

Lehrplan Sport

genehmigt von der Schulkommission der Mittelschulen im Kanton Zug
am 29. April 2015

Sport

Allgemeine Bildungsziele

Die Sporterziehung leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Willens und des Verstandes. Der Schulsport dient dem Körperbewusstsein und der Gesundheit. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Jugendlichen zur aktiven Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Na-

turerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und den Mitschülerinnen sowie den Mitschülern zu fördern. Mit dem Schulsport werden Bewegungsziele angestrebt und Fortschritte im Bewegungskönnen erzielt. Der Sportunterricht ermöglicht zudem daneben Ausgleich und Erholung im schulischen und außerschulischen Leben der Jugendlichen.

Überfachliche Kompetenzen

Die Lernenden werden in den folgenden überfachlichen Kompetenzen besonders gefördert:

- Reflexive Fähigkeiten: ein Bewusstsein für den eigenen Körper- und Kräfteinsatz entwickeln, sowie dessen Folgen auf Handlungen und Mitmenschen abschätzen zu lernen; den Körper funktionell einsetzen
- Sozialkompetenz: sportliches Verhalten wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin erfahren und aneignen; durch die Ablösung vom Elternhaus eine eigenständige Persönlichkeit entwickeln, welche den Aufbau neuer Beziehungen zu Gleichaltrigen beinhaltet; Lebensfreude und Begeisterung durch Sport stärken
- Interessen: Selbstverantwortung im Umgang mit Freizeit und Konsum entwickeln;

Bewegungsfreude durch vielseitiges Angebot erfahren und auch neben dem Schulalltag selbstständig weiterführen und sichern; Selbstvertrauen in die eigenen sportlichen Fähigkeiten stärken

- Wissenstransfer: physische und psychische Belastungsgrenzen erfahren; Siege, Rückschläge und Niederlagen erfahren und diese akzeptieren lernen
- Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT-Kompetenzen): mit Hilfe von visuellen Quellen wie iPad oder Videoaufnahmen Feedbacks erhalten und verarbeiten; Bewegungsfolgen analysieren; Bewegungsinhalte von der Theorie in die Praxis umsetzen

Lektionendotation

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
3 Lektionen	3 Lektionen	3 Lektionen

1. Semester				
Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Konditionell-Energetische Faktoren	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> Ein Laufaufbautraining und den Dauerlauf-Test erfolgreich absolvieren. 	10	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe des Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	3	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Haltung	<ul style="list-style-type: none"> Ein Bewusstsein für eine stabile Körperhaltung entwickeln und an den dafür benötigten Voraussetzungen arbeiten 	3	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Fitness	<ul style="list-style-type: none"> In der Vorbereitung auf den Fitnesstest ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern 	6	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit erläutern. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Bewegen, Darstellen und Tanzen	Jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> Mit drei Bällen oder anderen Handgeräten mehrmals jonglieren 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Balancieren, Klettern, Drehen	Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Die technischen Fertigkeiten verbessern und erweitern. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
	Gerätebahn	<ul style="list-style-type: none"> Erlernte Elemente an verschiedenen Geräten turnen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Laufen, Springen, Werfen	Rhythmisch schnell laufen	<ul style="list-style-type: none"> Mehrere Hürden rhythmisch korrekt mit dynamischem Tempo überlaufen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Spielen	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten technischen Fertigkeiten in verschiedenen Sportspielen anwenden. 	12	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional

2. Semester				
Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Konditionell-Energetische Faktoren	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe des Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	3	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Beweglichkeit mit entsprechenden Dehnübungen erhalten oder verbessern. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Haltung	<ul style="list-style-type: none"> Ein Bewusstsein für eine stabile Körperhaltung entwickeln und an den dafür benötigten Voraussetzungen arbeiten 	3	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
Bewegen, Darstellen und Tanzen	Rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> Sich zu vorgegebener Musik im Rhythmus bewegen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
	Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungen alleine oder in einer Gruppe gestalten. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Balancieren, Klettern, Drehen	Trampolin	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Grundsprünge auf dem grossen Trampolin ausführen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Laufen, Springen, Werfen	Speerwerfen	<ul style="list-style-type: none"> Den Speer technisch koordiniert werfen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
	Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten Techniken in leichtathletischen Disziplinen anwenden und verbessern. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Spielen	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Taktische Grundelemente umsetzen und die wichtigsten Regeln einhalten. 	12	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
	Ein neues Spiel: Softball, Tennis	<ul style="list-style-type: none"> Einfache technische und taktische Grundelemente ausführen und die wichtigsten Regeln beim Spielen einhalten. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional

3. Semester

Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Fachbereich Konditionell-Energetische Faktoren	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> Ein Laufaufbautraining und den Dauerlauf-Test erfolgreich absolvieren. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe eines Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Beweglichkeit mit entsprechenden Dehnübungen erhalten oder verbessern. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Bewegen, Darstellen und Tanzen	Partnerakrobatik	<ul style="list-style-type: none"> In Kleingruppen eine Abfolge mit statischen und dynamischen Elementen gestalten. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
Laufen, Springen, Werfen	Diskus/Dreisprung/Stab	<ul style="list-style-type: none"> Die Techniken einer neuen leichtathletischen Disziplin erwerben. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Spiele	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten technischen Fertigkeiten in verschiedenen Sportspielen anwenden. 	12	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	4	
	Verantwortung gegenüber Natur	<ul style="list-style-type: none"> Sich respektvoll und verantwortungsbewusst in der Natur bewegen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional

4. Semester				
Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Fachbereich Konditionell-Energetische Faktoren	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe eines Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Haltung	<ul style="list-style-type: none"> Ein Bewusstsein für eine stabile Körperhaltung entwickeln und an den dafür benötigten Voraussetzungen arbeiten. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Fitness	<ul style="list-style-type: none"> In der Vorbereitung auf den Fitnessstest ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
Balancieren, Klettern, Drehen	Geräte: neue Elemente	<ul style="list-style-type: none"> Neue Elemente an bekannten Geräten turnen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
	Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Die technischen Fertigkeiten verbessern und erweitern. 	4	
	Gerätebahn	<ul style="list-style-type: none"> Erlernte Elemente an verschiedenen Geräten turnen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Laufen, Springen, Werfen	Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen, 80-Meter-Lauf, Mehrkampf	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten Techniken in leichtathletischen Disziplinen anwenden und verbessern. 		<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
Spielen	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	3	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Taktische Grundelemente umsetzen und die wichtigsten Regeln einhalten. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Ein neues Spiel: LaCrosse	<ul style="list-style-type: none"> Einfache technische und taktische Grundelemente ausführen und die wichtigsten Regeln beim Spielen einhalten. 	6	<ul style="list-style-type: none"> SOL-Einheit Methoden- und Selbstkompetenz
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional

5. Semester				
Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Fachbereich Konditionell- Energetische Faktoren	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> Ein Laufaufbautraining und den Dauerlauf-Test erfolgreich absolvieren. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe des Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Beweglichkeit mit entsprechenden Dehnübungen erhalten oder verbessern. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Haltung	<ul style="list-style-type: none"> Ein Bewusstsein für eine stabile Körperhaltung entwickeln und an den dafür benötigten Voraussetzungen arbeiten. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
Bewegen, Darstellen und Tanzen	Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> In Kleingruppen vorgegebene Abläufe oder Figuren zu Musik darstellen. 	4	
Balancieren, Klettern, Drehen	Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Die technischen Fertigkeiten verbessern und erweitern. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Spielen	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten technischen Fertigkeiten in verschiedenen Sportspielen anwenden. 	8	<ul style="list-style-type: none"> Fachkompetenz
	Ein neues Spiel: Ultimate, Flagfootball, Softball, Rugby, Smolball, Tennis oder Squash	<ul style="list-style-type: none"> Einfache technische und taktische Grundelemente ausführen und die wichtigsten Regeln beim Spielen einhalten. 	10	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Optional

6. Semester				
Lerngebiete	Teilgebiete	Kompetenzen	Lektionen	Bemerkungen
		Die Lernenden können		
Fachbereich Konditionell-Energetische Faktoren	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> Mit Hilfe des Trainingsprotokolles selbständig und korrekt an den Kraftgeräten trainieren. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Ihre Beweglichkeit mit entsprechenden Dehnübungen erhalten oder verbessern. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Haltung	<ul style="list-style-type: none"> Ein Bewusstsein für eine stabile Körperhaltung entwickeln und an den dafür benötigten Voraussetzungen arbeiten. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkompetenz
	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit erläutern. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Bewegen, Darstellen und Tanzen	Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungen alleine oder in einer Gruppe gestalten. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Optional
Laufen, Springen, Werfen	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> Die erlernten Techniken in leichtathletischen Disziplinen anwenden. 	6	<ul style="list-style-type: none"> 4 L. obligatorisch, 2 L. optional
Spiele	Selbständiges Spielen	<ul style="list-style-type: none"> Selbständig und fair spielen und während des Spiels situativ angepasst handeln. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Sozialkompetenz
	Basketball, Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Taktische Grundelemente umsetzen und die wichtigsten Regeln einhalten. 	10	<ul style="list-style-type: none"> Selbst- und Fachkompetenz
Im Freien	Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Outdoor-Sportarten durchführen. 	6	<ul style="list-style-type: none"> Optional