



Inhaltsverzeichnis Sport

Seitenaufbau Stufenlehrpläne und Erklärungen	II
Bedeutung des Fachbereichs	1
Richtziele: Richtziele des Fachbereichs	2
Richtziele der einzelnen Lernbereiche	3
Hinweise	4



Unterstufe

Stufenlehrpläne	7
-----------------	---



Mittelstufe

Stufenlehrpläne	13
-----------------	----



Sekundarstufe I

Stufenlehrpläne	21
-----------------	----

Sonderfall: Fachbereich «Sport»

Schulsport ist «Sache» des Bundes! Er basiert auf einem vom Eidgenössischen Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport erlassenen Rahmenlehrplan. Der Bund kann den Kantonen Lehrmittel zur Verfügung stellen.

Die neuen Lehrmittel der Eidgenössischen Sportkommission (ESK) Grundlagen für den Lehrplan im Fachbereich «Sport»

In den Jahren 1997 und 1998 sind die 6 Bände des neuen Lehrmittels «Sporterziehung» für den Sportunterricht an den Schulen, vom Kindergarten bis zur Mittelschule, erschienen. Bereits im Jahr 1992 wurde das Lehrmittel «Schwimmen» herausgegeben.

Der neue Lehrplan des Kantons Schaffhausen im Fachbereich «Sport» orientiert sich an diesen Lehrmitteln. Es wurde praktisch unverändert der Lehrplan des Kantons St. Gallen übernommen. *Walter Bucher*, Projektleiter der neuen Lehrmittel der ESK, war gleichzeitig Redaktor des St. Galler Lehrplanes «Sport». *Klaus Weckerle*, verantwortlich für den Fachbereich «Sport» beim Schaffhauser Lehrplan, war Mitarbeiter bei den neuen Lehrmitteln des ESK.

Seitenaufbau Stufenlehrpläne und Erklärungen



Bedeutung

Hinweise

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

definieren die Stufenziele. Sie haben obligatorischen Charakter.

zeigen auf, an welchen Stoffen die Treffpunkte erreicht werden können. Aus ihnen treffen die Lehrerinnen und Lehrer eine Auswahl.

- = *fakultative Inhalte*

9. Sport



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Bedeutung des Fachbereichs



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Harmonische Entwicklung

Die Bewegung ist ein Wesensmerkmal des Menschen. Regelmässige und dosierte Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote unterstützen eine harmonische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie leisten einen positiven Beitrag zur Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Sinnvolles Freizeitverhalten

Bewegung, Spiel und Sport fordern und fördern den Menschen ganz und unmittelbar. Gezielte und vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sportertfahrungen motivieren über die Schulzeit hinaus zu sinnvoller sportlicher Betätigung.

Sinnerfülltes Handeln

Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sportertfahrungen führen die Schülerinnen und Schüler zu sportlicher Handlungsfähigkeit. Durch ein breites Angebot erleben die Schülerinnen und Schüler ihre sportliche Betätigung als sinnerfülltes Handeln.

Soziale Fähigkeiten

Sport ist ein geeignetes Erfahrungsfeld für das menschliche Zusammenleben. Er fördert soziale Fähigkeiten, bietet Möglichkeiten zum gemeinsamen, verantwortungsvollen Handeln und kann dazu beitragen, Konflikte zu lösen.

Orientierungshilfe

Sport in der Schule orientiert sich auch nach aussen (Sportveranstaltungen, Sportvereine, Freizeitangebote). Eine zeitgemässe Sportertziehung in der Schule stellt sich dieser Herausforderung und bietet den Kindern und Jugendlichen entsprechende Orientierungshilfen an.

Lernbereiche

Der Fachbereich Sport gliedert sich in folgende Lernbereiche:

- Bewegen, Darstellen, Tanzen
- Balancieren, Klettern, Drehen
- Laufen, Springen, Werfen
- Spielen
- Spiel und Sport im Freien
- Spiel und Sport im Wasser

Richtziele des Fachbereichs



Bedeutung
Richtziele
Hinweise
Stufenlehrpläne

9. Sport

Selbstkompetenz erweitern

Die Schülerinnen und Schüler erleben Körper, Bewegungs- und Sportertahrungen als Ausgleich zu anderen Alltagstätigkeiten. Sie erkennen und verstehen Zusammenhänge zwischen regelmässiger sportlicher Betätigung, dem allgemeinen Wohlbefinden und der Gesundheit. Sie nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie erwerben und entwickeln konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Sie konzentrieren sich, belasten sich bewusst und körperschonend, erholen sich gezielt und verhalten sich hygienebewusst.

