
Sporterziehung

Zielsetzungen

Allgemeines

Der Sportunterricht trägt als bedeutender Teil der Gesamterziehung zur Entfaltung der jungen Menschen bei. Inhaltlich wird der Sportunterricht durch die Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung geprägt.

Im Handeln, Verstehen, Begegnen und Erleben werden die körperlichen, intellektuellen und gefühlsorientierten Fähigkeiten gefördert.

Im Sportunterricht sind zwei sich ergänzende Aspekte zu beachten:

- Erziehung zum Sport – Erziehung durch Sport.
- Sportunterricht soll prozess- und ergebnisorientiert sein.

Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit (Körpererziehung)

Die Schülerinnen und Schüler:

- entwickeln ihr Körperbewusstsein, indem sie den Körper wahrnehmen
- verbessern ihre Leistungsfähigkeit durch regelmässige, angepasste Belastung des Organismus
- erfahren die Bedeutung der Wechselwirkung zwischen Anstrengung und Erholung sowie den Wert persönlicher Fitness für die Bewältigung ihres Alltags
- lernen ihre körperlichen Möglichkeiten richtig einschätzen und erleben die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit
- lernen die physiologischen Vorgänge in ihrem Körper kennen und verstehen
- lernen Aspekte körperlicher Fehlbelastungen kennen und vermeiden schädigende Handlungsweisen

Bewegungsfertigkeit und Gestaltungsfreude (Bewegungserziehung)

Die Schülerinnen und Schüler:

- lernen Grundmuster wichtiger Bewegungsabläufe kennen
- verbessern die Koordination ihrer Bewegungen durch vielfältige Bewegungserfahrungen
- variieren Bewegungen zu neuen Formen und Kombinationen und erleben kreative Gestaltungsfreude

Einstellungen und Verhalten durch Sport (Sporterziehung)

Die Schülerinnen und Schüler:

- lernen ihre Eigenheiten und Möglichkeiten zu akzeptieren und sportliche Misserfolge zu verarbeiten
- lernen, die unterschiedlichen Fähigkeiten der Mitschülerinnen und Mitschüler zu respektieren und sich in sportlichen Aktivitäten fair zu verhalten
- eignen sich Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten an und lernen Regeln und taktische Verhaltensweisen kennen und anwenden, die ihnen sportliche Aktivitäten auch ausserhalb des Unterrichts und nach dem Abschluss der obligatorischen Schulzeit erleichtern
- erfahren, dass sportliche Aktivitäten ausgleichend zum Alltag wirken und zusammen mit hygienebewusstem Verhalten das persönliche Wohlbefinden fördern
- erleben Sport auch in der Natur und lernen, der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen

Wegleitung

Bedeutung des Unterrichtsbereichs

Der Sportunterricht in der Schule soll in seiner Vielfalt erlebt werden können, pädagogisch begründet sein und gesundheitlichen Aspekten gerecht werden. Der Sportunterricht soll zu überdauerndem Interesse an der Bewegung und an aktiv betriebenen Sport führen.

Grundbewegungen

Unter Grundbewegungen sind alle Aktivitäten zu verstehen, welche die grundlegenden sportmotorischen Bedürfnisse der Schülerin und des Schülers umfassen.

Die Grundbewegungen werden in sportartspezifischer Ausprägung in der Leichtathletik, im Geräteturnen, in Gymnastik und Tanz sowie im Spiel geübt, variiert und angewendet.

Spielformen

Spielformen, vorbereitende Mannschaftsspiele und Sportspiele nehmen eine wichtige Rolle in der physischen, emotionalen und sozialen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ein.

Technische und taktische Grundformen der Sportspiele werden durch aufbauende Spielformen entwickelt – durch Spiele zum Spiel.

Kondition und Koordination

Unter Kondition und Koordination sind alle körperlichen Grundeigenschaften zusammengefasst, welche gezielte Bewegungen und Belastungen des Menschen ermöglichen. Während die Konditionsfaktoren die körperliche Leistungsfähigkeit bestimmen, beinhalten die Koordinationsfaktoren das Zusammenspiel des motorischen Zentrums mit Nerven und Muskeln sowie die Zusammenarbeit der Muskeln untereinander.

