

Weitere Fächer Sport

1 Stundendotation

	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
Weiteres Fach	3	3	3

2.1 Allgemeines Bildungsziel

Dem Druck und den Belastungen des heutigen Alltags kann nur standhalten, wer selbst psychisch und physisch gesund ist. Wissen und Einsichten alleine können nicht genügen; eine gesunde Lebenshaltung muss erlernt, erfahren und erlebt werden.

Der Sportunterricht bietet dabei eine ideale Plattform, den Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu Gesundheitsverständnis, Fitness, Sozialverhalten und Bewegungsfreude zu vermitteln.

2.2 Didaktische Hinweise

Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden: sich wohl und gesund fühlen, dabei sein und dazugehören, herausfordern und wetteifern, üben und leisten, gestalten und darstellen, erfahren und entdecken.

Schülerinnen und Schüler bekommen so die Möglichkeit, sich an persönliche Leistungsgrenzen heranzutasten, sich bei Spiel und Wettkampfformen mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen.

Sport fördert somit Team- und Kooperationsfähigkeit - Eigenschaften, die im heutigen Berufsleben gefragt sind.

Sport soll aber auch völlig wertfrei als Spass und Erlebnis erfahren werden und Schülerinnen und Schüler animieren, auch über die Schulzeit hinaus, selbständig Sport zu treiben.

Die Lerninhalte sind in einen sich wiederholenden, aber dauernd variierenden Prozess eingebunden.

3 Lernziele, Lerninhalte, Querverweise

1. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis: Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Fitness: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens erlangen</p>	<p>Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses Haltungsschule Entspannungs- und Konzentrationstechniken</p> <p>Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit Muskuläre Dysbalancen entgegenwirken Polysportives Training</p>	<p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>

1. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Sozialverhalten: Durch das Anbieten möglichst vielseitiger Interaktionsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und partnerschaftliches Verhalten erfahren und Umgang mit Emotionen lernen - Verantwortung gegenüber Mitmenschen übernehmen und Vertrauen aufbauen - anspruchsvolle Bewegungserfahrungen ermöglichen <p>Bewegungsfreude: Durch breitgefächerte Bewegungserfahrungen und Sporterlebnisse die Lust und das Interesse für ein auch über die Schulzeit hinausgehendes Sporttreiben wecken und fördern Entwicklung von Kreativität und körperlichem Ausdrucksvermögen fördern</p>	<p>Spielen und Wettfeiern</p> <p>Schülerinnen und Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Schaffung von Situationen im Bereich der persönlichen Leistungsgrenzen, Helfen und Sichern</p> <p>Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung Vermittlung sportlicher Erfolgserlebnisse Einblick in Trendsportarten Erlebnis von Sport und Spiel in der freien Natur Training von Sporttechniken und -taktiken Erlebnis sportlicher Leistungen Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung</p>	<p>Sprachen: Terminologie</p> <p>Musik: Puls/Metrum, Takt, Rhythmus</p>

2. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis: Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Fitness: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens erlangen</p>	<p>Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses Haltungsschule Entspannungs- und Konzentrationstechniken</p> <p>Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit Behebung von muskulären Dysbalancen Polysportives Training</p>	<p>Humanbiologie: Haltung, aerobes und anaerobes Leistungsvermögen, Stoffwechselfvorgänge, Ernährung Hauswirtschaft: Ernährung</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>

2. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Sozialverhalten: Durch das Anbieten möglichst vielseitiger Interaktionsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und partnerschaftliches Verhalten erfahren und Umgang mit Emotionen lernen - Verantwortung gegenüber Mitmenschen übernehmen und Vertrauen aufbauen - anspruchsvolle Bewegungserfahrungen ermöglichen <p>Bewegungsfreude: Durch breitgefächerte Bewegungserfahrungen und Sporterlebnisse die Lust und das Interesse für ein auch über die Schulzeit hinausgehendes Sporttreiben wecken und fördern Entwicklung von Kreativität und körperlichem Ausdrucksvermögen fördern</p>	<p>Spielen und Wettfeiern</p> <p>Schülerinnen und Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Schaffung von Situationen im Bereich der persönlichen Leistungsgrenzen, Helfen und Sichern</p> <p>Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung Vermittlung sportlicher Erfolgserlebnisse Einblick in Trendsportarten Erlebnis von Sport und Spiel in der freien Natur Training von Sporttechniken und -taktiken Erlebnis sportlicher Leistungen Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung</p>	<p>Sprachen: Terminologie</p> <p>Deutsch, Psychologie: Körpersprache Psychologie: Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit Musik: Puls/Metrum, Takt, Rhythmus</p>

3. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Gesundheitsverständnis: Gesundheit verstehen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion von physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden - individuelles und gemeinschaftsbezogenes Wohlbefinden <p>Projekte planen, durchführen und reflektieren</p> <p>Fitness: Die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstwerden muskulärer Dysbalancen - Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses - Haltungsschule - Entspannungs- und Konzentrationstechniken <p>Mögliche Projekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzen als Belastung - Erarbeiten individueller Trainingsprogramme im Bereich der Beweglichkeit - Wassergymnastik - Bestimmung der aeroben Kapazität (Ausdauer) - mentale Trainingsmethoden <ul style="list-style-type: none"> - Stärkung physischer Gesundheitsressourcen durch Verbesserung von Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit - Behebung von muskulären Dysbalancen - Polysportives Training 	<p>Humanbiologie: Doping Hauswirtschaft: Sporternährung</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Mensch in Bewegung</p>

3. Jahr		
Lernziele	Lerninhalte	Querverweise
<p>Sozialverhalten: Durch das Anbieten möglichst vielseitiger Interaktionsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und partnerschaftliches Verhalten erfahren und Umgang mit Emotionen lernen - Verantwortung gegenüber Mitmenschen übernehmen und Vertrauen aufbauen - anspruchsvolle Bewegungserfahrungen ermöglichen <p>Projekte planen, durchführen und reflektieren</p>	<p>Spielen und Wettfeiern</p> <p>Schülerinnen und Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Schaffung von Situationen im Bereich der persönlichen Leistungsgrenzen, Helfen und Sichern</p> <p>Mögliche Projekte: FMS-Sporttag, Sporttag mit schulexternen Institutionen (Schulheim, Argo, Kindergarten), kooperative Aspekte in Artistik, Geräteturnen</p>	
<p>Bewegungsfreude: Durch breitgefächerte Bewegungserfahrungen und Sporterlebnisse die Lust und das Interesse für ein auch über die Schulzeit hinausgehendes Sporttreiben wecken und fördern Entwicklung von Kreativität und körperlichem Ausdrucksvermögen fördern</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung - Vermittlung sportlicher Erfolgserlebnisse - Einblick in Trendsportarten - Erlebnis von Sport und Spiel in der freien Natur - Training von Sporttechniken und -taktiken - Erlebnis sportlicher Leistungen - Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung 	<p>Sprachen: Kulturelle Hintergründe einer Sportart Musik: Puls/Metrum, Takt, Rhythmus</p>
<p>Projekte planen, durchführen und reflektieren</p>	<p>Mögliche Projekte: Themenspezifische Sportlager („Im, am und auf dem Wasser“, Schneesport) Tanz-/Bewegungstheater, Tanz als Schulaufführung</p>	<p>Bildnerisches Gestalten, Musik: Mensch in Bewegung</p>