Sozialkompetenz erweitern

Die Schülerinnen und Schüler messen sich im Spiel, bei Bewegungsaufgaben und bei Wettkämpfen, vergleichen sich mit sich selbst und mit andern und lernen, Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selber und zu andern. Sie erfahren menschliche Nähe und Geborgenheit im Team, Zugehörigkeit und Solidarität, bringen eigene Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf die Anliegen anderer.

Sachkompetenz erweitern

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken Bewegung als ästhetisches Ausdrucks- und Gestaltungsmittel. Sie gestalten Bewegungsfolgen, verfeinern sportliche Fertigkeiten, üben und präsentieren Tanzformen. Sie benützen vielfältige Sport- und Spielgeräte und betätigen sich in verschiedenen Sportarten. Sie verbessern durch gezieltes Trainieren die eigene Leistung und ordnen Erfolg oder Misserfolg richtig ein. Die eigenen körperlichen, technischen sowie taktischen Möglichkeiten und Leistungsgrenzen werden erkannt, akzeptiert und richtig eingeschätzt.

Richtziele der einzelnen Lernbereiche



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken

Bewegen, Darstellen, Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.

Eigene Möglichkeiten erproben

Balancieren, Klettern, Drehen

Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein.

Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.

Ganzheitlich spielen

Spielen

Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen.

Der Natur begegnen

Spiel und Sport im Freien

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Das Wasser als Bewegungsraum entdecken

Spiel und Sport im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.

