

# TURNEN UND SPORT

## 1 Stundendotation

	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Grundlagenfach	3	3	3	3	3	3
Ergänzungsfach					2	4

## 2 Didaktische Hinweise

### Grundlagenfach

Die Lerninhalte der Sporterziehung sind in einen sich wiederholenden, aber dauernd variierenden Prozess eingebunden. Als Grundlage dienen die Lehrmittel "Sporterziehung" der Eidgenössischen Sportkommission ESK (1997).

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.

Aufgrund des vorgegebenen Raumprogrammes (Hallenzuteilung, Hallentyp, Schwimmplan) und um die Vielfältigkeit an Bewegungserfahrungen zu gewährleisten, ist es erforderlich, im Lehrplan jeweils zwei Schulstufen zusammenzufassen.

Erweiterte Lernformen wie Projekt- bzw. Blockunterricht sowie die Möglichkeiten des fächerübergreifenden Unterrichtes sollen nach Möglichkeit angeboten und ausgeschöpft werden.

Eine Grundform kann in einem speziellen Sportbereich erworben, soll aber auch in anderen Sportbereichen angewendet und gestaltet werden.

Das Jugendbrevet und das Brevet I der SLRG (Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft) können als mögliche Zielvorgabe in bestimmten Klassen anvisiert werden.

### Ergänzungsfach

Auf der Basis des Dreischritts "Planen - Durchführen - Auswerten" soll der Sportunterricht sowohl die Sporttheorie als auch die Sportpraxis pflegen.

Die wissenschaftlichen Teilgebiete Sportbiologie, Anatomie, Physiologie, Ernährung, Sportmedizin, -therapie, Trainings- und Bewegungslehre, Sportpsychologie, Biomechanik sollen in praktischen Anwendungsbereichen erfahren und erlebt werden.

Im Ergänzungsfach "Sport" ist der Bezug zu anderen Lernbereichen bewusst zu fördern und die Möglichkeiten des fächerübergreifenden Unterrichtes sollen, wo immer denkbar, ausgeschöpft werden. Erweiterte Lernformen wie Projekt- und Blockunterricht, Fallstudien, Projekt- und Semesterarbeiten bieten spannende Möglichkeiten, spezielle Themen, wenn möglich mit anderen Fächern, zu erarbeiten.

Der Kontakt mit auswärtigen Institutionen und anderen Schulen soll regelmässig gepflegt werden. Der Besuch bzw. die Besichtigung von Sportanlässen und Sportstätten im Zusammenhang mit speziellen Themen wird ermöglicht.

### 3 Grobziele, Stoffprogramm und Querverweise

#### 3.1 Grundlagenfach

Weiteres Grundlagenfach 1./2. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Die vielfältigen Grundformen der sportlichen Aktivitäten erwerben, anwenden und gestalten:</p> <p>Bewegen, Darstellen, Tanzen</p> <p>Angepasst trainieren und der muskulären Dysbalance gezielt entgegenwirken</p> <p>Körperbewusstsein erfahren und wahrnehmen</p> <p>Rhythmische Bewegungssequenzen erleben und darstellen</p>	<p>Beweglichkeits-, Kraft-, und Ausdauertraining</p> <p>Spannungs- und Entspannungsübungen</p> <p>Bewegungskoordination: Koordinative Fähigkeiten</p> <p>Gestalten von Bewegungselementen</p> <p>Einfache Tänze wie Streetdance, Jive, Rock'n'Roll</p> <p>Übungsformen mit/ohne Handgeräte</p>	<p>Naturwissenschaften: Anatomie des menschlichen Körpers, Haltung, Atmung, Puls, Ernährung</p> <p>Hauswirtschaft: Ernährung</p> <p>Musik: Rhythmus</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Wahrnehmungsprozess, Raumerfahrung</p>
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <p>Sicherheit gewinnen bei leichten Grundelementen</p> <p>Gefahren und Risiken der verschiedenen Geräte erkennen</p> <p>Helfen und Sichern können</p>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <p>Grundelemente an einzelnen Geräten</p> <p>Klettergarten, -parcours</p> <p>Gleichgewichtscircuit</p> <p>Gerätebahnen</p> <p>Rollen und Gleiten wie Inline-Skating, Eislauf</p>	

