

TURNEN UND SPORT

1 Stundendotation

	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Grundlagenfach	3	3	3	3	3	3
Schwerpunktfach						
Ergänzungsfach					3	3
Weiteres Pflichtfach						
Weiteres Fach						

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>Balancieren, Klettern, Drehen</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>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Vielseitige Erfahrungen in diesen elementaren Grundtätigkeiten erwerben</p>	<p>Laufen Koordination: Lauschulung Ausdauer wie 3000m, Orientierungslauf Schnelligkeit: Tiefstart, Sprint, Staffellauf Rhythmusformen über Hindernisse</p> <p>Springen Hoch- und Weitsprung: Aufbauformen Mehrfachsprünge Seilspringen</p> <p>Werfen 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>Spielen</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>Spilspezifische Regeln kennenlernen</p>	<p>Handball Spielerziehung: Grundfähigkeit Werfen-Fangen, Freilaufen-Decken, Kernwurf/Angriff-Verteidigung</p> <p>Basketball Ballfertigkeit: Prellen, Korbwurf, Stoppen, Passen - Fangen</p> <p>Volleyball Vom Ball über die Schnur zum Mini-Volleyball Flugbahneinschätzung im Raum: Timing, Orientierungsfähigkeit</p> <p>Fussball/Unihockey Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen</p> <p>Rückschlagspiele Grundschläge Vorhand, Rückhand</p> <p>Rauf- und Kampfspiele</p>	<p>Deutsch: Erlebnisbericht</p>

Grundlagenfach 1./2. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser</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>Bewegen, Darstellen, Tanzen</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>Balancieren, Klettern, Drehen</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>Laufen, Springen, Werfen Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig anwenden</p>	<p>Laufen Intervall: Américaine, Staffel Vom Hindernis- zum Hürdenlauf Springen Hoch- und Weitsprung: spielerische Trainingsformen Werfen 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>Spielen Sportartspezifische Technik- und Taktikschulung</p> <p>Ohne Schiedsrichter spielen können</p>	<p>Handball Gegenstoss, Wurfvarianten Basketball Grundtechniken: Wurfvarianten, Sternschritt, Rebound, Mannschaftstaktik Volleyball Schulung Grundgesten, Service-Abnahme, Spiel 6:6 Fussball/Unihockey Schussvarianten, Angriff und Verteidigung Rückschlagspiele Schlagvarianten, Einzeltaktik Weitere Spiele 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>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser 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>Bewegen, Darstellen, Tanzen</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>Balancieren, Klettern, Drehen</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>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten</p>	<p>Laufen Jogging als Lifetime-Sport Wettkampfformen</p> <p>Springen Wettkampfformen</p> <p>Werfen: Diskus Mehrkampfformen wie Leichtathletik, Duathlon oder Triathlon</p>	<p>Latein: Sport in der Antike</p>
<p>Spiele</p> <p>Spiele selbständig leiten können</p> <p>Technik und Taktik im Spiel anwenden</p>	<p>Handball/Basketball Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p>Volleyball Smash-Block, Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p>Fussball/Unihockey Angriffs- und Verteidigungssysteme</p> <p>Rückschlagspiele Doppeltaktik</p> <p>Weitere Spiele</p>	<p>Geschichte: Sport und Politik</p>
<p>Sich bewegen im, am und unter dem Wasser</p> <p>Durch neue Herausforderungen Freude am Wassersport wecken</p>	<p>Mögliche Inhalte: Gleichschlagtechnik: Delphin ABC-Tauchen Synchronschwimmen</p>	<p>Physik: Auftrieb</p>

3.3 Ergänzungsfach

Ergänzungsfach 5./6. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Längerfristige Lern- und Trainingsprozesse selbständig planen, durchführen und auswerten</p> <p>Sich fundiert mit einem sportlichen Fachbereich auseinandersetzen und die persönliche, sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und erweitern</p> <p>Theoretische Grundlagen erarbeiten, erworbene Kenntnisse aus der Sportwissenschaft in die Praxis umsetzen und Erfahrungen reflektieren</p> <p>Möglichkeiten der Gesunderhaltung aufzeigen und erkennen</p> <p>Inhalte und Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft aufnehmen, verarbeiten und kritisch beurteilen</p>	<p>Theorie mit folgenden Schwerpunktthemen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportbiologie <ul style="list-style-type: none"> Energiebereitstellung Herz-Kreislauf Bewegungsapparat Bewegungssteuerung und -regelung • Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> Konditionsfaktoren Trainingssteuerung • Gesundheitslehre <ul style="list-style-type: none"> Ernährung Atmung – Haltung - Entspannung <p>Und den folgenden Ergänzungsthemen</p> <ul style="list-style-type: none"> → Biomechanik (ausgewähltes Thema) → Bewegungslehre (ausgewähltes Thema) → Sportpsychologie (ausgewähltes Thema) → Sportsoziologie (ausgewähltes Thema) <p>Praxis</p> <p>Leisten – Spielen – Techniklernen – Gestalten:</p> <p>Schwimmen Gymnastik und Tanz Mannschaftsspiel Leichtathletik Geräteturnen Rückschlagspiel</p> <p>Trendsportarten (nicht trad. Schulsport)</p>	<p>Physik: Messmethoden</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Körperwahrnehmung und -darstellung, Körpersprache</p> <p>Musik: Rhythmik und Tanz, Musik als Bewegungsbegleitung und -unterstützung</p> <p>Deutsch: Bewegungsbeschreibung, Sportjournalismus, Körpersprache, Sportsprache</p> <p>Biologie/Chemie: Anatomie, Physiologie, Doping, Laktatmessungen</p> <p>Biologie/Psychologie: Ethologie, Bewegungslernen</p> <p>Geographie: Sport und Umwelt</p> <p>Geschichte: Geschichtliche Hintergründe, Sport und Politik</p> <p>Wirtschaft und Recht: Marketing, Sponsoring, Sport als Wirtschaftsfaktor</p>