

# Bewegung und Sport

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse
108 Lektionen	108 Lektionen	108 Lektionen
Grundlagenfach		

## Bildungsziele

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Er verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.

Beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport werden Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und das Verhalten in der Natur thematisiert. Der Sportunterricht fördert ein lebenslanges, sportliches Bewegen.

## Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzung des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltensweisen im Alltag.

### Kenntnisse

#### Die Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten (K1)
- werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden (K2)
- sind befähigt, durch die Förderung dieser Kompetenz das gemeinsame und persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten und sportliches Handeln zu differenziertem Bewegungsverhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu reflektieren (K3)

### Fertigkeiten

#### Die Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- erleben durch den Sportunterricht vielfältige Bewegungsformen und Bewegungsräume (F1)
- erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen: Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig herausfordern und wetteifern, in der Gruppe dabei sein und dazu gehören, etwas üben und leisten, gestalten und darstellen, sich wohl und gesund fühlen (F2)

### Haltungen

#### Die Fachmittelschülerinnen und Fachmittelschüler

- lernen, Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen (H1)
- erkennen eigene und fremde Grenzen der sportlichen Kompetenz und des Verhaltens (H2)
- thematisieren und erreichen Fairness und Wertvorstellungen in einem individuellen differenzierten Verhalten (H3)

Bemerkung: Die Angaben zu der Anzahl Lektionen gehen von einem Total von 108 Lektionen pro Schuljahr aus. Die Angaben verstehen sich als Orientierungshilfe. Je nach personellen und situativen Voraussetzungen können die einzelnen Themen anders gewichtet werden. So können Freiräume für zusätzliche Sportangebote genutzt werden.

## Fachdidaktische Orientierung

1. Schuljahr SPORT			
Richtziele	Lerninhalte	Lektionen	Hinweise
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit kennen und gezielt verbessern (K1, K3, F1)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tänze und einfache Bewegungsfolgen demonstrieren können (F2)</li> </ul>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnesstraining (z.B. Aerobic, Circuit-Training)</li> <li>- Kräftigungsprogramme (Eigenkörperübungen, Übungen mit Hilfsmitteln, wie z.B. Theraband, kleinen Gewichten)</li> <li>- Krafraumtraining</li> <li>- Allgemeines Ausdauertraining</li> </ul> <p>Entlasten und entspannen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretchingprogramme</li> </ul> <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderne Tänze (z.B. Streetdance, Jazztanz)</li> </ul> <p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglieren mit Bällen</li> </ul>	<p><b>30</b></p>	<p>NW: Funktionelle Anatomie (Muskelgruppen)</p> <p>NW: Neuromuskuläre Dysbalance</p> <p>Musik Geschichte Fremdsprachen Sozialwissenschaften</p>
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicher fliegen und drehen können (F1)</li> </ul>	<p>Stützen und Drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfolge (z.B. Bodenturnen)</li> </ul> <p>Abspringen, fliegen und sicher landen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minitramp und Reuterbrett</li> </ul> <p>Balancieren, kooperieren und kombinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kooperative Formen im Geräteturnen (Helfen und Sichern)</li> <li>- Gerätebahn oder Bodenturnen</li> </ul>	<p><b>09</b></p>	<p>NW: Biomechanik, (Schwerkraft, Impulsatz, Drehmoment)</p>

<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vielfältige Lauf-, Wurf-, und Sprungerfahrungen sammeln (F1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwerpunkt Laufen und Springen</li> <li>- Wahlangebote</li> </ul>	<p><b>09</b></p>	<p>BG: Mensch in der Bewegung</p>
<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben und anwenden (F2, H3)</li> </ul>	<p>Technische und taktische Spielfähigkeiten und -fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik: Grundfertigkeiten wie werfen, fangen, passen</li> <li>- Taktik: Grundfertigkeiten wie antizipieren, täuschen, freilaufen</li> </ul> <p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unihockey</li> <li>- Volleyball</li> </ul> <p>Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Federball zum Badminton</li> </ul> <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl von anderen Spielen</li> </ul>	<p><b>30</b></p>	
<p><b>Im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Umgebung (Rasen, Wasser, Wald, Schnee und Eis) erfahren und entdecken (F2, H1, H3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl an Inhalten gemäss Lehrmittel</li> <li>- Sportangebote je nach situativen Voraussetzungen nutzen und selber eine Aktivität organisieren (z.B. Sommer-/Wintersporttag)</li> </ul>	<p><b>24</b></p>	
<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsfördernde Massnahmen kennen lernen (K1)</li> <li>- Fairness und Wertvorstellungen thematisieren (H3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mögliche Auswirkungen gesunden Sporttreibens kennen</li> <li>- Soziales Lernen im Spiel, Fairplay praktizieren</li> <li>- Energiebereitstellung erfahren</li> </ul>	<p><b>06</b></p>	<p>SW: Gruppendynamik NW: Energiebereitstellung (aerob und anaerob Stoffwechsel)</p>