Hinweise



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

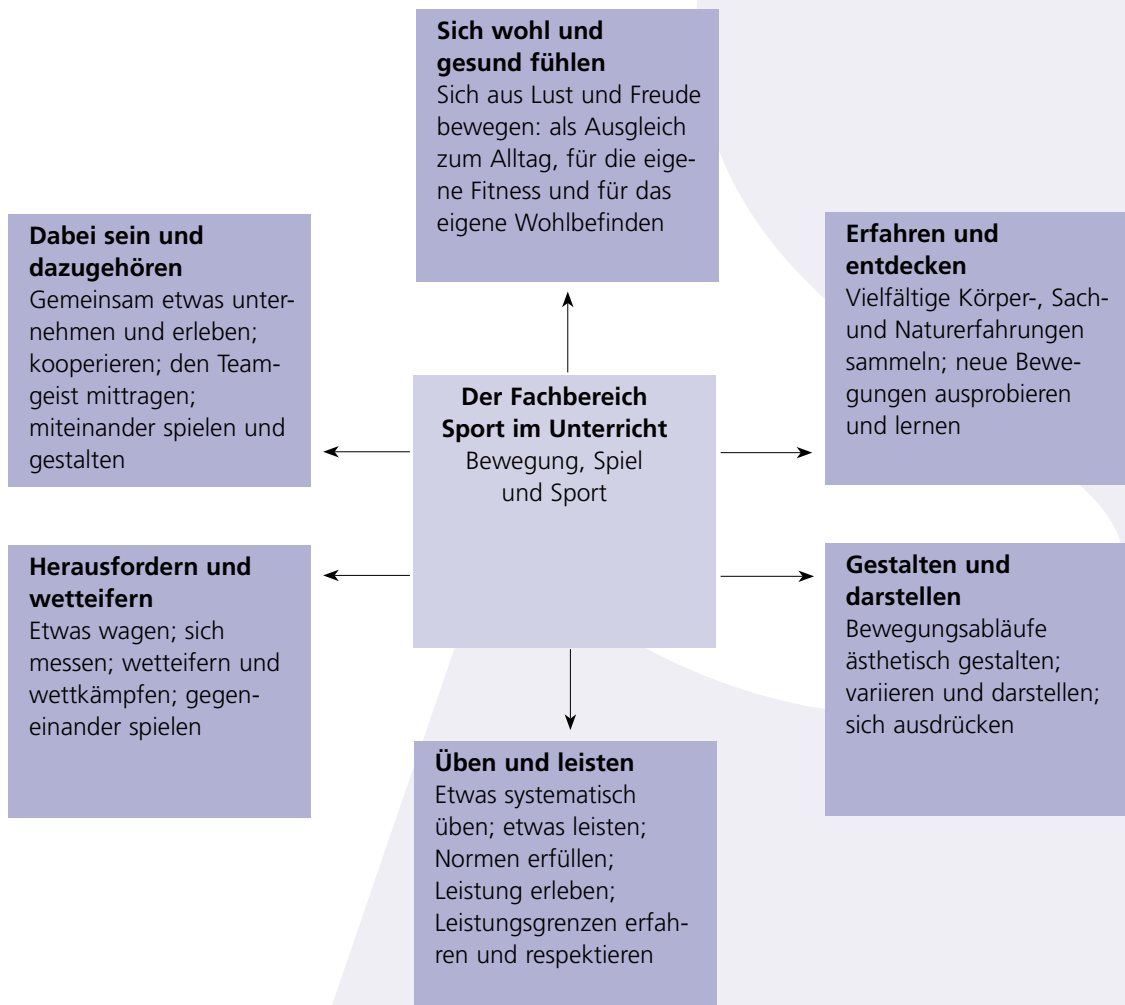
Bewegter Unterricht

Langes statisches Sitzen belastet den menschlichen Bewegungsapparat. Durch das Prinzip des **bewegten Unterrichts** können Überbelastungen kompensiert und die Unterrichtssequenzen abwechslungsreich gestaltet werden. Zudem wird ganzheitliches Lernen ermöglicht. In so gestalteten Unterrichtseinheiten werden möglichst alle Dimensionen des Menschseins einbezogen, Lernsituationen mit ganzheitlichem Handeln gestaltet, Lerninhalte sinnbezogen und körpernah vermittelt, Unterrichtssequenzen rhythmisiert, zwischen geistigen und körperlichen Aktivitäten gewechselt.

Singeleiteter Sportunterricht

Der Sportunterricht wird sowohl von den Schülerinnen und Schülern als auch von den Lehrpersonen unterschiedlich betrachtet und hat deshalb oft unterschiedliche Bedeutungen für sie. Für die einen steht der Erwerb neuer Techniken im Vordergrund, für andere das Gefühl des Dabeiseins, für wieder andere der Wettkampfgedanke. Dementsprechend sind beim Handeln im Sportunterricht verschiedene **Sinnrichtungen** anzubieten. Das soll sowohl bei der **Auswahl der Lerninhalte** wie auch in der **Unterrichtsgestaltung** zum Ausdruck kommen.

Verschiedene Sinnrichtungen





Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Lernbereich Bewegung, Darstellen, Tanzen

Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

Den eigenen Körper und die Umgebung wahrnehmen

Hör-, Greif-, Tastspiele
Führenfolgen-Spiele
• *Körperwahrnehmung und Körpererfahrung*

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten aufbauen und verfeinern

Vielseitige Spiel- und Übungsformen

Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen, Geschichten oder Erlebnisse darstellen, alleine und in Gruppen tanzen

Rhythmusspiele mit Bewegungsbegleitung
Bewegungsgeschichten, Körpersprache,
Tanzspiele, Kindertänze, Volkstänze
• *Bewegtes, rhythmisches Rechnen*
• *Pantomime*
• *Einbezug von Klanggesten und Instrumenten*

9. Sport

Lernbereich Balancieren, Klettern, Drehen

Eigene Möglichkeiten erproben



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein.

Treffpunkte

Elementare Bewegungsformen an, auf und mit Geräten entdecken, erfahren und kennen lernen und Risiken einschätzen

Inhalte

Gleichgewichtsspiele, Seiltanz, Rollschuh- und Rollbrettfahren

- *Gleichgewicht*

Kletterspiele, Gerätegarten, Klettergarten

- *Klettern im Freien*

Rotationen an und auf verschiedenen Geräten, auf Matten

Niedersprünge

Hang-, Schwung- und Schaukelformen an verschiedenen Geräten

Gegenseitig helfen und sichern

Gruppenpyramiden, Zirkusakrobatik, Partnerformen

- *Vertrauen, Verantwortung*

Fair raufen und kämpfen

Kleine Rauf- und Kampfspiele

- *Fairness*

Lernbereich Laufen, Springen, Werfen

Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Die Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen vielseitig und spielerisch ausüben

Inhalte

Fang- und Laufspiele, starten und rennen, immer längere Strecken laufen, Rhythmus-Läufe, Stafettenläufe