Ergänzende Stoffbereiche

Schwimmen, Orientierungslauf und Inhalte aus den anderen Stoffbereichen, welche im Freien ausgeübt werden können, sollen ergänzend in den Unterricht integriert werden. Dabei ist dem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt Rechnung zu tragen.

Unterrichtsplanung und Lehrmittel

Ziel- und inhaltspezifische Schwerpunkte müssen ausgewählt und in Unterrichtseinheiten über mehrere Lektionen durchgeführt werden.

Als methodische Hilfe dient die verbindliche Lehrmittelreihe zur «Sporterziehung» der Eidgenössischen Sportkommission. Der zweckmässige Einsatz von Video, Bildmaterial und Musikbegleitung soll in die Planung einfließen.

Lektionsgestaltung

Die Lektionsgestaltung soll sich an folgenden Kriterien orientieren:

- Lektionsschwerpunkt und Einleitungsteil
- Einbezug verschiedener Stoffbereiche
- differenziertes Lern- und Übungsangebot
- hohe Intensität durch häufiges Üben und Aktivitäten möglichst vieler Schülerinnen und Schüler
- spielerisches Element als Grundprinzip

Soziales Lernen

Sport ist für menschliches Zusammenleben ein wichtiges Erfahrungsfeld und eignet sich daher zur Förderung sozialer Fähigkeiten, wie zum Beispiel Fairplay. Emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten sollen daher neben sportlichen Fähigkeiten zum Tragen kommen.

Unfallverhütung Sicherheit Hygiene

Für die Sicherheit und Unfallverhütung im Sportunterricht sind folgende Massnahmen zu treffen:

- geeignete Übungswahl
- materielle Voraussetzungen
- richtiges Sichern und Helfen
- zweckmässiges Schuhwerk und angepasste Bekleidung
- aktive Erholung durch Abwärmen und Duschen

Geschlechtsspezifische Inhalte und koedukatives Lernen

Die Entwicklung während der Pubertät bewirkt, dass unterschiedliche Bewegungsvoraussetzungen zwischen Mädchen und Knaben entstehen. Diese sollen bei kraftorientierten Bewegungsaufgaben angemessen berücksichtigt werden. Koedukatives Lernen und Verhalten kann in einer Lektion sinnvoll eingesetzt und gefördert werden; in der Regel sollen aber Knaben und Mädchen getrennt unterrichtet werden.

Integration ins Schulleben

Sporthalbtage und Sporttage sollen zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht in jedem Semester durchgeführt werden. Sie sollen polysportiven Charakter haben, das Gemeinschaftserlebnis vor die persönliche Leistung stellen und wenn möglich im Freien durchgeführt werden.

Sportlager können den Sportunterricht zusätzlich sinnvoll ergänzen.

Querverbindungen zu andern Fachbereichen

Fächerübergreifendes Lernen soll durch die Zusammenarbeit mit Lehrkräften anderer Fächer genutzt werden. Beispiele:

- Herz- und Kreislaufbelastung
- Atemschulung
- Ernährungslehre
- Suchtmittelprophylaxe
- Unfallverhütung und Sicherheitserziehung
- Haltungsschulung, Sitzen als Belastung
- Belastungen im Sport, Bewegung als Lebensprinzip
- Sport in Staat und Gesellschaft

Stoffbereich

Leichtathletik

Grundbewegungen

Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Drehen, Stossen

Organisation

- Einzel, mit Partner, in Gruppen
- im Freien, in der Halle
- mit oder ohne rhythmische Begleitung

Stoff- und Lernbereich

Erläuterungen, Beispiele

Lauf

- Sprint: Tiefstart, Lauftechnik
- Hürden: 3-Schritt-Rhythmus, Hürdentechnik¹
- Dauerlauf: Lauftechnik, 12-Minuten-Lauf, Americaine, Cross
- Staffeln: Rundbahnstaffetten, Begegnungsstaffetten, Pendelstaffetten, Umkehrstaffetten

Sprung

- Weitsprung: Schrittsprung, Hangsprung¹
- Hochsprung: Floptechnik, Wälzertechnik

