



AF Sport

1 Stundentafel/-dotation

Wochenstunden	4F	5F	6F
	3	3	3

2 Allgemeine Bildungsziele des Lernbereichs

2.1 Beitrag des Faches zu den Bildungszielen gemäss Rahmenlehrplan für FMS

Das Fach Sport ermöglicht den Schülerinnen und Schülern den eigenen Körper kennen zu lernen, bewusst mit den eigenen Emotionen umzugehen und Erfahrungen im Sozialverhalten zu sammeln. Sie sollen im Sportunterricht einen Zugang zu Gesundheitsverständnis, Fitness, Sozialverhalten und Bewegungsfreude entwickeln.

Für die Schülerinnen und Schüler werden durch den Sport verschiedene Sinnrichtungen eröffnet: sich wohl und gesund fühlen, dabei sein und dazugehören, herausfordern und wetteifern, üben und leisten, gestalten und darstellen, erfahren und entdecken. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Möglichkeit, sich an persönliche Leistungsgrenzen heranzutasten und sich bei Spiel und Wettkampfformen mit anderen zu messen. In sozialen Lernsituationen übernehmen sie verschiedene Rollen und werden in Werthaltungen wie Fairness, Rücksichtnahme und Solidarität gefördert. Sport fördert die Team- und Kooperationsfähigkeit, die im Berufsleben von grosser Bedeutung ist.

Das Fach Sport leistet so einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Ausbildung der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Sport soll aber auch völlig wertfrei als Spass und Erlebnis erfahren werden und Schülerinnen und Schüler animieren, auch über die Schulzeit hinaus, selbstständig Sport zu treiben.

Die Schülerinnen und Schüler der FMS lernen durch den Sportunterricht ihr eigenes Verhalten und Handeln zu reflektieren und Entscheide bezüglich ihres persönlichen und beruflichen Lebens sowie ihres Lernverhaltens selbstständig zu fällen.



2.2 Beitrag des Faches zu den überfachlichen Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen	Lernziele
Selbstständigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Selbstständig trainieren und spielen• Sich Ziele setzen und Methoden kennen, diese zu erreichen• Projekte planen, durchführen und reflektieren.• Unterrichtssequenzen vorbereiten und durchführen
Reflexive Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eigene physische Verfassung reflektieren und sie nach gesundheitlichen Kriterien bewerten• Das eigene Verhalten in der Gruppe reflektieren
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none">• Sich in eine Gruppe integrieren und kooperieren• Regeln einhalten, Mitspieler und Gegner achten• Mitverantwortung für andere tragen, Hilfestellungen kennen und anwenden• Emotionen wahrnehmen und zielführend einsetzen
Medien und ICT	<ul style="list-style-type: none">• iPad und Smartphone als Videogerät anwenden (z.B. Videodelay, Coach's eye)
Praktische Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Koordinative und konditionelle Kompetenz erweitern• Entspannungstechniken anwenden
Kommunikationsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Aktives Zuhören• Sensibilität für nonverbale Kommunikation entwickeln

3 Zusammenarbeit mit anderen Fächern

3.1 Interdisziplinarität

Fach	Interdisziplinäre Themen
Bildnerisches Gestalten	<ul style="list-style-type: none">• Körperbeobachtung• Bewegungsanalyse• Darstellen von Bewegungen
Psychologie/Pädagogik	<ul style="list-style-type: none">• Kommunikation• Zusammenspiel von Emotion und Kognition• Gruppenprozesse
Musik	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmisieren
Geschichte	<ul style="list-style-type: none">• Sportgeschichte• Stellenwert des Sports in der Gesellschaft
Psychologie/Pädagogik/ Philosophie	<ul style="list-style-type: none">• Fairness und Ethik im Sport
Physik/Chemie/Biologie	<ul style="list-style-type: none">• Anatomie• Physiologie• Ernährung/Energiestoffwechsel• Biomechanik
Informatik	<ul style="list-style-type: none">• Datenauswertung und Visualisierung• Bewegungsanalyse (Multimedia, Reihenbilder)



Hauswirtschaft/Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none">• Ernährung• Wohlbefinden
Geografie	<ul style="list-style-type: none">• OL (Kartenlesen)• Tourismus und Freizeitverhalten• Auswirkungen von Sport auf die Umwelt
Mathematik	<ul style="list-style-type: none">• Biomechanik

3.2 Selbstständige Arbeit (Koordination der Arbeitsmethoden)

Beim Erarbeiten von Projekten wie Tanzchoreografie, Gruppenakrobatik oder Organisation eines Anlasses, lernen die Schülerinnen und Schüler in einem vorgegebenen Zeitraum die notwendigen Arbeitsschritte zu planen, sich vertieft mit einem Thema auseinanderzusetzen, das Projekt umzusetzen oder das Resultat zu präsentieren.

- Konzeption und Arbeitsplanung
- Vertiefte Auseinandersetzung mit einem Thema
- Präsentation und Reflexion des Produkts oder Durchführung eines Anlasses

Die Schülerinnen und Schüler

- können adäquates Material zur Aufgabenerfüllung beschaffen.
- verfolgen ein Ziel beharrlich.
- können sich an Vorgaben halten und die Freiräume innerhalb dieser nutzen.

3.3 Arbeitstechnik/Lerntechnik

Die Schülerinnen und Schüler

- planen und organisieren Arbeiten oder Trainings selbstständig.
- üben sich im Zeitmanagement, bei längerfristigen Aufträgen.
- entwickeln eigene Lernstrategien, um Bewegungsaufgaben zu lösen.
- vergleichen externes mit internem Feedback und können diese Informationen positiv nutzen.
- verfolgen langfristige Ziele und können an einem Thema über mehrere Wochen physisch und mental dran bleiben.
- arbeiten im Team konstruktiv zusammen.



