

Sport

(Ergänzungsfach)

1. Allgemeines

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
Stundendotation				
Ergänzungsfach/Wahlkurs				
Praxis	- / -	- / -	- / 4	4
Theorie	- / -	- / -	- / 2	2

2. Leitideen und Richtziele

Die Sporterziehung leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.

Der Schulsport muss der Gesundheit dienen. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl der Sportarten hat zum Ziel, die Schülerinnen und Schüler zur aktiven Gestaltung ihres Bewegungsalltags zu ermuntern, ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber ihrem eigenen Körper und der Umwelt zu fördern und ihr Naturerlebnis zu vertiefen.

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 Schüler unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; dadurch werden sie befähigt, aus einem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbstständig zu pflegen.

Im Ergänzungsfach Sport wird das Können und Wissen in Bezug auf den Körper in Bewegung, Spiel und Sport gefestigt und vertieft. Darüberhinaus fördert es das Verständnis von gesundheitlichen, sportlichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, durch Erfahrung, gezieltes Lernen und Üben, Reflektieren und Planen ihre persönliche sportliche Betätigung bewusster zu gestalten. Die hohe gesellschaftliche Relevanz von Bewegung und Sport soll ihnen näher gebracht werden. Der praktische Unterricht und die theoretische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport sollen sich auf die sportliche Betätigung der Schülerinnen und Schüler, auf Ursachen und Entwicklungen des aktuellen Sportgeschehens sowie auf Erkenntnisse und Einsichten der Sportwissenschaft stützen. Dabei stehen Sporttheorie und Sportpraxis (sportwissenschaftliche und -praktische Handlungsfelder) in enger Wechselbeziehung und prägen Unterrichtsstil und Unterrichtsinhalte. Insofern strebt der Unterricht im Ergänzungsfach Sport eine vertiefte Förderung verschiedener Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler an, darunter insbesondere:

- Handlungskompetenz: Sportliche Disziplinen auf höherem Fähigkeits- und Fertigkeitensniveau ausüben und mit dem eigenen Körper verantwortungsvoll und reflektiert umgehen können
- Verstehenskompetenz: Die Prozesse im Körper bei der Bewegung und im Sport verstehen
- Selbst- und Sozialkompetenz: Durch die Verbindung von Verstehens- und Handlungskompetenz in Eigenverantwortung alleine und mit anderen sportlich aktiv sein
- Die Beziehungen zwischen Sporttheorie und praktischem Sporttreiben erfahren.

3. Grobziele und Lerninhalte

In Ergänzung zu den im Lehrplan des Grundlagenfachs erwähnten Grobzielen und Lerninhalten geht es im Ergänzungsfach spezifisch um folgende Inhalte:

Grundkenntnisse:

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über Grundwissen in Gesundheits- und Trainingslehre, damit sie mit dem eigenen Körper bewusst und zielgerichtet umgehen können
- können längerfristige Lern- und Trainingsprogramme planen und durchführen
- verstehen Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem historischen, ökonomischen, ökologischen und sozialen Umfeld

- erweitern bzw. vertiefen sportartenspezifischer Kenntnisse

Grundfertigkeiten:

Die Schülerinnen und Schüler

- erwerben durch gezieltes Training ein gesteigertes Leistungsvermögen in ausgewählten Sportdisziplinen
- können über Sport im allgemeinen und die eigene sportliche Betätigung im besonderen reflektieren
- entwickeln spezifische Spielfähigkeiten und -fertigkeiten
- werden befähigt, Bewegungen räumlich, zeitlich und kraftmässig zu gestalten
- erweitern und vertiefen ausgewählte Sportfertigkeiten

Grundhaltungen:

Die Schülerinnen und Schüler

- können auf hoher Bewusstseinsstufe Sport treiben (z.B. im Hinblick auf Eigenverantwortlichkeit, Kooperationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein)
- können sich mit sportlichen Themen selbstständig auseinandersetzen.

Kernstoff 3. und 4. Klasse

Theorie:

Ausgewählte Teilgebiete der Sportwissenschaft exemplarisch und praxisbezogen behandeln:

- Trainings- und Bewegungslehre
- Ernährungs- und Gesundheitslehre
- Sport als soziokulturelles Phänomen

Praxis:

- die oben aufgeführten Bereiche werden praktisch umgesetzt und erfahren
- die unten aufgeführten Inhalte werden vertieft und spezialisiert, wobei dem Theorie-Praxis-Bezug besondere Beachtung gegeben wird:

Leistungsbezogene Aspekte:

Die Schülerinnen und Schüler

- verbessern die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- trainieren mindestens einen Faktor dieser Fähigkeiten über längere Zeit und überprüfen ihn regelmässig
- vertiefen ausgewählte Disziplinen der Leichtathletik
- erleben verschiedene Sportarten in der Natur

Gestalterische Aspekte:

Die Schülerinnen und Schüler

- schulen Bewegungsfolgen mit oder ohne Gerät
- erarbeiten und präsentieren mindestens eine Bewegungsfolge selbstständig

Spilsport:

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln eine spezifische Spielfähigkeit mit (in)direktem Partner-Gegner-Bezug in mindestens einem Mannschaftsspiel
- erlernen elementare Trainingsgrundlagen sowie die Befähigung zur Spielleitung.

Ergänzungsstoff

- Die theoretische und praktische Stoffvermittlung kann durch Auseinandersetzung mit aktuellen Phänomenen des Sports und durch Themen der Gesundheitsförderung ergänzt werden.

4. Querverweise und Möglichkeiten für fächerübergreifenden Unterricht

Biologie: Körperfunktionen / Anatomie und Physiologie in Theorie und Praxis

Geografie:	Orientierungslauf / Kartenlesen in Theorie und Praxis Bergsport / Wetter- und Lawinenkunde
Deutsch:	Körpersprache / Theater
Musik:	Tanz
Geschichte:	Geschichte des Sports / Geschichte der olympischen Bewegung
Physik:	Biomechanik / Analyse von Bewegungsabläufen