Wurf und Stoss

- Ballwurf (200 g): 5-Schritt-Anlauf,
- Speer (600 g): mit Impulsschritt
- Kugel (3 beziehungsweise 4 kg): Standstoss, Angleiten¹

Mehrkampf

Training und Wettkampf in fünf verschiedenen Disziplinen:
Kurz- und Langstrecke, Wurf, Stoss, Sprung

¹ Ergänzungsstoff

Gymnastik und Tanz

Grundbewegungen

Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen, Rollen, Schwingen, Werfen, Stossen

Organisation

- mit oder ohne Handgerät
- Einzel, mit Partner, in Gruppen
- mit oder ohne rhythmische Begleitung

Stoff- und Lernbereich

Erläuterungen, Beispiele

Körperformung

- dehnen – kräftigen – lösen
- Stretching
 - Haltungsschulung
 - Spannung und Entspannung
 - Gleichgewichtsschulung

Bewegungsformung

- ganzheitlich – ökonomisch – harmonisch
- Schritt-, Hüpf-, Lauf- und Sprungformen
 - Bewegungsfolgen nach Musik
 - Volkstänze
 - Moderne Tanzformen
 - Gesellschaftstänze¹

Gestaltungsmöglichkeiten

- variieren – kombinieren – improvisieren
- Variieren einfacher Bewegungselemente in Raum, Zeit und Kraft
 - Kombination von Schritt-, Hüpf-, Lauf-, Sprung- und Schwungformen
 - Musik und Rhythmen in Bewegungen umformen
 - Bewegungsgestaltung / Bewegungsbegleitung
 - Tanztheater¹
 - Pantomime¹
 - Kreativer Tanz¹

¹ Ergänzungstoff

Geräteturnen

Grundbewegungen

Drehen, Rollen, Stützen, Springen, Schaukeln, Schwingen, Spannen, Entspannen, Balancieren, Hangen, Klettern

Organisation

- als Elemente und in Verbindung an einzelnen Geräten
- als Bewegungsverwandtschaften
- als Gerätebahn
- als kooperative Formen
- mit Partner, in Gruppen
- mit oder ohne Hilfe, unterstützen, rhythmische Begleitung

Stoff- und Lernbereich

Erläuterungen, Beispiele

Boden

- Sprungrolle
- Handstand abrollen
- Rolle rückwärts auf ein Bein
- Rad links und rechts
- Rolle rückwärts durch den Handstand¹
- Radwende (Rondat)¹

Minitramp

- Strecksprung auf Doppelkasten längs mit Landung auf hinterem Bein, Vorsritt zum Rad/Radwendeabgang
- Sprungrolle¹
- Salto vorwärts gehockt zum Kauerstand auf Barrentisch¹

Stützsprünge

- Kasten quer mit Minitrampolin (Radwende/Rondat, Handstandwende, Rad¹)
- Bock mit Reutherbrett (Grätsche mit Schwebestütz, Hocke mit Schwebestütz)
- Vielseitige Mehrfachsprünge (Bock-Bock/Kasten-Kasten)

Stufenbarren

- Schraubenspreizen
- Übergrätsche zum Liegehang
- Handstand-Wende (Hochwende)
- Felgabschwung und Felgaufschwung
- Aufhocken auf den niederen Holm aus Anlauf¹

Barren

- Einwenden ab Minitramp
- Rolle vorwärts vom Grätschsitz zum Grätschsitz
- Kehre mit $\frac{1}{4}$ -Drehung
- Abgrätschen am Barrenende
- Oberarmstand¹
- Überschlag am Barrenende¹

Reck

- Spreizumschwung (Mühlumschwung)
- Hüftumschwung (Felge rückwärts)
- Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung
- Grätschunterschwingung, Rolle vorwärts¹

Schaukelringe

- Niedersprung am Ende des Rückschaukelns
- Vorschwingung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung zum Niedersprung
- $\frac{1}{2}$ -Drehung am Ende des Rückschaukelns
- $\frac{3}{4}$ -Drehung zum Seitschaukeln
- Sturzhang am Ende des Vorschaukelns
- Abschwingen aus dem Sturzhang in den Beugehang am Ende des Vorschaukelns¹

¹ Ergänzungsstoff

Sport im Freien

Grunderfahrungen

Weg finden, improvisieren; der Umwelt verantwortungsvoll begegnen, sich mit ihr auseinander setzen; natürliche, von Zeit und Ort vorgegebene Materialien verwenden. Kennenlernen der vielfältigen Möglichkeiten des Freizeitsportes in seinen gesundheitlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Dimensionen.

