



Turnen und Sport

1. Stundendotation

	4 H	5 H	6 H
Sport	3	3	3

2. Didaktische Hinweise und Allgemeine Bildungsziele

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 Lernenden einen Zugang zur Spiel-, Ausdrucks-, Gesundheits- und Sportkultur zu vermitteln.

Die Handlungsfähigkeit im Sport wird in den Kompetenzbereichen Fach-, Sozial-, Methoden und Selbstkompetenz erarbeitet.

2.2 Didaktische Hinweise

Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten verschiedene Handlungsbereiche eröffnet werden: Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit.

Die Lernenden bekommen 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.

Der Sportunterricht fördert die Beziehungs-, Kommunikations-, Team- und Konfliktfähigkeit – Eigenschaften, die im heutigen Berufsleben gefragt sind.

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

Die Lerninhalte sind in einen sich wiederholenden, aber dauernd variierenden Prozess eingebunden. Durch „erwerben – anwenden – gestalten“ werden die Lernziele während der drei Ausbildungsjahre kontinuierlich erweitert.

Als Grundlage dienen die Lehrmittel „Sporterziehung“ der Eidgenössischen Sportkommission ESK, sowie der Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI.



3. Überfachlich Kompetenzen

Die Lernenden werden in den folgenden überfachlichen Kompetenzen besonders gefördert:

- **Umgang mit Belastungen** (Stress/Angst) durch Priorisierung und Zeitmanagement erlernen
- Verbale und nonverbale **Kommunikationsfähigkeiten** verbessern
- Bedeutung der **Teamarbeit** erkennen, entwickeln und erfolgreich umsetzen
- Erarbeiten einer **Feedbackkultur** (z.B. Umgang mit Kritik)
- **Organisationskompetenz** durch den Einsatz einfacher Planungstools entwickeln
- Lernfähigkeit durch Einsatz von **Lerntechniken und Lernstrategien** aktivieren



4. Fachlehrplan

4. Klasse		
Lerngebiete und Teilgebiete sowie Fachkompetenzen (Grundfähigkeiten)	Stoffprogramm / Lernziele (mögliche Inhalte / Kompetenzen)	Vernetzen Interdisziplinäres Arbeiten in allen Fächern (IDAF), Vernetzen und Vertiefen (V+V), Problemorientierter Unterricht (POU)
<p>Spiel – spielen und Spannung erleben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln) • Wenden Grundtechniken an und variieren diese • Verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden <p>Wettkampf – leisten und sich messen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren • Vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen <p>Ausdruck – gestalten und darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren • Können sich rhythmisch zu Musik bewegen <p>Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten • Können ihre Fähigkeiten einschätzen • Beachten Sicherheitsvorkehrungen <p>Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit • Kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können <p>Wasser – sich bewegen im, am und unter dem Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sind vertraut mit allen Schwimmtechniken • Sicherheit unter Wasser gewinnen 	<p>HB: Gegenstoss und Wurfvarianten BB: Wurfvarianten/Sternschritt/Rebound/Mannschaftstaktik VB: Schulung Grundgesten/Service-Abnahme/Spiel 6:6 FB/UH: Schussvarianten/Angriff+Verteidigung Rückschlagspiele: Schlagvarianten/Einzeltaktik</p> <p>Laufen: vom Hindernis- zum Hürdenlauf; Intervall (Staffel, A-méricaine) Springen: spielerische Trainingsformen zum Hoch- und Weit-sprung Werfen: Speerwurf (Standwurf/3-Schritt-Anlauf, Seitigkeit)</p> <p>Bewegungsgestaltung zu rhythmischer oder musikalischer Begleitung Bewegungsaufgaben und einfache Tänze (Hip Hop, Afro, ...) Bewegungstheater</p> <p>Elemente mit höherem Schwierigkeitsgrad Bewegungsfolgen an Einzelgeräten Stationentraining mit bewegungsverwandten Elementen Boden- und Partnerakrobatik Selbständig erarb. Gerätebahn mit kooperativem Schwerpunkt</p> <p>Bewusstmachen muskulärer Dysbalancen Förderung der Körperwahrnehmung und des Gesundheitsverständnisses Haltungsschule Entspannungs- und Konzentrationstechniken</p> <p>Gleichschlagtechnik: Delfin bzw. Brustgleichschlag Tauchen und Retten, Wasserspringen: Rotationen, Ballspiele im Wasser: Einführung Wasserball</p>	<p>Sprachen: Körpersprache</p> <p>Musik: Musik als Bewegungsbegleitung und –unterstützung</p> <p>Physik: Bezug zu physikalischen Gesetzen</p> <p>Biologie: Physiologische Aspekte beim Tauchen</p> <p>Biologie: aerobes und anaerobes Leistungsvermögen</p> <p>Informatik: Auswertung von Statistiken, Ranglisten und Wertungstabellen</p> <p>Sprachen: Sportjournalismus</p> <p>BWL: Konfliktbewältigung als gemeinsamer Gewinn</p> <p>Biologie: Sport und Umwelt</p> <p>Geschichte: Sport und Politik</p> <p>Geographie: Umwelt und Grossanlässe</p> <p>Physik: Auftrieb im Wasser</p>



