



## Turnen und Sport

### 1. Allgemeines

**Art:** Zusatzfach

**Stundendotation:**

	1. Kurs	2. Kurs	3. Kurs	4. Kurs
<b>Anzahl Wochenlektionen</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

### 2. Bedeutung des Fachs und allgemeine Ziele

#### **Bedeutung des Fachs:**

Der Sportunterricht trägt bei zu einer ganzheitlichen physischen, psychischen und sozialen Entwicklung der Lernenden. Angesichts der veränderten Lebensbedingungen von jungen Menschen kommt dem Sportunterricht eine besondere Bedeutung für die Körper- und Bewegungsbildung zu. Sinnvoll betriebener Sport leistet somit einen wichtigen Beitrag um sich wohl und gesund zu fühlen.

Der Sportunterricht bezweckt das Erleben des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel, sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Im Herausfordern und Wetteifern und im Gestalten und Darstellen erkennen die Schülerinnen und Schüler ihre Möglichkeiten und Grenzen. Sie verbessern ihre Selbsteinschätzung und lernen, mit Erfolgen und Misserfolgen, Siegen und Niederlagen richtig umzugehen.

Mit dem Thematisieren vielfältiger Sportarten möchte der Sportunterricht den Jugendlichen Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung aufzeigen. Sportwettkämpfe sollen den Lernenden physische und ethische Grenzen bewusst machen und sie zu sportlichem Verhalten führen wie z.B. Teamfähigkeit, Fairplay, Hilfsbereitschaft und Selbstdisziplin.

Spezifische Aktivitäten im Freien ermöglichen einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.

#### **Allgemeine Ziele:**

- Interesse an der Vielgestaltigkeit sportlicher Aktivitäten wecken und Lernende bei der Suche nach individuell passenden Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten unterstützen.
- Verbessern der eigenen Körperwahrnehmung, Förderung der psychophysischen Leistungsbereitschaft sowie Steigerung der Belastbarkeit.
- Anwendungsmöglichkeiten für die erworbenen Kompetenzen bieten, Lernende zu Selbsttätigkeit auffordern und Freiräume für selbst bestimmte sportliche Inszenierungen gewähren.
- Stärken des Gemeinschaftssinns und fördern von Verantwortungsbewusstsein für sich und die Mitlernenden.

#### **Relevanz für die Maturaarbeit:**

Das Aufzeigen der Vielgestaltigkeit sportlicher Aktivitäten kann Lernenden bei der Suche eines Themas aus dem Bereich Sport für die Maturaarbeit helfen.

### 3. Ziele und Inhalte

Zusatzfach	1. Kurs		Fach
Ziele	Inhalte	Fächerübergreifendes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern in den Bereichen Laufen und Werfen</li> </ul>	<b>Laufen, springen, werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crosslauf</li> <li>Fitness-Test</li> <li>Rotseelauf</li> <li>Ball werfen rechts/links (H)</li> <li>80m mit Tiefstart (D)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsgrundformen an Geräten erarbeiten, erweitern und präsentieren</li> </ul>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerätebahn/Parkour</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsformen im HipHop/Breakdance erarbeiten und präsentieren</li> <li>Sich verständigen und kooperieren</li> <li>Ausdrucksfähigkeit fördern</li> <li>Gefühl für Rhythmus verbessern</li> </ul>	<b>Bewegen, Tanzen, Darstellen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>HipHop-Choreografie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Song auszählen (Musik)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen des BB-Spiels erwerben</li> <li>Spielregeln kennen</li> </ul>	<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball</li> <li>Fussball (H)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördern des Körperbewusstseins und der Gesundheit</li> <li>Körpersignale deuten und angemessen handeln</li> </ul>	<b>Sporttheorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Körperwahrnehmung, Selbsteinschätzung</li> <li>Kraft- Beweglichkeit</li> </ul>		

Zusatzfach	2. Kurs		Fach
Ziele	Inhalte	Fächerübergreifendes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen der Leichtathletik erarbeiten</li> <li>Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern</li> </ul>	<b>Laufen, springen, werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orientierungslauf</li> <li>Rotseelauf</li> <li>Ball werfen rechts/links (D)</li> <li>100m mit Tiefstart (H)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartenkunde (Geografie)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsgrundformen an Geräten erarbeiten, erweitern und präsentieren</li> <li>Sich verständigen und kooperieren</li> </ul>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schaukelringe</li> <li>Gerätebahn/ Kooperation (D)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Physische und koordinative Leistungsfähigkeit fördern</li> </ul>	<b>Bewegen, Tanzen, Darstellen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rope Skipping (D)</li> <li>Fitness-Test</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagen des VB-Spiels erwerben</li> <li>Sich verständigen und kooperieren</li> <li>Spielregeln kennen</li> </ul>	<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Volleyball</li> <li>Unihockey (H)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördern des Körperbewusstseins</li> </ul>	<b>Sporttheorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haltung,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie des Körpers</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Physische Leistungsfähigkeit und körperliches Wohlbefinden erhalten und fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ WS-Analyse</li> <li>▪ Belastung</li> </ul>	Sitzen als	(Biologie)
---	---	------------	------------