Organisation

Lektionsweise, Tagesunternehmungen, Lager; in Gruppen, als Schar oder individuell; sowohl nach vorgegebenen Aufträgen als auch als kreativer Mensch, der eigene Ideen umsetzen, selber Erfahrungen machen, sich freuen und die Erlebnisse an Mitschüler weitergeben kann.

Stoff- und Lernbereiche

Erläuterungen, Beispiele

Laufen, Springen, Werfen

Slalomlauf, Hindernislauf, Rundstreckenlauf, Cross, Einführung ins Jogging; mit vorgegebenen «Materialien» (Bäume, Stöcke, Stäbe, Steine; an Bächen, Hängen), aber auch mit Seilen, Leinen, Reifen, Tüchern kräftigen und dehnen, springen, klettern und balancieren.

Spielen

- Fangspiele, Wurf- und Treffspiele (Ball über Schnur, Burgball, Kreistreffball, Frisbee, Tupfball)
- abgewandelte Formen grosser Spiele (Mini-Handball, Tchoukball, Volleyball, Brennballformen)
- Geländespiele, Schleichspiele, Schnitzeljagd, Nummernspiele

Orientierungslaufen

Kartenkunde, angewandter Naturlehre- und Geographieunterricht, Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen, Planspiele, Distanzlauf, Kartenmarsch, Höhenkurvenlauf, Sternlauf, Schlaufenlauf, Rundlauf, Staffellauf, Planung und Durchführung von Bahnläufen.

Wandern und Radfahren

Halbtages-, Tages-, Nacht- und mehrtägige Wanderungen; Wanderungen nach Karte; Bergwanderungen; zu Sehenswürdigkeiten wandern; Leistungsmärsche; Begegnungswanderungen, das heisst mehrere Gruppen wandern auf verschiedenen Routen und begegnen sich am Zielpunkt. Geschicklichkeitsfahren, Spiele auf Fahrrädern, Stafetten, Querfeldein, Radrennen, Rad-Orientierungsfahrt, Rad-Wanderungen, Triathlonvarianten. Sicherheitsaspekte besonders beachten!

Wintersport

Laufen, Springen, Werfen, Fang- und Spielformen im Schnee, Schlitteln, Skifahren, Langlaufen, Eislaufen, Eishockey.

Spiel	
Grundbewegungen	Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Prellen
Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> – vorbereitende Mannschaftsspiele – Sportspiele
Spielverhalten	<ul style="list-style-type: none"> – Spielidee und grundlegende Regeln von zwei Sportspielen kennen – Spiele leiten lernen
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> – Einzel, mit Partner, in Gruppen (Mannschaft) – Miteinander und gegeneinander – Mit und ohne Ball
<i>Stoff- und Lernbereich</i>	<i>Erläuterungen, Beispiele</i>
Basketball	<ul style="list-style-type: none"> – Dribbling mit Körpertäuschung – Stopp- und Sternschritt – Druck- und Bodenpass – Standwurf und 2-Takt-Korbleger – Angriff und Verteidigung 1:1-Situation
Handball	<ul style="list-style-type: none"> – Dribbling mit Körpertäuschung – Zuspielen aus der Bewegung (3-Schritt-Regel) – Kern- und Sprungwurf – Angriff und Verteidigung 6:0-Situation (mit Kreisläufer)
Fussball	<ul style="list-style-type: none"> – Ballführung mit Innen- und Aussenrist – Passen und Stoppen – Innen- und Vollristschuss – Kopfballspiel – Angriff und Verteidigung 1:1-/2:1-Situation
Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> – Volleyballbewegungen ohne Ball – Oberes Zuspiel (Pass), Manchette, Service – Angriff (Smash) und Verteidigung (Block) – Spielaufbau im Minivolleyball 3-3 – Aufstellung bei Service und Serviceabnahme 6-6
Ergänzende Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> – Kleine Spiele – Eishockey – Uni-Hockey – Rückschlagspiele