5. Klasse		
Lerngebiete und Teilgebiete sowie Fachkompetenzen (Entwicklung)	Stoffprogramm	Vernetzen Interdisziplinäres Arbeiten in allen Fächern (IDAF), Vernetzen und Vertiefen (V+V), Problemorientierter Unterricht (POU)
<p>Spiel – spielen und Spannung erleben</p> <ul style="list-style-type: none"> Analysieren Spielsituationen Richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus Verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels <p>Wettkampf – leisten und sich messen</p> <ul style="list-style-type: none"> Können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern Verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte <p>Ausdruck – gestalten und darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und –formen Gestalten eigene Bewegungsabläufe <p>Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> Beurteilen Gefahren und Risiken angemessen Kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an Erkennen Reize von sportlichen Wagnissen <p>Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern Erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden diese an <p>Wasser – sich bewegen im, am und unter dem Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> Durch neue Herausforderungen die Fähigkeiten im Wassersport erweitern 	<p>HB/BB: Angriffs- und Verteidigungssysteme VB: Smash-Block, Angriffs- und Verteidigungssysteme FB/UH: Angriffs- und Verteidigungssysteme kennen lernen Rückschlagspiele: Doppeltaktik erlernen Weitere Spiele einüben</p> <p>Werfen: Diskus Mehrkampfformen</p> <p>Entspannungstechniken Gesellschaftstänze (Walzer, Fox, Salsa,...) Einzelgeräte</p> <p>Grosses Trampolin Rotationen um verschiedene Achsen Einführung ins Sportklettern Inline-Skating, Mountain-Biking</p> <p>Jogging als Lifetime-Sport Muskuläre Dysbalancen</p> <p>ABC-Tauchen Synchronschwimmen</p>	<p>Sprachen: Körpersprache</p> <p>Musik: Musik als Bewegungsbegleitung und –unterstützung</p> <p>Physik: Bezug zu physikalischen Gesetzen</p> <p>Biologie: Physiologische Aspekte beim Tauchen</p> <p>Biologie: aerobes und anaerobes Leistungsvermögen</p> <p>Informatik: Auswertung von Statistiken, Ranglisten und Wertungstabellen</p> <p>Sprachen: Sportjournalismus</p> <p>BWL: Konfliktbewältigung als gemeinsamer Gewinn</p> <p>Biologie: Sport und Umwelt</p> <p>Geschichte: Sport und Politik</p> <p>Geographie: Umwelt und Grossanlässe</p> <p>Physik: Auftrieb im Wasser</p>



6. Klasse		
Lerngebiete und Teilgebiete sowie Fachkompetenzen (Kreativität)	Stoffprogramm	Vernetzen Interdisziplinäres Arbeiten in allen Fächern (IDAF), Vernetzen und Vertiefen (V+V), Problemorientierter Unterricht (POU)
<p>Spiel – spielen und Spannung erleben</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln funktionierende Spielideen Planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch <p>Wettkampf – leisten und sich messen</p> <ul style="list-style-type: none"> Können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden Kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien <p>Ausdruck – gestalten und darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> Schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein Beurteilen sich selber kriterienorientiert <p>Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> Variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher Beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien <p>Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen Können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern <p>Wasser – sich bewegen im, am und unter dem Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> Durch neue Herausforderungen die Fähigkeiten im Wassersport erweitern 	<p>HB/BB: Angriffs- und Verteidigungssysteme situativ-variabel einsetzen; FB/UH dito VB: Smash-Block, Angriffs- und Verteidigungssysteme Rückschlagspiele: Doppeltaktik anwenden Weitere Spiele auch selber kreieren</p> <p>Werfen: Diskus Mehrkampfformen</p> <p>Entspannungstechniken Gesellschaftstänze (Walzer, Fox, Salsa,...) Einzelgeräte</p> <p>Grosses Trampolin Rotationen um verschiedene Achsen Einführung ins Sportklettern Inline-Skating, Mountain-Biking</p> <p>Jogging als Lifetime-Sport Muskuläre Dysbalancen</p> <p>ABC-Tauchen Synchronschwimmen</p>	<p>Sprachen: Körpersprache</p> <p>Musik: Musik als Bewegungsbegleitung und –unterstützung</p> <p>Physik: Bezug zu physikalischen Gesetzen</p> <p>Biologie: Physiologische Aspekte beim Tauchen</p> <p>Biologie: aerobes und anaerobes Leistungsvermögen</p> <p>Informatik: Auswertung von Statistiken, Ranglisten und Wertungstabellen</p> <p>Sprachen: Sportjournalismus</p> <p>BWL: Konfliktbewältigung als gemeinsamer Gewinn</p> <p>Biologie: Sport und Umwelt</p> <p>Geschichte: Sport und Politik</p> <p>Geographie: Umwelt und Grossanlässe</p> <p>Physik: Auftrieb im Wasser</p>