<b>Zusatzfach</b>		<b>3. Kurs</b>		<b>Fach</b>
<b>Ziele</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Fächerübergreifendes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen der Leichtathletik erarbeiten</li> <li>▪ Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern</li> </ul>	<b>Laufen, springen, werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientierungslauf</li> <li>▪ Rotseelauf</li> <li>▪ Kugelstossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kartenkunde (Geografie)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsgrundformen an Geräten erarbeiten, erweitern und präsentieren</li> <li>▪ Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</li> </ul>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Minitramp-Parcours</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsform aus Kampfsport erarbeiten und präsentieren</li> <li>▪ Körpergefühl weiterentwickeln</li> </ul>	<b>Bewegen, Tanzen, Darstellen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsablauf aus Kampfsport</li> <li>▪ Selbstverteidigung/Befreiungsgriffe</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Allgemeine Spielfähigkeit erlangen</li> <li>▪ Spielregeln kennen und als Spielleiter/in anwenden</li> </ul>	<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fussball</li> <li>▪ Handball (H)</li> <li>▪ Spielleitung, Regelkunde (BB, VB, FB, UH) (D)</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen eines Ausdauertrainings kennen</li> <li>▪ Grundlagenwissen über Sportverletzungen kennen</li> </ul>	<b>Sporttheorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauertraining, Sportverletzungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauertraining, Sportverletzungen (Biologie)</li> </ul>		

<b>Grundlagenfach</b>		<b>4. Kurs</b>		<b>Fach</b>
<b>Ziele</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Fächerübergreifendes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern im Ausdauerbereich</li> </ul>	<b>Laufen, springen, werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientierungslauf</li> <li>▪ Rotseelauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kartenkunde (Geografie)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsgrundformen in Akrobatik erarbeiten und präsentieren zu Musik</li> <li>▪ Sich verständigen und kooperieren</li> </ul>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatik-Gruppen-gestaltung zu Musik (D)</li> <li>▪ Parkour (H)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Musik interpretieren durch passende Bewegungen (Musik)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundschnitte taktisch anwenden können</li> <li>▪ Spiel als Wettkampf erfahren</li> </ul>	<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Badminton (Technik und Taktik)</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grobform der Kraul- und Brustgleichschlagtechnik kennen</li> </ul>	<b>Schwimmen (Hallenbad)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwimmparcours</li> </ul>			

#### 4. Fächerübergreifende Module

Klasse	Fächer	Inhalt	Zeitpunkt
1	Sport und Musik	▪ Musik (Song auszählen, passende Choreografie erarbeiten)	1. Sem.
2	Sport und Geografie Sport und Biologie	▪ Geografie (Kartenkunde) ▪ Biologie (Anatomie des Körpers, Haltung)	1. Sem.
3	Sport und Biologie	▪ Biologie (Ausdauertraining, Sportverletzungen)	1./2. Sem.
4	Sport und Musik	▪ Musik (Musik in Bewegung umsetzen)	2. Sem.

#### 5. Zusammenfassung

Sport	Grundlagenfach
1. Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leistungsbereitschaft im Ausdauerbereich zeigen und individuelles Können steigern (Crosslauf und Rotseelauf)</li> <li>▪ Bewegungsgrundformen erarbeiten, erweitern und präsentieren in den Bereichen Balancieren, Klettern, Drehen und diese anwenden in einem Geräte-Parcours</li> <li>▪ Selbständiges Erarbeiten einer HipHop/Breakdance Choreografie</li> <li>▪ Technische und taktische Grundlagen in Basketball und weiteren Team-Spielen erwerben, Basketball-Spielregeln kennen</li> <li>▪ Anhand eines Fitness-Tests Stärken und Schwächen bezüglich Kraft und Beweglichkeit des eigenen Körpers kennen</li> <li>▪ Mit einem Kraft- und Beweglichkeitstraining für die Haltemuskulatur Defizite gezielt abbauen</li> </ul>
2. Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leistungsbereitschaft im Ausdauerbereich zeigen und individuelles Können steigern (Orientierungslauf und Rotseelauf)</li> <li>• Bewegungsgrundformen an Schaukelringen erarbeiten</li> <li>• Selbständiges Arbeiten in Gruppen an Kooperationsaufgabe mit Geräten</li> <li>• Technische und taktische Grundlagen in Volleyball und weiteren Team-Spielen erwerben</li> <li>• Anhand einer Wirbelsäulenanalyse die eigene Haltung bewusst machen und Möglichkeiten zur Erhaltung einer gesunden Haltung kennen lernen</li> </ul>
3. Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft im Ausdauerbereich zeigen und individuelles Können steigern (Orientierungslauf und Rotseelauf)</li> <li>• Einen Bewegungsablaufs aus dem Kampfsport korrekt ausführen, Befreiungsgriffe aus der Selbstverteidigung kennen und anwenden können</li> <li>• Technische und taktische Grundlagen in Fussball erwerben</li> <li>• Spielregeln der wichtigsten Team-Sportarten kennen und als Spielleiter/in anwenden können</li> <li>• Methoden des Ausdauertrainings kennen</li> <li>• Überblick ins Thema Sportverletzungen erhalten und erste Massnahmen kennen</li> </ul>
4. Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft im Ausdauerbereich zeigen und individuelles Können steigern (Orientierungslauf, Rotseelauf)</li> <li>• Selbständiges Arbeiten an einer Akro-Gruppengestaltung</li> <li>• Taktisches Spielverständnis in Badminton erwerben und im Wettkampf unter Beweis stellen</li> <li>• Grobform Kraul und Brustgleichschlag beherrschen</li> </ul>