- *Distanzen schätzen und messen*
- *Schulweg – Laufweg*

In die Weite und in die Höhe springen, Gräben und Hindernisse überspringen, Sprungparcours

- *Wortspiel-Rhythmen*
- *Hüpfspiele für Addition und Subtraktion*
- *Rhythmische Silbentrennung*

Bewegungen beidseitig ausüben

Weit- und Zielwurfformen mit der linken und mit der rechten Hand

Grundtätigkeiten kombinieren

Kombinations- und Anwendungsformen, Stafettenformen, spielerische «Mehrkämpfe»

- *Zeit-, Sprung- und Wurfwerte schätzen und messen*

Testübungen

Lernbereich Spielen

Ganzheitlich spielen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und faire Verhaltensweisen.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

Bekannte Spielformen spielen, erweitern oder abändern

Traditionelle Kinderspiele

- *Spielerlebnisse beschreiben*

Gemeinsam Spielregeln entwickeln

Laufspiele mit Hilfsmitteln

- *Bewegungsspiele mit einfachen Denkaufgaben verbinden*

Sich in ein Team einordnen und fair mit-spielen

Rückschlag-Spielformen mit verschiedenen Schlaggeräten

Basisspielformen für alle Ballspiele

- *Üben von Lerninhalten mit Ballspielen*

Spiele mit verschiedenen Gegenständen (Tücher, Ballone, verschiedenartige Bälle, Hockeystöcke, Schläger, Freizeitspielgeräte usw.)

- *Drachen und andere Spielgeräte selber herstellen*
- *Einen Spielplatz pflegen*
- *Spiele in der Schule – Spiele zu Hause*

9. Sport

Lernbereich Spiel und Sport im Freien

Der Natur begegnen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken, viele Spielmöglichkeiten im Freien durchführen und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten

Inhalte

Spiele auf dem Pausenplatz, Schulhausplatz, in der Umgebung, im Wald

- *Sich gegenseitig bekannte Spiele erklären (interkulturelle Spiele)*

Anschleich-, Versteck-, Geschicklichkeits- und Orientierungsspiele (Schulhaus, Quartier, Dorf, Stadt)

- *Strecken laufen, schätzen und messen*
- *Kroki, Plan*

Fahrrad als Spielgerät

- *Verkehr, Fahrrad*

Spielformen mit Sonne und Schatten, mit dem Wind, auf der Wiese, am steilen Hang, im Schnee, auf dem Eis, am Wasser

- *Bewegtes Lernen im Freien*

9. Sport

Lernbereich Spiel und Sport im Wasser

Das Wasser als Bewegungsraum entdecken



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.

Treffpunkte

Inhalte

Gefahren und Verhaltensregeln beim Schwimmen kennen

Verhaltensregeln im Schwimmbad

- *Rücksicht – Sicherheit – Gefahren*

Vielseitige Fortbewegungsarten mit und ohne Hilfsmittel im und unter Wasser ausführen

Tauchen nach Gegenständen
Atem- und Gleitübungen
Einander ziehen und stossen
Ballspiele, Verschiedene Sprünge, «Landspiele» im Wasser, Stafetten und Geschicklichkeitsspiele

- *Gesundheit und Hygiene*
- *«Sprache» des Wassers*
- *Singspiele*

Ausdauer-Spielformen
Eine freie Schwimmart
Übungen aus Vorbereitungstests
Testübungen

- *Bewusste Atemschulung*

9. Sport

Lernbereich Bewegung, Darstellen, Tanzen

Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung bewusst erfahren

Visuelles, akustisches, optisches, taktiles, kinästhetisches Wahrnehmen

- Wahrnehmen über verschiedene Sinne
- Sport mit Behinderten

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern

Koordinativ und konditionell vielseitige Formen mit verschiedenen Sportgeräten

- Belastungen auf den Körper
- Fitness und Ernährung
- Verhalten bei Verletzungen

Angepasst belasten, spannen und entspannen

Haltungsschulung
Richtiges Heben und Tragen
Entspannungstechniken

- Bewegungstheater
- Pantomime

Mit dem Körper etwas darstellen, sich rhythmisch und harmonisch bewegen und einfache Tänze gestalten

Körpersprache, Rhythmusformen zu Musik, Fitnessmusicals, rhythmische Lauf-, Sprung- und Bewegungsformen
Verschiedene Tänze