<b>2. Schuljahr SPORT</b>			
<b>Richtziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Hinweise</b>
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den bewussten und sorgfältigen Umgang mit dem Körper fördern (K1, H2)</li> </ul>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnesstraining</li> <li>- Kräftigungsprogramme</li> <li>- Krafraumtraining</li> <li>- Allgemeines Ausdauertraining</li> <li>- Rope Skipping/Springseil</li> </ul> <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbständiges Gestalten einer Bewegungsfolge</li> </ul> <p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kooperative Formen (z.B. Bodenakrobatik in Kleingruppen)</li> <li>- Jonglieren mit drei Bällen, evtl. weitere artistische Formen</li> </ul>	<b>30</b>	<p>NW: Herzkreislaufsystem (Herzfrequenz)</p> <p>MU: Puls, Takt, Rhythmus</p>
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperliche, psychisch-emotionale und soziale Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen (F2, H2, H3)</li> </ul>	<p>Balancieren, kooperieren und kombinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfolge an den Ringen</li> </ul> <p>Klettern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kletterspezifische Bewegungsaufgaben an versch. Turngeräten und an der Kletterwand</li> <li>- Klettern an der Kletterwand (Bouldern)</li> </ul> <p>Faires Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Kampfspiel zu Kampftechniken</li> </ul>	<b>09</b>	
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vielfältige Lauf-, Wurf-, und Sprungerfahrungen sammeln (F1, F2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwerpunkt Werfen und Stossen</li> <li>- Leichtathletikmehrkampf</li> </ul>	<b>09</b>	<p>BG: Mensch in der Bewegung</p>

<p><b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementare sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen entwickeln (F2, H3)</li> </ul>	<p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball und Streetball</li> <li>- Fussball</li> </ul> <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl von anderen Spielen</li> </ul>	<p><b>30</b></p>	
<p><b>Im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen im Freien sammeln (F1, F2)</li> </ul>	<p>Auf Rollen und Rädern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inline-Skating, Biken</li> </ul> <p>Auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen</li> </ul>	<p><b>09</b></p>	
<p><b>Schwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Wassersportarten kennen lernen (F1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemäss Lehrmittel Schwimmen, je nach situativen Voraussetzungen</li> </ul>	<p><b>09</b></p>	
<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensweisen für eine gesunde Haltung kennen und anwenden können (K1, K2)</li> <li>- Lagersituation erleben (F2, H3)</li> </ul>	<p>Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperbewusstsein und Haltungswahrnehmung</li> </ul> <p>Lager</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polysportive Lagerwoche oder Wintersportlager: Angebot je nach situativen Voraussetzungen</li> </ul>	<p><b>12</b></p>	<p>NW: Schwerkraft, Hebelgesetz, Drehmoment, Anatomie, Gesundheitslehre</p>

<b>3. Schuljahr FACH</b>			
<b>Richtziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Hinweise</b>
<p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwickeln von persönlichen Fitnessprogrammen, um individuelle Defizite auszugleichen (K1, K3, F1)</li> </ul>	<p>Bewegen und belasten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnesstraining und Kräftigungsprogramme</li> <li>- Allgemeines Ausdauertraining</li> </ul> <p>Entlasten und entspannen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren von Entspannung</li> </ul> <p>Darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich tänzerisch ausdrücken und improvisieren</li> </ul> <p>Balancieren, kooperieren und kombinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsverbindungen an ausgewählten Geräten</li> </ul>	<b>30</b>	<p>SW: Körpersprache, Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit</p>
<p><b>Spielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln und Fachbegriffe verschiedener Spiele kennen und anwenden (F2, H3)</li> </ul>	<p>Traditionelle Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tschoukball und Handball</li> <li>- Wahlprogramme aus anderen Sportspielen</li> </ul> <p>Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Ping-Pong zum Tischtennis</li> <li>- Wahlprogramme Badminton oder Tennis</li> </ul> <p>Trendsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl von anderen Spielen</li> <li>- Baseball oder Smolball</li> </ul>	<b>43</b>	
<p><b>Im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Natur respektvoll begegnen (F1, H3)</li> </ul>	<p>Im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmen in offenen Gewässern</li> </ul> <p>Auf Schnee und Eis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wintersportangebot, je nach situativen Voraussetzungen</li> </ul>	<b>20</b>	

<p><b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme sportlichen Handelns kennen, analysieren und Lösungen finden (H2, H3)</li> <li>- Lernen, Sportaktivitäten selbständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen (H1)</li> </ul>	<p>Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermeiden von Sportunfällen</li> <li>- Verhalten und Massnahmen bei Sportunfällen</li> </ul> <p>Ausserschulischer Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freizeit gleich "Sportzeit": z.B. Teilnahme an kantonalen und regionalen Sportangeboten (J+S)</li> </ul>	<p><b>15</b></p>	
--	--	------------------	--