

Sport

Der Sportunterricht unterstützt durch Ausbildung und Training der konditionellen und psychomotorischen Fähigkeiten eine ausgewogene physische und psychische Entwicklung. Er erweitert das allgemeine Bewegungsrepertoire und vermittelt Fertigkeiten in Einzel- und Mannschaftssportarten.

Der Schulsport fördert die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler und strebt eine lebenslange Motivation zum Sporttreiben an. Er will einen Ausgleich zu den übrigen Fächern schaffen und versucht, Spass und Freude an Bewegung zu vermitteln. Theoretische Ergänzungen sollen einen differenzierten Einblick in Phänomene rund um den Sport vermitteln.

Die Sporterziehung leistet einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit sowie zur Sozialisation der Schülerinnen und Schüler.

Richtziele

Grundhaltungen

- Freude an körperlicher Bewegung erlangen
- Soziale Verhaltensweisen wie Fairplay, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Rücksicht, Kooperation und Toleranz entwickeln
- Individuelle Verhaltensweisen wie Mut, Willen und Durchhaltevermögen ausbilden
- Mit Aggressionen in Sportgruppen umgehen
- Den Menschen als Einheit von Körper und Geist begreifen

Grundkenntnisse

- Verständnis für die Zusammenhänge zwischen regelmässiger körperlicher Betätigung und Gesundheit erwerben
- Auswirkungen von Training einerseits und Bewegungsmangel andererseits verstehen
- Spielregeln der wichtigsten Sportspiele kennen

Grundfertigkeiten

- Muskulatur und Herzkreislauf trainieren
- Grundfertigkeiten in den bekannteren Sportarten erwerben
- Neue Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten hinzulernen und ausprobieren
- Erschöpfung, Erholung und Entspannung psychisch und physisch bewusst erleben

Grobziele

Unterstufe (1./2. Klasse)

Durch kleine Spiele und technisch-taktische Übungsformen werden die Schülerinnen und Schüler auf die grossen Sportspiele vorbereitet. In anderen Sportarten wie Leichtathletik, Geräteturnen oder dem gestalterischen Bereich werden Grundfertigkeiten erarbeitet und gefestigt. Gezieltes Fitnessstraining soll Haltungs- und Herz-Kreislaufschwächen entgegenwirken.

- Verschiedene Formen von Fitnessstraining
- Streetball, Minivolleyball, Minihandball, Fussball, Unihockey
- Leichtathletik: Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen
- Geräteturnen
- Rhythmisches Gestalten und Tanz: Grundformen
- Einführung OL

Oberstufe (3./4. Klasse)

Die Schülerinnen und Schüler werden in Spiel und Training der grossen Sportspiele eingeführt. Gezieltes Fitnesstraining soll Haltungs- und Herzkreislaufschwächen entgegenwirken. Im Geräteturnen und in der Leichtathletik werden neue Bewegungen erlernt. Im Gestaltungsbereich sollen verschiedene Tanzstile in einfachen Kombinationen erlebt und erlernt sowie neue Ausdrucksmöglichkeiten ausprobiert werden. Theoretische Inhalte sollen das Verständnis für die Notwendigkeit körperlicher Bewegung fördern.

- Konditionsfaktoren, Ausdauertraining, Gesundheit, muskuläre Dysbalance
- Fitnesstraining
- Alle eingeführten grossen Sportspiele
- Badminton
- Leichtathletik: Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen
- Geräteturnen: erweiterte Formen an allen Geräten, grosses Trampolin
- Rhythmisches Gestalten und Tanz: erweiterte sowie kreative Formen

Oberstufe (5./6. Klasse)

In den letzten zwei Jahren wird versucht, das Spielniveau einzelner grosser Sportspiele zu verbessern. Gezieltes Fitnesstraining soll Haltungs- und Herzkreislaufschwächen entgegenwirken. Im Geräteturnen sollen partnerschaftliche Formen und Gerätekombinationen im Vordergrund stehen sowie das Turnen spezieller Teile unter Betonung des Erlebnisaspekts. Das Repertoire der Leichtathletik wird gefestigt und erweitert. Je nach Neigung und Wunsch der Klasse werden im Tanzbereich die Formen erweitert sowie Inhalte der Bewegungsgestaltung berücksichtigt. Die Vermittlung ausgewählter Theoriebereiche soll die Motivation für lebenslange sportliche Betätigung unterstützen.

- Physiologische Zusammenhänge, Trainingslehre
- Fitnesstraining
- Grosse Spiele
- Leichtathletik: Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen
- Geräteturnen: spezielle Formen
- Rhythmisches Gestalten und Tanz: spezielle Formen

Ergänzungsfach/Präferenzkurs

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit verschiedenen theoretischen und praktischen Inhalten vertieft auseinander. Im praktischen Bereich geht es einerseits um selbständige Planung und Durchführung des Trainings in einer bestimmten Disziplin, andererseits um eine Verbesserung der persönlichen Fertigkeiten in den angebotenen Sportarten. In der Theorie werden Inhalte allgemeiner (z.B. Trainingslehre, Sportbiologie) wie auch spezieller Art (z.B. Sporternährung, Thermoregulation) vermittelt. Zudem muss ein Thema selbständig bearbeitet werden.

Möglichkeiten für die Zusammenarbeit mit anderen Fächern

- Biomechanik, Ernährung, Sportbiologie, Energiestoffwechsel, Nervensystem und Stretching
- Statistik
- Sporttourismus und Umwelt, historische Betrachtungen
- Journalismus, Sport und Medien, Werbung, Sportsprache
- Tanz
- Sportsujets zeichnen
- Der Mensch im Spiel, Sport als wichtigste Nebensache der Welt