oder traditionelle Tänze
- 3.Klasse: im Team Choreografien erarbeiten, Bewegung durch Videoanalyse reflektieren

Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über technische Grundfertigkeiten an folgenden Geräten: Boden, Ringe, Stufenbarren, Barren, Mini-Trampolin, Kasten, Reck
- erlernen eine vorgegebene Übungsfolge an einem Gerät
- stellen eine eigene Übungsfolge mit den Elementen Balancieren, Stützen, Fliegen und Drehen zusammen
- festigen das eigene Bewegungsrepertoire und erweitern dieses mit neuen Bewegungsmustern
- erfahren Koordination und Bewegungsfluss, Spannung und Entspannung am eigenen Körper
- wenden verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung an, wie z.B. Gerätehilfe, Partnerhilfe, Griffarten
- bauen Vertrauen und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner auf

Schwerpunkte nach Klasse

1.Klasse: Boden, Ringe

2.Klasse: Mini-Tramp mit und ohne Kasten, Barren

3.Klasse: Reck, individuelle Förderung und Vertiefung an Geräten

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden Wurf- und Stosstechniken in komplexen Disziplinen an: Speer, Diskus, Kugel
- lernen und verbessern verschiedene Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer und Schnelligkeit
- wenden angemessene Rhythmen und koordinative Fähigkeiten in den Sprungdisziplinen an
- erhalten und verbessern die funktionelle Beweglichkeit bezüglich der technischen Disziplinen
- erfahren ihre persönlichen Leistungsgrenzen

Schwerpunkte nach Klasse

1.Klasse: Kugelstossen, Weitsprung und Läufe

2.Klasse: Speerwurf, Hochsprung und Läufe

3.Klasse: Diskuswerfen und Läufe

Spielen

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundtechniken verschiedener Ballsportarten und wenden diese stufengerecht an
- verbessern und erweitern die taktischen und technischen Fertigkeiten und wenden diese an
- üben positiven Einfluss auf das Spielverhalten in der Gruppe aus, z.B. vorgegebene Regeln einhalten, Mitspieler/in und Gegner/in achten, Verantwortung übernehmen
- kennen die Grundregeln und können Spiele leiten

Schwerpunkte nach Klasse

1.Klasse: Basketball, Fussball, Volleyball

2.Klasse: Handball, Unihockey

3.Klasse: Vertiefung der Grundtechniken in Ballsportarten

Reflexion und Planung

Die Schülerinnen und Schüler

- geben einfache bis differenzierte Rückmeldungen anhand von Feedbackregeln
- koordinieren Bewegungsinformationen (IST-SOLL-Vergleich) selbständig mittels verschiedener Sinne (visuell, auditiv, taktil) und können diese analysieren
- übernehmen Selbst- und Mitverantwortung
- entwickeln organisatorische Fähigkeiten und schulen selbstreflektierendes Denken und Handeln

Schwerpunkte nach Klasse

- 1.Klasse: Partnerfeedback, Bewegung funktionell ausführen und anleiten
- 2.Klasse: Aufwärmungsplanung, -durchführung und -reflektion
- 3.Klasse: Lektionenplanung, -durchführung und -reflektion

Ergänzende Aktivitäten und Bewegungsmöglichkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen Spiele und Sportarten verschiedener Kulturen sowie deren Regeln, z.B. Ultimate, Rugby, Tchoukball, Baseball, Rückschlagspiele, Intercross, Indiacca, Beachvolleyball, Beachsoccer, Jonglage
- nehmen zusätzlich zu den wöchentlichen Sportlektionen an Sporttagen teil

Gesundheitsförderung

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über Grundlagenwissen der Trainingslehre
- kennen die Regeln der Ersten Hilfe, Unfallverhütung und Unfallvorsorge
- wissen um die Wichtigkeit des Aufwärmens
- erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- streben den Ausgleich zur Alltagsbelastung an
- integrieren sportliche Aktivitäten in ihre Lebensgestaltung
- schützen ihre Gesundheit und tragen zum Wohlbefinden anderer bei

Neigungssport

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren in selbstgewählten Sportarten und lernen neueste Entwicklungen im Sport kennen
- setzen sich intensiv und detailliert mit den nach ihren Interessen ausgewählten Sportarten auseinander
- vertiefen ihre Grundkenntnisse in den ausgewählten Sportarten