4 Fachdidaktische Hinweise

4.1 Unterrichtsmethodik

Unterschiedliche methodische Unterrichtssettings finden im Sportunterricht Anwendung: Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten, selbstorganisiertes Lernen, interessenorientierter Unterricht, Werkstattunterricht, individuelles Training, methodische Übungsreihen.

Das Erlernen von neuen Bewegungsformen verläuft in verschiedenen Stufen.

Auf der 1. Lernstufe (erwerben und festigen) geht es darum, ein möglichst differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl zu entwickeln. Die Lehrperson organisiert und arrangiert günstige Lernbedingungen. Auf der 2. Lernstufe (anwenden und variieren) sind durch die Lehrperson gezielt veränderte Lernbedingungen zu schaffen.

Auf der 3. Lernstufe (gestalten und ergänzen) soll bisher Gelerntes unter erschwerten Bedingungen weiter ausgeformt und perfektioniert werden.

Die drei wichtigsten Aufgaben der Lehrperson im Sport sind das Beobachten von Bewegungsabläufen, das Beurteilen des Geschehenen und das anschliessende Beraten der Lernenden.

4.2 Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt mittels einer ganzheitlichen Beurteilung und Bewertung aus den vier Bereichen: Tabellenorientierte Bewertung, Lernprodukte, Arbeits- und Lernverhalten, individuelle Lernziele. Pro Semester finden in der Regel drei Leistungsbewertungen aus mindestens zwei verschiedenen Bereichen statt.

Der Lernprozess im Sportunterricht ist immer ersichtlich und kann laufend ohne Notenrelevanz überprüft werden. Die Lehrperson steht in ständigem Austausch mit den Lernenden. Die Lehrperson gibt zu Beginn des Semesters die Anzahl und Formen der Leistungsbewertung sowie deren Gewichtungen bekannt.



5 Fachgebiete und Lernziele

Klassenstufe: 4F, 5F, 6F

Die Fachgebiete und Lernziele im Sportunterricht beziehen sich auf alle drei Ausbildungsjahre

Fachgebiet 1: Fitness und Gesundheit

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
1.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none">kennen verschiedene Trainingsformen der Ausdauer in verschiedenen Disziplinen.können sich ohne Unterbruch während eines längeren Zeitraums bewegen.verstehen die Wirkung eines Ausdauertrainings auf Gesundheit und Wohlbefinden.
1.4 Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">kennen verschiedene Dehnmethoden und erfahren deren Auswirkungen auf die eigene Beweglichkeit.verstehen Ursache und Folgen muskulärer Dysbalancen.
1.5 Kraft	<ul style="list-style-type: none">kennen verschiedene Krafttrainingsmethoden und deren Wirkung.entwickeln eine verbesserte Stabilität von Rumpf und Achsen.
1.6 Körperbewusstsein	<ul style="list-style-type: none">kennen die Kriterien für eine gesunde und natürliche Körperhaltung in Ruhe und Bewegung.wissen wie sie eine gesunde Körperhaltung erlangen und erhalten können.kennen verschiedene Entspannungs- und Regenerationstechniken.nehmen den persönliche physischen und psychischen Zustand bewusst wahr.

Fachgebiet 2: Gestaltung und Darstellung

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
2.1 Tanz	<ul style="list-style-type: none">führen Bewegungen rhythmisch aus.gestalten und variieren eine Bewegungsabfolge nach den Kriterien Raum und Ebene sowie Zeit und Dynamik.setzen ihren Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel ein.
2.6 Gruppenakrobatik	<ul style="list-style-type: none">choreografieren und präsentieren eine Abfolge von Bewegungskunststücken.lösen Bewegungsaufgaben im Team.



Fachgebiet 3: Technikerwerb und Koordination

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
3.1 Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none">• können mit aktivem Fussaufsatz schnell, rhythmisch und über Hindernisse laufen.• setzen die Kernelemente Anlaufrhythmus und Körperstreckung beim Springen in die Weite und Höhe um.• setzen die Kernelemente Anlaufrhythmus und Körperstreckung beim Werfen, Stossen und Schleudern um.
3.2 Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none">• wenden Grundbewegungen und Elemente aus den Bereichen Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Kippen und Überschlagen in einer Übungsfolge an.• kennen Qualitätsmerkmale im Geräteturnen.• wenden Sicherungs- und Helfergriffe korrekt an.• schätzen ihre eigenen Bewegungskompetenzen richtig und verantwortungsbewusst ein.
3.3 Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none">• kennen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul.• können einen dieser drei Schwimmstile ökonomisch ausführen <p>Weitere mögliche Kompetenzen aus anderen Wassersportarten:</p> <ul style="list-style-type: none">• führen verschiedene Sprünge ins Wasser aus.• wenden Rettungstechniken, Wasserballtechniken, Synchronschwimmtechniken an.
3.4 Koordination	<ul style="list-style-type: none">• kennen die fünf koordinativen Fähigkeiten und entwickeln ihre eigenen weiter.

Fachgebiet 4: Spielen im Team und individuell

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
4.1 Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none">• wenden technische und taktische Fertigkeiten im Spiel an.
4.2 Mannschaftsspiele	<ul style="list-style-type: none">• wenden technische und taktische Fertigkeiten im Spiel an.• üben einen positiven Einfluss auf das Spielverhalten der Mitspieler aus.• können ein Spiel leiten.• können die wichtigsten Regeln der Sportspiele erklären und anwenden.• Spielen selbstständig und fair.

Fachgebiet 5: Sporttheorie

Der Sportunterricht erfolgt vorwiegend in der Turnhalle. Die Sporttheorie wird nur so weit wie notwendig behandelt. Die Erreichung der Lernziele in den Fachgebieten 1-4 hat Vorrang.