

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 Die für ein Sportspiel wesentlichen technischen und taktischen Elemente kennen	Werfen, Fangen, Prellen, Ballführen, Zuspielen Kleine Spiele Volleyball / Basketball	30
Für eine allgemeine Fitness die Einsichten und Erfahrungen in den motorischen Grundfähigkeiten gewinnen	Stationentraining, Kondi mit Musik Konditionelle Uebungen mit und an Geräten 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 Orientierungs-, Differenzierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit 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 Peripheres Sehen Ballantizipation	24
Weitere leichtathletische Disziplinen einführen und trainieren Den Stoff der 1. Klasse vertiefen	Hochsprung / Fosbury Flop 12' - Lauf Ausdauer - Geländelauf Orientierungslauf	18
Elementare Bewegungsmuster des Schwingens und Schaukelns an verschiedenen Geräten kennenlernen und schulen	Ringe: Schwingen, ½ Drehung, Beugehang, Sturzhang, Saltoabgang Barren: Schwingen im Stütz, Oberarmhang, Grätschschwünge 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 Allgemeines und sportspezifisches Stretching	3

5. Klasse

<u>Ziele</u>	<u>Stoff</u>	<u>Stundendotation</u>
Spielregeln der grossen Spiele kennen und anwenden Wesentliche technische und taktische Elemente der grossen Spiele anwenden und trainieren	Regelkunde (Fussball, Handball, Basketball Volleyball) Taktisches Verhalten Manndeckung, Zonendeckung Wurf- und Schusstraining Block, Smash	21
Die persönliche Leistungsfähigkeit beurteilen und verbessern	Stationentraining, Kondi mit Musik Konditionelle Uebungen mit und an Geräten Krafttraining mit eigenem Körper- oder Zusatzgewichten	12
Bewegungsverwandtschaften erkennen und üben	Gerätebahn 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) Standwurf Wurf aus Anlauf Speer	12
Vertiefen der verschiedenen Rückschlagspiele	Badminton: Grundschnläge: Vorhand, Rückhand, Drop, Clear, Smash, Service Goba: dito Badminton Tischtennis: Regelkunde, Tennis: Schulung Vorhand, Rückhand, Service, Regelkunde,	9

6. Klasse

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