Schwimmen

Organisation

- Einzel, mit Partner, in Gruppen

Stoff- und Lernbereiche

Erläuterungen, Beispiele

Schwimmen

- Brustgleichschlag
- Brustcrawl
- Rückencrawl
- Rückengleichschlag
- Verbesserungen: Armzug, Beinschlag, Atmung, Koordination, Start, Wende, Tauchzug, Distanzschwimmen (100–1000 m)
- Delphin¹: Einführung
- Lagenschwimmen¹ (4 x 25 m): Brustgleichschlag, Brustcrawl, Rückencrawl, Delphin oder Rückengleichschlag; Training
- Rettungsschwimmen¹
- Synchronschwimmen¹
- Tauchen

Wasserspringen

- Kopfsprung vorwärts, vl: mit Anlauf vom Einmeterbrett
- Delphinkopfsprung: vom Einmeterbrett
- Salto vorwärts¹: mit Anlauf vom Einmeterbrett
- Salto rückwärts, rl: vom Einmeterbrett
- Fussesprung vorwärts¹: vom Dreimeterbrett
- Abfaller vorwärts: vom Dreimeterbrett

Spiele

- Spielformen im und am Wasser
- Wettkampfspiele
- Wasserball
- Stafetten

¹ Ergänzungsstoff

Kondition

Konditionsfaktoren

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit

Trainingslehre

- Physiologische Vorgänge kennen lernen
- Pulsfrequenz, Atemintensität
- Physische Entwicklung im Jugendalter
- Trainingsformen
- Zusammenwirken der Konditionsfaktoren

Organisation

- Einzel-, Partner-, Gruppenübungen
- Circuit
- Training im aeroben Bereich (Dauerleistungsvermögen)
Belastungsdauer ab 6 Minuten

Stoff- und Lernbereich

Erläuterungen, Beispiele

Ausdauer

- Waldlauf
- OL
- Bahnlauf
- Fahrtspiele
- Seilspringen
- 12-Minuten-Lauf
- Hindernisläufe
- Spielformen
- Schwimmen
- Langlauf
- Radfahren
- Triathlonformen

Kraft

- Arm-, Schultermuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Beinmuskulatur
- Dynamisch langsam ausgeführte Kräftigungsbewegungen
von 10–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Hilfsmittel: Medizinball, Schlauch, Kugelhantel usw.
- Kraft an Geräten: Langbank, Sprossenwand, Kletterstange
usw.

Schnelligkeit

- Leichtathletik

Beweglichkeit

- Gymnastik, Geräteturnen, Stetching
- Dehnende, lösende und lockernde Gymnastikformen, auch
im Wechsel mit kräftigenden Belastungen – Dehnen vor
Kräftigen!

Koordination

Koordinative Fähigkeiten

Orientierungs-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Organisation

- Ergänzendes Training: Übungsgut aus vielen verschiedenen Sportarten (polysportiver Unterricht)
- Integriertes Training: Variationen, Kombinationen, Zusatzaufgaben, Zeitdruck

Stoff- und Lernbereiche

Erläuterungen, Beispiele

Orientierungsfähigkeit

- Sich bei Bewegungsabläufen räumlich und zeitlich orientieren
- Ein differenziertes Lagegefühl entwickeln

Rhythmisierungsfähigkeit

- Eigene Bewegungen auf einen Rhythmus abstimmen
- Tänzerische und rhythmische Formen

Reaktionsfähigkeit

- Auf optische, akustische und taktile Signale reagieren
- Start- und Reaktionsübungen

Gleichgewichtsfähigkeit

- Balancieren auf festen und beweglichen Geräten

Kombinationen

- Jonglieren
- Gymnastische Übungs- und Spielformen: zum Beispiel mit Springseil, Bällen, Partner
- Kombinationen an Geräten, in Gerätebahnen und am Boden