Sporterziehung

Grundlagenfach

1.	*2.*	*3.*	*4.*	*5.*
3	2	2	2	2

Allgemeine Ziele

Die Sporterziehung leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.
Die Sporterziehung fördert das Gesundheitsbewusstsein und trägt zur ganzheitlichen Bildung eines physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens bei.
Durch die Auswahl entsprechender Sportarten möchte man bei den Schülerinnen und Schülern eine sportliche Handlungsfähigkeit erreichen und sie zu einer aktiven Freizeitgestaltung hinführen.
Durch die sportliche Auseinandersetzung erlernen die Schülerinnen und Schüler Einsatzfreude und angemessene Leistungsbereitschaft sowie ein adäquates Verhalten in den Bereichen Fairplay, Teamfähigkeit, Selbstdisziplin, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme.

Richtziele nach Unterrichtseinheiten

Erstes bis fünftes Jahr

Grundkenntnisse

Die Schülerin, der Schüler kennt

- die eigene sportliche Leistungsfähigkeit und erfährt sie als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens
- die präventive Wirkung des Sports
- die ethischen Grenzen und sozialen Verhaltensweisen bei sportlichen Tätigkeiten (z.B. Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin, Respekt)
- die kulturelle Bedeutung des Sports (Spielkultur, Ausdruckskultur, Gesundheitskultur, Sportkultur)
- Spielregeln, technische Elemente und taktische Möglichkeiten verschiedener Spiele
- Ausdrucksformen und Bewegungsmöglichkeiten zu diversen Musikrichtungen
- den eigenen Körper im Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen
- vielfältige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten.

Grundfertigkeiten

Die Schülerin, der Schüler kann

- mit andern etwas unternehmen und erleben; kooperieren; den Teamgeist mittragen; mit anderen spielen und gestalten (dabeisein und dazugehören)
- sich aus Lust und Freude bewegen: als Ausgleich zum Alltag, für die eigene Fitness und das eigene Wohlbefinden (sich wohl und gesund fühlen)
- vielfältige Körper-, Sach- und Naturerfahrungen sammeln; neue Bewegungen ausprobieren und lernen (erfahren und entdecken)
- etwas wagen; sich messen; wetteifern und wettkämpfen; gegen andere spielen
- (herausfordern und wetteifern)
- etwas systematisch üben; sportliche Leistung erleben; Erwartungen erfüllen; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren (üben und leisten)
- Bewegungsabläufe ästhetisch gestalten, variieren und darstellen; sich ausdrücken (gestalten und darstellen).

Jahresprogramme

Als Unterrichtsschwerpunkt wird versucht, in einem reflektierten Unterricht die Bewegungen zu erlernen und bewusst zu erleben. Dadurch können die Jugendlichen eine vielseitige Handlungsfähigkeit erlangen.
Aus den unten aufgeführten Themen werden verschiedene Inhalte ausgewählt. Der Inhalt ist nur Mittel zum Zweck. Je nach Unterrichtsstufe wird innerhalb eines Themas ein anderer Schwerpunkt gewählt.

Laufen, Springen, Werfen
- leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen und Teamwettkämpfe gestalten
- attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen

Spielen
- einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten

Bewegen, Darstellen, Tanzen
- den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- den Körper bewusst ganzheitlich erleben

Balancieren, Klettern, Drehen
- spezielle Kunstformen erwerben und anwenden
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- eine Kampfsportart ausführen
- einander helfen und sichern
- Klettern an der Kletterwand

Schwimmen
- Fortbewegungsarten im Wasser erlernen
- Wasser als angenehmes Element erfahren

1. Jahr

Kantonales Programm	***Schulprogramm KSSB***
Laufen, Springen, Werfen	laufen: - Ausdauerlauf mit den Schwerpunkten, eine ökonomische Lauftechnik und den eigenen Laufrhythmus zu finden - Schnelllauf mit Tiefstart
	springen: - hoch springen mit verschiedenen Techniken (Fosbury-Flop als neuer Bewegungsablauf)
	werfen: - vielseitiges werfen mit verschiedenen Gegenständen
Spielen	Schwerpunktspiele: Basketball 3 : 3, Unihockey Animationsspiele: Inter-Cross, Rugby / Blitzball
Bewegen, Darstellen, Tanzen	- Dehnen und Kräftigen - Hip Hop oder eine andere zeitgemässe Tanzform kennenlernen, einen Tanz gestalten - bewegte Beziehungen, mit dem Mitschüler in Kontakt treten und ihn besser kennenlernen
Balancieren, Klettern, Drehen	- rollen, stützen und schwingen an verschiedenen Geräten - Spannungsregulation fördern - Anwendungsformen an Geräten und Hindernisbahnen - Gleichgewichtsübungen - Körperstellungen wahrnehmen und halten können - Klettern: kletterspezifische Bewegungen an verschiedenen Geräten
Schwimmen	- Brustgleichschlag optimieren und die Ausdauer fördern - Wasserspiele - Wasserspringen: Tummelsprünge

