

## **Sport**

### **Eidgenössisches Pflichtfach**

#### **Stundendotation**

**3. Klasse**  
3

**4. Klasse**  
3

**5. Klasse**  
3

**6. Klasse**  
3

#### **Leitidee**

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 entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Schülerinnen und Schüler zu aktiver Freizeitgestaltung zu ermuntern und ihr Naturerlebnis vertiefen.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Es sollen Bewegungserfahrungen in der Halle und im Freien vielfältig erweitert und gesichert werden. In Einzel- und Mannschaftssportarten sollen die Schüler verschiedene sportspezifische Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie wichtige menschliche Grundeinsichten und Freude am Sport gewinnen. Dadurch werden sie befähigt, aus einem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.

Die praktische Unterrichtstätigkeit und die theoretische Auseinandersetzung (Sporttheorie) 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 abstützen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen erkennen und zu sportlichem Verhalten geführt werden.

### 3. Klasse

| <u>Ziele</u>  | <u>Stoff</u>  | <u>Stundendotation</u> |
|---|---|------------------------|
| Allgemeine Spielfähigkeit<br>Die für ein Sportspiel wesentlichen technischen und taktischen Elemente kennen | Werfen, Fangen, Prellen, Ballführen, Zuspielen<br>Kleine Spiele<br>Volleyball / Basketball  | 30                     |
| Für eine allgemeine Fitness die Einsichten und Erfahrungen in den motorischen Grundfähigkeiten gewinnen     | Stationentraining, Kondi mit Musik<br>Konditionelle Uebungen mit und an Geräten<br>Krafttraining mit eigenem Körper- oder leichten Zusatzgewichten  | 9                      |
| Das elementare Bewegungsmuster des Laufens kennen, anwenden und schulen                                     | Laufschulung, Sprint, Tiefstart, Hochstart, Reaktionsfähigkeit, diverse Sprintformen  | 9                      |
| Die Grundbewegungen der Rotation an verschiedenen Geräten kennenlernen und trainieren                       | Boden: Rolle vw. rw., Sprungrolle, Handstand - abrollen, Reck: Felgaufzug, Felgabschwung, Felgumschwung, Trampolin: Rotationen vw, rw, Hechtrolle, Sprungrolle, Salto vw. ,Barren: Oberarmstand, - abrollen | 12                     |
| Durch gezielte Uebungen die motorischen Fähigkeiten entwickeln und erhalten                                 | Theoretische Erläuterungen der koordinativen Fähigkeiten<br>Orientierungs-, Differenzierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit<br>Bedeutung in verschiedenen Sportarten aufzeigen  | 9                      |

#### 4. Klasse

| <u>Ziele</u>   | <u>Stoff</u>   | <u>Stundendotation</u> |
|--|--|------------------------|
| Die allgemeine Spielfähigkeit weiterpflegen und erweitern  | Volleyball, Fussball, Tschoukball<br>Peripheres Sehen<br>Ballantizipation  | 24                     |
| Weitere leichtathletische Disziplinen einführen und trainieren<br>Den Stoff der 1. Klasse vertiefen        | Hochsprung / Fosbury Flop<br>12' - Lauf<br>Ausdauer - Geländelauf<br>Orientierungslauf   | 18                     |
| Elementare Bewegungsmuster des Schwingens und Schaukelns an verschiedenen Geräten kennenlernen und schulen | Ringe: Schwingen, ½ Drehung, Beugehang, Sturzhang, Saltoabgang<br>Barren: Schwingen im Stütz, Oberarmhang, Grätschschwünge<br>Reck: Schwingen und Sschaukeln                                   | 12                     |
| Kennenlernen der verschiedenen Rückschlagspiele  | Badminton: Grundschnläge: Vorhand, Rückhand, Drop, Clear, Smash, Service, Goba: dito Badminton, Tischtennis: Regelkunde, Zählweise, Tennis: Einführung Vorhand, Rückhand, Spiel: Mini - Tennis | 9                      |
| Den ästhetisch gestalterischen Charakter von Bewegungsfolgen kennen und erfahren                           | Funktionsgymnastik<br>Allgemeines und sportspezifisches Stretching   | 3                      |

## 5. Klasse

| <u>Ziele</u>   | <u>Stoff</u>   | <u>Stundendotation</u> |
|--|--|------------------------|
| Spielregeln der grossen Spiele kennen und anwenden<br>Wesentliche technische und taktische Elemente der grossen Spiele anwenden und trainieren | Regelkunde (Fussball, Handball, Basketball Volleyball)<br>Taktisches Verhalten<br>Manndeckung, Zonendeckung<br>Wurf- und Schusstraining<br>Block, Smash                                  | 21                     |
| Die persönliche Leistungsfähigkeit beurteilen und verbessern   | Stationentraining, Kondi mit Musik<br>Konditionelle Uebungen mit und an Geräten<br>Krafttraining mit eigenem Körper- oder Zusatzgewichten  | 12                     |
| Bewegungsverwandtschaften erkennen und üben  | Gerätebahn<br>Schulung gleicher oder verwandter Elemente an verschiedenen Geräten  | 12                     |
| Spezielle koordinative Fähigkeiten verbessern  | Jonglieren (Bälle, Tücher, Keulen)   | 3                      |
| Das Werfen der Leichtathletik erlernen und trainieren  | Würfe allgemein (versch. Geräte)<br>Standwurf<br>Wurf aus Anlauf<br>Speer  | 12                     |
| Vertiefen der verschiedenen Rückschlagspiele   | Badminton: Grundschnläge: Vorhand, Rückhand, Drop, Clear, Smash, Service<br>Goba: dito Badminton<br>Tischtennis: Regelkunde,<br>Tennis: Schulung Vorhand, Rückhand, Service, Regelkunde, | 9                      |

## 6. Klasse

| <u>Ziele</u>   | <u>Stoff</u>   | <u>Stundendotation</u> |
|--|--|------------------------|
| Mannschaftsspiele als soziales Lernfeld erleben<br>Fähig sein, ein Spiel als Schiedsrichter zu leiten  | Einführung Baseball<br>Alle Sportspiele<br>Rückschlagsspiele: Badminton, Goba, Tischtennis, Tennis   | 27                     |
| Sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit erkennen und erleben   | Konditionsfaktoren:<br>Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit<br>Pulsmessungen  | 6                      |
| Durch gezielte Uebungen die motorischen Fähigkeiten und die ihnen zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungs- apparat, Nervensystem, Stoffwechsel- system) entwickeln und erhalten | Wahlprogramm:<br>Krafttraining, In-Line-Skating, Klettern, Tanzen, Fitball, Gymball, Schwimmen, Wintersport, Biken, Velofahren, Eislaufen etc. | 36                     |