Grundlagenfach 1./2. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Vielseitige Erfahrungen in diesen elementaren Grundtätigkeiten erwerben</p>	<p><b>Laufen</b>            Koordination: Lauschulung            Ausdauer wie 3000m, Orientierungslauf            Schnelligkeit: Tiefstart, Sprint, Staffellauf            Rhythmusformen über Hindernisse  <b>Springen</b>            Hoch- und Weitsprung: Aufbauformen            Mehrfachsprünge            Seilspringen  <b>Werfen</b>            Wurf und Stoss beiderseitig mit rhythmischem 3-Schritt-Anlauf</p>	<p>Geographie: Distanzen schätzen und messen, (angewandte Kartenkunde: Orientierungslauf)</p> <p>Naturwissenschaften: Sport und Umwelt</p>
<p><b>Spiele</b></p> <p>Sportspielübergreifende Grundfähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und üben</p> <p>Koordinative Fähigkeiten schulen</p> <p>Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen</p> <p>Mit Emotionen umgehen lernen</p> <p>Spispezifische Regeln kennenlernen</p>	<p><b>Handball</b>            Spielerziehung: Grundfähigkeit Werfen-Fangen, Freilaufen-Decken, Kernwurf/Angriff-Verteidigung  <b>Basketball</b>            Ballfertigkeit: Prellen, Korbwurf, Stoppen, Passen - Fangen  <b>Volleyball</b>            Vom Ball über die Schnur zum Mini-Volleyball            Flugbahneinschätzung im Raum: Timing, Orientierungsfähigkeit  <b>Fussball/Unihockey</b>            Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen  <b>Rückschlagspiele</b>            Grundschläge Vorhand, Rückhand  <b>Rauf- und Kampfspiele</b></p>	<p>Deutsch: Erlebnisbericht</p>

Grundlagenfach 1./2. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p><b>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser</b></p> <p>Sicherheit im und am Wasser gewinnen</p>	<p>Verhaltensregeln: Sicherheit, Hygiene  Wasser erleben: Auftrieb, Widerstand  Wechselschlagtechniken  Bewegungserfahrungen im Bereich Springen  Grundsprünge fuss- und kopfwärts  Kleine Spiele</p>	<p>Naturwissenschaften: Auftrieb, Widerstand</p>

Grundlagenfach 3./4. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Die vielfältigen Grundformen der sportlichen Aktivitäten erwerben, anwenden und gestalten:</p> <p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <p>Trainieren lernen</p> <p>Das Körperempfinden und -bewusstsein vertiefen</p> <p>Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten</p> <p>In Gruppen tanzen</p>	<p>Vielfältige Formen in Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertraining</p> <p>Bewegungslernen, -schulung</p> <p>Bewegungsaufgaben und einfache Tänze zu Afro, Rock'n'Roll, Jive</p> <p>Bewegungstheater</p>	<p>Alle Sprachen: Körpersprache</p> <p>Musik: Musik als Bewegungsbegleitung und -unterstützung</p>
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <p>An und mit Geräten weitere Grundfertigkeiten erwerben</p> <p>Bewegungsverwandtschaften aufzeigen</p> <p>Durch kooperative Formen Hilfsbereitschaft fördern</p> <p>Bewegungskompositionen alleine und in der Gruppe variieren, gestalten und vorführen</p>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <p>Elemente mit höherem Schwierigkeitsgrad</p> <p>Bewegungsfolgen an Einzelgeräten</p> <p>Stationentraining mit bewegungsverwandten Elementen</p> <p>Boden- und Partnerakrobatik</p> <p>Selbständig erarbeitete Gerätebahn mit kooperativem Schwerpunkt</p>	<p>Physik: Bezug zu physikalischen Gesetzen</p>