2. Jahr

Kantonales Programm	***Schulprogramm KSSB***
Laufen, Springen, Werfen	laufen: - anhand einer Karte sich orientieren können und ausgewählte Stationen anlaufen - vom Laufen über Hindernissen zum Hürdenlauf
	werfen: - vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen
Spielen	Schwerpunktspiele: Handball, Volleyball Animationsspiele: Tschoukball, Tischtennis
Bewegen, Darstellen, Tanzen	- Jazz-Tanz: Bewegungen erfahren und selber einen Tanz zusammenstellen - Volkstänze aus aller Welt
Balancieren, Klettern, Drehen	- fliegen, drehen, vorwärts rotieren - Orientierungsübungen, Körper- und Raumorientierung fördern - kleine Kampfspiele
Schwimmen	- Brustkraul optimieren und die Ausdauer fördern - Rettungsschwimmen - Wasserspiele - Wasserspringen: Kopfsprung

3. Jahr

Kantonales Programm	***Schulprogramm KSSB***
Laufen, Springen, Werfen	laufen: - Dauerlauf im Gelände über Stock und Stein (Cross)
	springen: - springen in die Weite mit angepasster Technik (Hangsprung oder Schrittsprung)
	werfen: - vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf
Spielen	Schwerpunktspiele: Fussball, Badminton Animationsspiele: Frisbee, Jonglieren
Bewegen, Darstellen, Tanzen	- Entspannungstechniken kennen lernen und im Schulalltag anwenden können - Rock'n Roll - Pantomime, Bewegungstheater
Balancieren, Klettern, Drehen	- Kippschlag- und Überschlagbewegungen - erproben und gestalten von Fliehkräften und Drehmomenten im Drehen - Gelenkstellungen wahrnehmen, gezielt steuern und im Flug regeln können - Klettern: Boulder-Klettern an der Kletterwand in geringer Höhe

4. Jahr

Kantonales Programm	***Schulprogramm KSSB***
Laufen	- Dauerlauf mit den Schwerpunkten, eine ökonomische Lauftechnik und den eigenen Laufrhythmus zu finden
springen	- mit und ohne Stab in die Höhe springen
werfen	- vom vielseitigen Schleudern zum Drehwurf mit dem Diskus

Kantonales Programm	*Schulprogramm KSSB*
Spielen	Schwerpunktspiele: Basketball 5 : 5, Volleyball Animationsspiele: Baseball, Tennis
Bewegen, Darstellen, Tanzen	- neuromuskuläre Disbalancen, Sensibilisierung für evtl. Haltungsschwächen oder -schäden - diverse Formen von Gesellschaftstänzen - vorgegebene Themen darstellen oder selber Themen erarbeiten, Improvisation
Balancieren, Klettern, Drehen	- Rotationen rückwärts und Felgbewegungen - Orientierungsübungen, Körper- und Raumorientierung fördern - kletterspezifische Bewegungsaufgaben an der Kletterwand Erlernen der Sicherungstechniken beim Klettern - vom Kampfspiel zu Kampftechniken

5. Jahr

Kantonales Programm	*Schulprogramm KSSB*
Laufen, Springen, Werfen	laufen, springen, werfen: - Repetition der Grundbewegungen durch ein Wahlsystem mit attraktiven Trainingsformen und Interessengruppen
Spielen	Schwerpunktspiel und Animationsspiele: - Repetition der Spiele durch ein Wahlsystem und Durchführung in Interessengruppen
Bewegen, Darstellen, Tanzen	- Aufforderung zum Tanz, Umgang mit dem anderen Geschlecht - Vorbereitung auf den Abschlussball - Tanz als gesellschaftliches Erlebnis erfahren
Balancieren, Klettern, Drehen	- Kunststücke erproben, erwerben und anwenden aus den Bereichen Fliegen, Drehen, Stützen, Schwingen - allgemeine Wahrnehmungsschulung - Krafttraining an Kraftmaschinen - Klettern an der Kletterwand und Anwendung ev. im Freien

Fächerübergreifende Elemente

Physik, Anatomie, Biologie, Physiologie, Trainingslehre, Soziologie, Geschichte

Anmerkungen und Ergänzungen

Sport im Freien
- Sport im Freien als Möglichkeit von „Sport fürs Leben“ entdecken
- einige ausgewählte Sportarten exemplarisch im Freien ausüben
- polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten

Übergreifende Anliegen
- Gesundheit
- soziale Aspekte im Sportunterricht
- ausserschulischer Sport
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen

Durch diese breite Themenauswahl hat jeder Lehrer die Möglichkeit, seinen Zielen einen geeigneten Inhalt zuzuordnen. Die Praxis steht im Zentrum. Die Theorie dient dem besseren Verständnis der Praxis.