Lernbereich Balancieren, Klettern, Drehen

Eigene Möglichkeiten erproben



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Treffpunkte

An und mit Geräten einige Grundfertigkeiten erwerben, Bewegungsabläufe gestalten und Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Lernbereichen erkennen

Inhalte

Statische und dynamische Gleichgewichtsformen an und auf Geräten

- *Balanciergeräte, GOBA-Schläger, Stelzen selber herstellen*

Kletterformen an und auf Geräten, am Klettergerüst, an der Stange
Minitrampolinsprünge

- *Risiko – Sicherheit*

Rotationen um Längs- und Querachse, Abrollen
Schaukel- und Schwungformen an festen und beweglichen Geräten

Teppichrutschen, Rollschuh- und Rollbrettfahren

- *Zirkus*

Bei kooperativen Formen korrekt helfen und sichern

Partner-, Gruppen- und Akrobatikformen, Gerätebahnen

- *Schulsport – Freizeitsport*

Fair kämpfen

Kampf- und Raufspiele, Roll- und Falltechniken

- *Kämpfen – siegen – verlieren*

Lernbereich Laufen, Springen, Werfen

Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beim Laufen, Springen und Werfen verbessern

Lauf- und Fangspiele, technische Laufübungen, Fall- und Hochstart, Gruppenläufe, Rhythmusformen über Hindernisse, längere Läufe

- *Laufstrecken schätzen und messen*
- *Höhenkurven laufen – zeichnen*

Sprungformen mit dem Seil, Mattensprünge, Vielfachsprünge, Hoch- und Weitsprünge

- *Geschichte einer Sportart*

Wurf- und Stossbewegungen beidseitig ausführen

Links- und Rechtswürfe und -stöße mit rhythmischem 3-Schritt-Anlauf

- *Bälle werfen, Distanzen schätzen und messen*

Sportarten kombinieren

Kombinationsformen

Staffetten- und Staffelformen

- *Schule-Familie-Freizeit-Projekt*
- *Polysportives Lager*

Leistungsfortschritte auswerten

Testübungen

- *Resultate auswerten*

Lernbereich Spiel und Sport im Freien

Der Natur begegnen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Bewegung, Spiel und Sport im Freien ausführen, die Natur als Spiel-, Bewegungs- und Sportraum schätzen und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten

Inhalte

Wurfspiele, Frisbee, Erlebnisspiele, Baumklettern, Orientierungslauf- und Orientierungsfahrten, Freizeitspiele

- *Einfache Sportgeräte selber herstellen*
- *Kroki, Karte der Umgebung*
- *Bäume, Sträucher*
- *Bewegtes Lernen im Freien*

Geschicklichkeitsformen auf dem Rollbrett, auf dem Fahrrad, auf Rollschuhen

Wasserspiele

Grundtechniken in einigen Wintersportarten

- *Fahrrad als Verkehrs- und Sportgerät*
- *Luft- und Wassertemperaturen*
- *Schnee und Eis*

9. Sport

Lernbereich Spiel und Sport im Wasser

Das Wasser als Bewegungsraum entdecken



Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.

Treffpunkte

Gefahren beim Schwimmen kennen und Verhaltensregeln anwenden

Inhalte

Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad und im See

- *Verhaltensregeln, Vorschriften, Verbote*
- *Umweltbelastungen*

Verschiedene Schwimmarten ausführen und verbessern; weitere Schwimmsportarten erproben

Grobformen Brust, Kraul und Rückenraul, Tauchspiele und Tauchzüge, einander ziehen, stossen und «retten», Wasserballspiele, Spiel- und Übungsformen für Koordination und Kondition, Wassergymnastik, Schwimmtests, spielerische Formen des Dauerschwimmens
Testübungen

- *Wasserdruck und -widerstand*
- *Wasserkraft*

Lernbereich Balancieren, Klettern, Drehen

Eigene Möglichkeiten erproben



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Treffpunkte

Das Repertoire von Fertigkeiten erweitern, verfeinern und dabei Belastungsgrenzen erkennen, respektieren und gesundheitliche Gefährdungen vermeiden