Grundlagenfach 3./4. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b> Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig anwenden</p>	<p><b>Laufen</b> Intervall: Américaine, Staffel Vom Hindernis- zum Hürdenlauf <b>Springen</b> Hoch- und Weitsprung: spielerische Trainingsformen <b>Werfen</b> Speerwurf: Standwurf/3-Schritt-Anlauf Kugelstoss Links- und Rechtshändigkeit</p>	<p>Biologie: aerobes und anaerobes Leistungsvermögen</p> <p>Informatik: Auswertung, Statistik, Ranglisten und Wertungstabellen</p>
<p><b>Spielen</b> Sportartspezifische Technik- und Taktikschulung</p> <p>Ohne Schiedsrichter spielen können</p>	<p><b>Handball</b> Gegenstoss, Wurfvarianten <b>Basketball</b> Grundtechniken: Wurfvarianten, Sternschritt, Rebound, Mannschaftstaktik <b>Volleyball</b> Schulung Grundgesten, Service-Abnahme, Spiel 6:6 <b>Fussball/Unihockey</b> Schussvarianten, Angriff und Verteidigung <b>Rückschlagspiele</b> Schlagvarianten, Einzeltaktik <b>Weitere Spiele</b> wie Baseball, Ultimate, Tschoukball</p>	<p>Alle Sprachen: Sportjournalismus</p> <p>Philosophie/Religion: Konfliktbewältigung im Spiel</p> <p>Biologie: Sport und Umwelt</p> <p>Englisch: Sportarten aus dem englischen Sprachraum in Wort und Tat erleben</p>
<p><b>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser</b></p> <p>Sicherheit unter Wasser gewinnen</p>	<p>Gleichschlagtechnik: Brustgleichschlag Ballspiele im Wasser: Einführung Wasserball Tauchen: sich sicher unter Wasser bewegen Retten: transportieren, suchen, bergen</p>	<p>Biologie: physiologische Aspekte beim Tauchen</p> <p>Psychologie/Pädagogik: Angst</p>

Grundlagenfach 5./6. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Die vielfältigen Grundformen der sportlichen Aktivitäten erwerben, anwenden und gestalten:</p> <p><b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b></p> <p>Den Körper bewusst ganzheitlich erleben und angepasst belasten und entlasten</p> <p>Verständnis für eine gesunde Haltung fördern</p> <p>Bewegungen zu Musik gestalten</p> <p>Zu zweit tanzen</p>	<p>Anwendung vielseitiger Trainingsformen</p> <p>Entspannungstechniken</p> <p>Haltungsturnen</p> <p>Gesellschaftstänze wie Walzer, Fox, Samba</p>	<p>Biologie/Psychologie: Bewegungslernen</p> <p>Biologie/Chemie: Doping</p> <p>Musik: Rhythmik und Tanz, Musik als Bewegungsbegleitung und -unterstützung</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Körperwahrnehmung und -darstellung</p>
<p><b>Balancieren, Klettern, Drehen</b></p> <p>Repertoire von Fertigkeiten erweitern und verfeinern</p> <p>Bewegungsabläufe erfassen und vergleichen können</p> <p>Sich gegenseitig beobachten, beurteilen und beraten</p> <p>Ergänzende Erfahrungen in Rand- und Trendsportarten sammeln</p>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <p>Grosses Trampolin</p> <p>Elemente mit höherem Schwierigkeitsgrad</p> <p>Rotationen um verschiedene Achsen</p> <p>Einführung ins Sportklettern</p> <p>Inline-Skating</p> <p>Mountain-Biking</p>	<p>Physik: Rotationen</p> <p>Philosophie/Religion: Risikosport als Lebensphilosophie</p> <p>Geographie: Umwelt und Grossveranstaltungen</p>

Grundlagenfach 5./6. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten</p>	<p><b>Laufen</b> Jogging als Lifetime-Sport Wettkampfformen</p> <p><b>Springen</b> Wettkampfformen</p> <p><b>Werfen:</b> Diskus Mehrkampfformen wie Leichtathletik, Duathlon oder Triathlon</p>	<p>Latein: Sport in der Antike</p>
<p><b>Spielen</b></p> <p>Spiele selbständig leiten können</p> <p>Technik und Taktik im Spiel anwenden</p>	<p><b>Handball/Basketball</b> Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p><b>Volleyball</b> Smash-Block, Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p><b>Fussball/Unihockey</b> Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p><b>Rückschlagspiele</b> Doppeltaktik</p> <p><b>Weitere Spiele</b></p>	<p>Geschichte: Sport und Politik</p>
<p><b>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser</b></p> <p>Durch neue Herausforderungen Freude am Wassersport wecken</p>	<p>Mögliche Inhalte: Gleichschlagtechnik: Delphin ABC-Tauchen Synchronschwimmen</p>	<p>Physik: Auftrieb</p>