

## Pflichtfach

# Sport

### 1. Stundendotation

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
3	3	3	3

Die dritte obligatorische Turnstunde kann, vor allem in der 3. und 4. Klasse und je nach Möglichkeiten der Schule, auch als Wahlpflichtfach in einer Sportart angeboten werden.

### 2. Bedeutung des Faches

Die Sporterziehung hat zum Ziel, einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes zu leisten.

Der Schulsport muss zum Aufbau und zur Erhaltung der Gesundheit beitragen und zu gesunder Lebenshaltung erziehen. Durch das Wahrnehmen des eigenen Körpers in verschiedenen Situationen soll das Körpergefühl verbessert und damit das Interesse an einem gesunden Körper geweckt werden. Der Schulsport strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten kann die Jugendlichen zu aktiver Freizeitgestaltung ermuntern, ihr Naturerlebnis vertiefen, ihr soziales Verhalten und ihr Verantwortungsbewusstsein fördern.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Es sollen Bewegungserfahrungen vielfältig erweitert und gesichert werden. In Einzel- und Mannschaftssportarten sollen die Schülerinnen und die Schüler unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben und im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; dadurch werden sie befähigt, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.

Sportwettkämpfe sollen den Schülern und Schülerinnen die ethischen Grenzen bewusst machen und sie zu sportlichem Verhalten (wie z.B. Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit, Fairplay, Selbstdisziplin) führen. Leistungsvergleiche gehören mit ihren allfälligen Erfolgserlebnissen und ihren möglichen Niederlagen ebenso zum jugendgemässen Sport. All diese sportlichen Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei.

Der Schulsport hat auch zum Ziel, Ausgleich, Erholung und Freude im schulischen sowie ausserschulischen Leben der Schüler und Schülerinnen zu fördern.

## 3. Richtziele

### Grundkenntnisse

- Den eigenen Körper mit allen seinen Bewegungsmöglichkeiten umfassend kennen lernen
- Die Zusammenhänge regelmässiger körperlicher Aktivität und Gesundheit kennen
- Elementare Kenntnisse in Trainingslehre und Sportbiologie (Ernährung, Verletzungen, Regeneration) erwerben
- Zusammenhänge zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit, Ernährung, Körpergewicht und Aussehen begreifen
- Spielregeln von einigen Sportspielen sowie Strukturen, Grundmuster und Zusammenhänge in weiteren Sportarten kennen
- Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld sehen:
- Wechselwirkung zwischen sporttreibenden Menschen und Natur
- Beziehung zwischen Sport und Wirtschaft (Sportanlagen, Sportartikelindustrie, Tourismus, Medien, Sponsoring)

### Grundfertigkeiten

- Durch gezielte Übungen die motorischen Fähigkeiten, das Körpergefühl und die ihnen zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungsapparat, Nervensystem, Stoffwechselsystem) entwickeln
- Bewegungen räumlich und zeitlich gestalten und seine Körperkräfte angemessen einsetzen
- Vom Körper und von der Bewegung als Ausdrucksmittel Gebrauch machen
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung integrieren
- Sich mit der elementaren Natur auseinandersetzen (z.B. in Feld und Wald, auf Schnee und Eis, in Wasser und Gebirge)

### Grundhaltungen

- Sich selbst als körperlich-seelisch-geistige Einheit sehen und erleben
- Den Körper als vernetztes System verstehen und ihm Sorge tragen
- Bewegung, Spiel und Sport als Teil des kulturellen Lebens begreifen
- Bereitschaft und Wille zu aktivem Handeln, zur Überwindung von Widerständen und zu fairem und kooperativem Verhalten entwickeln
- Mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen können und sich sportbedingten Regeln unterordnen
- Bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B. Lagern, Kursen, Wettkämpfen, Sporttagen) Verpflichtungen übernehmen
- Sport als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag als sinnvolle Freizeitbeschäftigung sowie als freudvolles und anforderungsreiches Erleben werten
- Begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport respektieren
- Sportartspezifische Sicherheitsregeln einhalten
- Die Bedeutung des Sportes in unserer Gesellschaft und seine Entwicklung kritisch beobachten und beurteilen

## 4. Jahres- / Stufenziele und Lerninhalte

### 1. Klasse

#### **Körperliche Leistungsfähigkeit**

Grundlegende psychomotorische Fähigkeiten weiterentwickeln:

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeitstraining
- Training der koordinativen Fähigkeiten
- Training der kognitiven Fähigkeiten

Willenskraft fördern und Selbsttätigkeit erarbeiten

#### **Gesundheitserziehung**

Grundlagen in Theorie und Praxis erarbeiten:

