

Sport

Im Sportunterricht erfahren sich die Schülerinnen und Schüler als körperliche, seelische und geistige Einheit. Vielfältige Bewegungserfahrungen und Erlebnisse wecken und erhalten die Freude und das Interesse an der sportlichen Betätigung.

Die Jugendlichen lernen, körperliche Leistungsfähigkeit als wesentlichen Teil der Gesundheit zu verstehen. Sie lernen, einfache sporttheoretische Grundlagen in die Praxis umzusetzen, und sie verbessern durch gezieltes Training ihre motorischen Fähigkeiten. Durch das Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsmethoden und das Erlangen von Grundwissen der Ernährungslehre wird zusätzlich das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und deren Erhaltung gestärkt.

Die Jugendlichen entwickeln Sensibilität für Bewegungsabläufe. Beim Spiel, bei Wettkämpfen und in der Gestaltung von Bewegungen sammeln sie sportspezifische Erfahrungen und erkennen ihre individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Sie lernen die entsprechenden Spiel- und Sicherheitsregeln kennen und anwenden.

Die Jugendlichen setzen sich auseinander mit begabungs- und geschlechtsbedingten Unterschieden, sie lernen, mit Aggressionen und Rivalitäten umzugehen, Konflikte zu lösen sowie einander zu helfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Gelegenheit, verschiedene Sportarten kennen zu lernen und werden angeregt, selbstständig Sport zu treiben.

1. bis 3. Klasse

Theorie

In Theorieeinheiten werden Erkenntnisse aus der *Trainingslehre* vermittelt sowie Zusammenhänge zwischen sportlicher Betätigung und Gesundheit aufgezeigt.

Teilgebiete der menschlichen *Anatomie* und Physiologie sowie der *Sportbiologie*

Theorie der Konditionsfaktoren (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und der koordinativen Fähigkeiten (Gewandtheit, Geschicklichkeit)

Prinzipien des sportlichen Trainings

Umgang mit Sportverletzungen

Sportmechanische Aspekte

Beschreibende Statistik für Daten aus dem Sportunterricht

Praxis

Durch gezieltes Training werden die motorischen Fähigkeiten verbessert, die technischen Fertigkeiten und das taktische Verständnis geschult sowie Teamgeist und Fairness gefördert.

Sportspiele

Einführung in verschiedene Einzel- und Mannschaftsspiele, Hinführung zu wettkampfmässiger Ausübung

Erwerben von technischen und taktischen Grundfähigkeiten in den Sportspielen Basketball, Volleyball, Handball, Fussball, Unihockey sowie in Rückschlagspielen

Kenntnisse der wichtigsten Spielregeln

Leichtathletik

Einführung in verschiedene Disziplinen (Läufe, Sprünge, Würfe, Stafetten)

Gymnastik, Tanz und Bewegungsgestaltung

Förderung des rhythmischen Empfindens; *Musik und Bewegung*

Bewegungen räumlich und zeitlich gestalten

Schritt- und Bewegungsfolgen mit und ohne Handgeräte erlernen

Kreatives Arbeiten fördern durch bewegungsgestalterische Themen; *szenische Darstellung; Bild- und Körpersprache*

Geräteturnen

Erleben und Erlernen von vielfältigen Bewegungsabläufen an verschiedenen Geräten

Anwenden der erlernten Elemente in Übungsverbindungen und Gerätebahnen

4. Klasse

Vertiefung von Theorie und Praxis in ausgewählten Bereichen der 1. bis 3. Klasse

Auseinandersetzung mit komplexen Übungen und vermehrtes wettkampfmässiges Training

Zusammenstellen und Durchführen kleiner Trainingssequenzen, z.B. Einlauf-/Aufwärmprogramme oder allgemeines Krafttraining

Gymnastik und Tanz: selbstständiges Zusammenstellen kleiner Tanz- und Bewegungsfolgen

Spielregeln nach Möglichkeit in der Spielleitung anwenden

Ergänzende Sportarten 1. bis 4. Klasse

Kennenlernen und Erleben weiterer Sportarten in der Halle, im Freien und in der Natur, wie etwa Orientierungslauf, *Kartenkunde*, Schwimmen, Waldlauf, Ausdauersportarten, Eislaufen, Schneesportarten, Sportklettern, Trendsportarten usw.