

Sport



Aus verschiedensten Beweggründen treiben Jugendliche Sport. Neben Leistung, Freude und Spass soll für sie auch der Gesundheitsaspekt an Bedeutung gewinnen.

Durch einen mehrperspektivischen Sportunterricht wird Bewegen und Sporttreiben ermöglicht, das alle Sinne erfüllt und dadurch den unterschiedlichen Sinnrichtungen Rechnung trägt.

Sport

Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick

Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden.



Schülerinnen und Schüler

- streben durch individuelles Üben ein persönliches Leistungsoptimum an
- gestalten Bewegungsabläufe zunehmend selbstständig nach vereinbarten Kriterien und verbessern sie qualitativ und quantitativ
- lernen körperliche Befindlichkeiten differenzierter wahrnehmen
- erfahren die Veränderbarkeit vorgegebener Bewegungsmuster
- begreifen Bewegung, Spiel und Sport als Beitrag zu einer gesunden Lebensführung
- erleben im Sport den Sinn für Gemeinschaft und soziale Bezüge
- konfrontieren sich mit Herausforderungen
- entwickeln Fähigkeiten zur realistischen Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Sport

Laufen, Springen, Werfen

Schülerinnen und Schüler trainieren und verbessern auf der Grundlage vielfältiger Bewegungsaufgaben ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

INHALTE Schlüsselwörter	PFLICHT-LERNZIELE Schülerinnen und Schüler:	ERGÄNZUNGEN
Leichtathletik <i>SP 01.1</i>	Trainieren die Grundfertigkeiten in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen. Üben Ausdauerlaufen wie Jogging, Powerwalking, Fahrtspiele.	Bestreiten leichtathletische Mehrkämpfe unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/ Langstrecke, Sprung, Wurf/ Stoss z.B. an einem Sporttag.

Balancieren, Klettern, Drehen

Schülerinnen und Schüler erarbeiten und erweitern individuell oder gemeinsam turnerische und akrobatische Bewegungsformen.

Turnen an und mit Geräten <i>SP 02.1</i>	Turnen <ul style="list-style-type: none"> • an Geräten wie Kasten, Pferd, Ringe, Barren, Reck • am Boden (Bodenturnen) • unter Einbezug weiterer Geräte wie kleiner Kasten, Lang-Bank, Stab, Zauberschnur und Klettergeräte. 	Realisieren turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen. Benützen Gerätebahnen, Gerätekombinationen, Gerätelandschaften und Minitrampolin.
--	---	---

Bewegen, Darstellen, Tanzen

Schülerinnen und Schüler experimentieren mit Bewegungsmöglichkeiten und erweitern die Improvisationsfähigkeit.

Gymnastik Tanz <i>SP 03.1</i>	Lernen verschiedene Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich der Gymnastik kennen: <ul style="list-style-type: none"> • mit und ohne Handgeräte • mit Objekten • aktuelle Fitnessgymnastik. Bewegen sich frei und/oder normiert nach Musik.	Kennen <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Tanzstile • Bewegungstheater • Jonglieren et cetera.
---	--	--

Sport

Spielen in und mit Regelstrukturen

Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den komplexen Handlungsabläufen und Regelwerken der grossen Sportspiele auseinander.

INHALTE Schlüsselwörter	PFLICHT-LERNZIELE Schülerinnen und Schüler:	ERGÄNZUNGEN
Sportspiele SP 04.1	Erweitern und trainieren sportspiel-übergreifende und sportspiel-spezifische Fertigkeiten und Verhaltensweisen (Fairplay) in den Mannschaftsspielen Basketball, Fussball, Handball, Hockey und Volleyball.	Kennen Partnerspiele wie: <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Tennis • Tischtennis. Kennen Spielvariationen wie: <ul style="list-style-type: none"> • Beach-Volley • Streetball. • Flag-Football • Baseball • Fresbee • Indiaca • Tschaukball.

Gleiten, Rollen, Fahren

Schülerinnen und Schüler gewinnen Einblicke in weitere sportliche Aktionsfelder.

Rollsport Wintersport Wassersport SP 05.1		Bewegen sich auf Rädern und Rollen wie: <ul style="list-style-type: none"> • Fahrradfahren • Rollschuhlaufen • Inline-Skating. Gleiten auf Eis und Schnee wie: <ul style="list-style-type: none"> • Skifahren und Skilaufen • Snowboardfahren • Schlittschuhlaufen. Treiben Wassersport wie: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Wasserspringen • Tauchen • Kanu, Weidling • Surfen.
---	--	--