Inhalte

Balancieren an, mit und auf verschiedenen Geräten

- *Biomechanische Experimente: Pendel, Hebel, Kräfte*

Einfache Klettertechniken, Kletterwand, Klettergerüst

- *Abenteuersport*

Elemente verschiedener Sportarten mit dem Minitrampolin

Rotationsformen vw. und rw.
Synchron schwingen und schaukeln
Formen auf Rollen und Rädern

- *Gleichgewichtsorgan*
- *Schulsport – Freizeitsport*

Gegenseitig helfen, sichern und gleichzeitig beobachten, beurteilen und beraten

Akrobatikformen

- *Akrobatik, Zirkus, Show*

Fair kämpfen

Elemente einer Kampfsportart

- *Aggression, Gewalt, Selbstverteidigung*

Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Lernbereichen nutzen

Geräte-Circuits, Sportarten-Kombinationen, Gerätebahnen

- *Bewegungsabläufe und Musik*
- *Showtime*

Lernbereich Laufen, Springen, Werfen

Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

Treffpunkte

Inhalte

Die Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens im Training und im Wettkampf anwenden

Fang-, Lauf- und Sprintformen, vom Hindernis zum rhythmischen Hürdenlaufen, lange Läufe Einfach- und Mehrfachsprünge, Hoch-, Weit- und Dreisprünge, Stabweit- und Stabhochsprünge

- *Training, Leistung, Rekorde*
- *Ernährung*
- *Entwicklung von Sportarten, Sportgeräten, Trends*
- *Sportjournalismus, Medien*

Beidseitigkeit verbessern

Ball- und Speerwürfe auf Ziele und in die Weite, Diskustechnik mit Fahrradpneus, Schrittechnik beim Kugelstossen li und re

- *Links- und Rechtshändigkeit*

Kombinierte Wettkämpfe bestreiten

Stafetten- und Staffelformen, Mehrkämpfe, angepasste Duathlon- und Triathlonformen

- *Umweltbelastung durch Sport*
- *Luftqualität, Ozonkonzentration*

Leistungsfortschritte auswerten und interpretieren

Testübungen

- *Auswertung – Statistik – PC*

Lernbereich Spielen

Ganzheitlich spielen



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und faire Verhaltensweisen.

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne

9. Sport

Treffpunkte

Inhalte

Spiele als freudvolles Handeln erleben

Sportspielübergreifende Formen

- *Sportspiele kommentieren, filmen*
- *Sportreportagen in einer Fremdsprache*

Faires Verhalten pflegen und eine spielerische Grundhaltung bewahren

Basketball: Korbleger, Sternschritt, Rebound, Angriff und Verteidigung, Streetballformen

- *Medien und Sport*

Einige Spiele über längere Zeit pflegen und weitere Spiele kennen

Handball: Angriff und Verteidigung, Gegenstoss
Fussball: Ballbehandlung, Zweikampf, Torschuss, Doppelpass

Hockey: Technik, Angriff und Verteidigung

Volleyball: Pass, Manchette, Service, Beach-Volley

Rückschlagspiele: vereinfachte Formen im Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash

Weitere Spiele wie: Baseball, Tchoukball, Rugby u.a.

- *Spielpläne, Spielresultate, Statistiken am PC*
- *Spiel und Freizeit*
- *Koedukative Spiele*
- *Aggression, Fairness*

Lernbereich Spiel und Sport im Wasser

Das Wasser als Bewegungsraum entdecken



Bedeutung

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.

Treffpunkte

Verhaltensregeln und Vorschriften kennen und respektieren

Inhalte

Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad, und in freien Gewässern (Fluss, See)

- *Sicherheit und Erste Hilfe*
- *Hygiene*
- *Besondere Gefahren*

In 2–3 Schwimmarten sicher schwimmen

Aufbau- und Übungsformen für 2–3 ausgewählte Schwimmarten

- *Schwimmen mit Behinderten*

Einige Grundelemente weiterer Schwimmsportarten beherrschen

Grundformen für weitere Schwimmsportarten (Rettungsschwimmen, Schnorcheln, Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik)

Schwimmtests und Spezialtests
Verschiedene (auch kombinierte) Ausdauerformen und Ausdauerwettbewerbe
Testübungen

- *Physikalische Gesetzmässigkeiten*
- *Biomechanische Experimente*
- *Unterwasserwelt, Ökologie, Gewässerschutz*
- *Wasserspiele; Wasserfeste*

9. Sport

Bedeutung

Richtziele

Hinweise

Stufenlehrpläne