- Bewegungsapparat und Haltung
- Herz-Kreislauf Parameter
- Energiebereitstellung
- Rauchen und Suchtmittel
- Sport in der freien Natur

Grundsätzliches zur Bewegung und zum Körper begreifen und daraus Schlüsse ziehen

#### **Spiel**

Allgemeine Spielfähigkeit in kleinen Spielen und mindestens einem Sportspiel weiterentwickeln:

- Technik
- Taktik
- Verhalten
- Mögliche Sportspiele: Basketball, Fussball, Handball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Eishockey, Inline Hockey

Engagement zeigen, Fairplay üben und regelkonform spielen

#### **Gymnastik und Tanz (rhythmisch bewegen, darstellen, tanzen)**

Haltungen, Bewegungen und Rhythmik weiterentwickeln:

- Bewegungsfolgen ohne und mit Handgerät
- Bewegungsfolgen ohne und mit Musik

Ausdrucksfähigkeit fördern und Bewegungserfahrung erweitern

## **Grundbewegungen (Leichtathletik)**

Grundlagen der leichtathletischen Grundbewegungen weiterentwickeln:

- Laufen
- Springen
- Werfen/Stossen

Einsatz und Lernbereitschaft zeigen, Bewegungserfahrung erweitern

## **Umgang mit der Schwerkraft (Geräteturnen)**

In vielfältigen Bewegungsformen auf der Basis von Spannen und Entspannen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten erproben und beherrschen:

- Balancieren, klettern, drehen, rollen, stützen, schwingen, schaukeln

Zusammenarbeit, Partnerhilfe und Verantwortungsbewusstsein fördern

## **2. Klasse**

### **Körperliche Leistungsfähigkeit**

Grundlegende psychomotorische Fähigkeiten vertiefen:

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeitstraining
- Training der koordinativen Fähigkeiten
- Training der kognitiven Fähigkeiten

Willensbildung fördern und Selbsttätigkeit ausbauen

### **Gesundheitserziehung**

Grundlagen in Theorie und Praxis erweitern:

- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Körperwahrnehmung
- Verletzungsprophylaxe
- Sport in der freien Natur

Funktionsweise des aktiven Bewegungsapparates begreifen und daraus Schlüsse ziehen

### **Spiel**

Allgemeine Spielfähigkeit vertiefen und in mindestens einem zweiten Sportspiel entwickeln:

- Technik
- Taktik
- Verhalten
- Mögliche Sportspiele siehe 1. Klasse

Engagement zeigen, Fairplay verbessern und regelkonform spielen

## **Gymnastik und Tanz (rhythmisch bewegen, darstellen, tanzen)**

Haltungen, Bewegungen und Rhythmik vertiefen:

- Einfache Bewegungsfolge entwickeln

Ausdrucksfähigkeit fördern und Bewegungserfahrung ausbauen

## **Grundbewegungen (Leichtathletik)**

Die Technik einiger Disziplinen vertiefen:

- Beispiele: Sprint, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstossen, Speerwerfen

Einsatz und Lernbereitschaft zeigen, Bewegungserfahrung ausbauen

## **Umgang mit der Schwerkraft (Geräteturnen)**

An mindestens zwei Geräten einzelne Elemente zu einer Übung verbinden

- Mögliche Geräte: Barren, Boden, Minitrampolin, Reck, Schaukelringe, Schwebbalken, Stufenbarren, Stützspringen, Gerätebahn.

Partnerhilfe fördern, Bewegungserfahrung ausbaut und Lernbereitschaft zeigen

# **3. und 4. Klasse**

## **Körperliche Leistungsfähigkeit**

Grundlegende psychomotorische Fähigkeiten variieren und akzentuieren:

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeitstraining
- Training der koordinativen Fähigkeiten
- Training der kognitiven Fähigkeiten

Willenskraft fördern und Selbsttätigkeit anwenden

## **Gesundheitserziehung**

Grundlagen in Theorie und Praxis vertiefen:

- Gesundheit und Wohlbefinden (Wellness)
- Mentale Trainingsformen (Persönlichkeitsmanagement)
- Aspekte des Bewegungslernens und der Bewegungssteuerung
- Entspannungstechniken (Atmung, Energiefluss-Systeme)
- Sport in der freien Natur

Zusammenhänge zwischen Bewegungsverhalten und körperlichem Befinden verstehen

## **Spiel**

Mindestens ein drittes Sportspiel entwickeln. In den bekannten Spielen variieren und akzentuieren:

- Technik
- Taktik
- Verhalten

Engagement zeigen und Fairplay leben

---

## **Gymnastik und Tanz (rhythmisch bewegen, darstellen, tanzen)**

Haltungen, Bewegungen und Rhythmik vertiefen und akzentuieren:

- Regenerations- und Entspannungsformen bewusst machen

Ausdrucksfähigkeit fördern und Bewegungserfahrung vertiefen

## **Grundbewegungen (Leichtathletik)**

Die Technik weiterer Disziplinen einführen:

- Beispiele: Hürdenlauf, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Drei-Sprung.
- In mindestens einem Bereich vertiefen (planen, trainieren, anwenden)

Einsatz und Lernbereitschaft zeigen, Bewegungserfahrung vertiefen

## **Umgang mit der Schwerkraft (Geräteturnen)**

An mindestens einem Gerät weitere Elemente einführen und zu einer Übung verbinden, Partnerhilfe fördern, Bewegungserfahrung vertiefen und Lernbereitschaft zeigen

# **5. Pädagogisch-didaktische Hinweise**

Die Bewegung gehört zum Wesen des Menschen und bildet eine zentrale Grundlage seiner Lebens- und Lernfähigkeit.

Geschlechts- und Begabungsunterschiede müssen bei der Unterrichtsgestaltung beachtet werden. Daraus ergibt sich eine entsprechende Methodenvielfalt.

Bei der Wahl der Unterrichtsinhalte sollen die örtlichen Gegebenheiten (Sportanlage, Materialausstattung, Lektionsdauer, Klassengrösse), der organisatorisch-ökonomische Aufwand und die ökologische Verträglichkeit mitberücksichtigt werden.

Der Sportunterricht pflegt und entwickelt in erster Linie die Sportpraxis. Er bemüht sich aber auch um Entwicklung von sozialem Verhalten sowie um Erkenntnisse und Begründungen aus der Sporttheorie, damit das Verständnis der Jugendlichen vertieft und ihnen Einsichten in die Zusammenhänge des Sportgeschehens ermöglicht werden.

Im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, auch kleinere Lektionseinheiten selbst zu gestalten und zu vermitteln.

Sämtliche genannten Sportarten können je nach Möglichkeiten der Schulen auch als Wahlpflicht- oder Wahlfach belegt werden.

Die dritte obligatorische Turnstunde kann, vor allem in der 3. und 4. Klasse, auch als Wahlpflichtfach in einer Sportart angeboten werden.

### **Ergänzungsstoff**

Während aller vier Jahre können je nach örtlichen und personellen Gegebenheiten folgende weitere Sportarten angeboten werden: Duathlon, Triathlon, Eislaufen, Eishockey, Geländesport, Orientierungslaufen, Radfahren, Rollschuhlaufen, Ski alpin/nordisch, Snowboard, Schwimmen, Sportklettern, Baseball, Tennis, Tischtennis und weitere Rückschlagspiele, Kampfsportarten

## 6. Anregungen für den fachübergreifenden Unterricht

Die vielfältigen Möglichkeiten der Sporterziehung und der interdisziplinäre Charakter der Sportwissenschaft sind günstige Voraussetzungen für eine fächerübergreifende, vernetzte Arbeitsweise im Projekt- und Werkstattunterricht, sowie in Studienwochen und Lagern.

Die hier folgende Aufzählung von möglichen Themen für den fachübergreifenden Unterricht ist weder vollständig noch in irgendeiner Form verbindlich. Sie möchte lediglich zur kritischen Auseinandersetzung mit interdisziplinären Fragestellungen anregen.

Bildnerisches Gestalten	Bewegung- Rhythmus- und Ausdrucksdarstellungen
Biologie:	Anatomie, Physiologie, Ernährung, Verletzungen, Umweltprobleme
Chemie:	Doping, Ernährungslehre
Deutsch:	Körpersprache, Theater, Berichterstattung
Englisch:	Strukturen und Regeln aus dem angloamerikanischen Raum
Geographie:	Kartenkunde, Orientierungslauf, Lawinenkunde, Umwelt
Geschichte:	Geschichte der Leibesübungen, Rolle des Sportes in der Geschichte
Informatik:	Organisation, Planung, Auswertung, Messdatenerfassung (Conconi-Test)
Musik:	Rhythmik, Bewegungsbegleitung, Tanz, Ausdruck/Improvisation
Pädagogik:	Sportdidaktik, Methodik
Physik:	Biomechanik
Psychologie:	Entwicklungspsychologie, Lernpsychologie, Entspannung, Mentales Training
Religion/Philosophie:	Ethik, Moral, Regeln-Freiheit, Doping, Sport und Öffentlichkeit
Schularzt:	Gesundheitsbegriff, Prävention, Drogen, Unfallverhütung, Belastungen und Belastungsgrenzen
Wirtschaft und Recht:	Sponsoring, Marketing, Tourismus, Management, Planung