

## 1. Allgemeine Bildungsziele

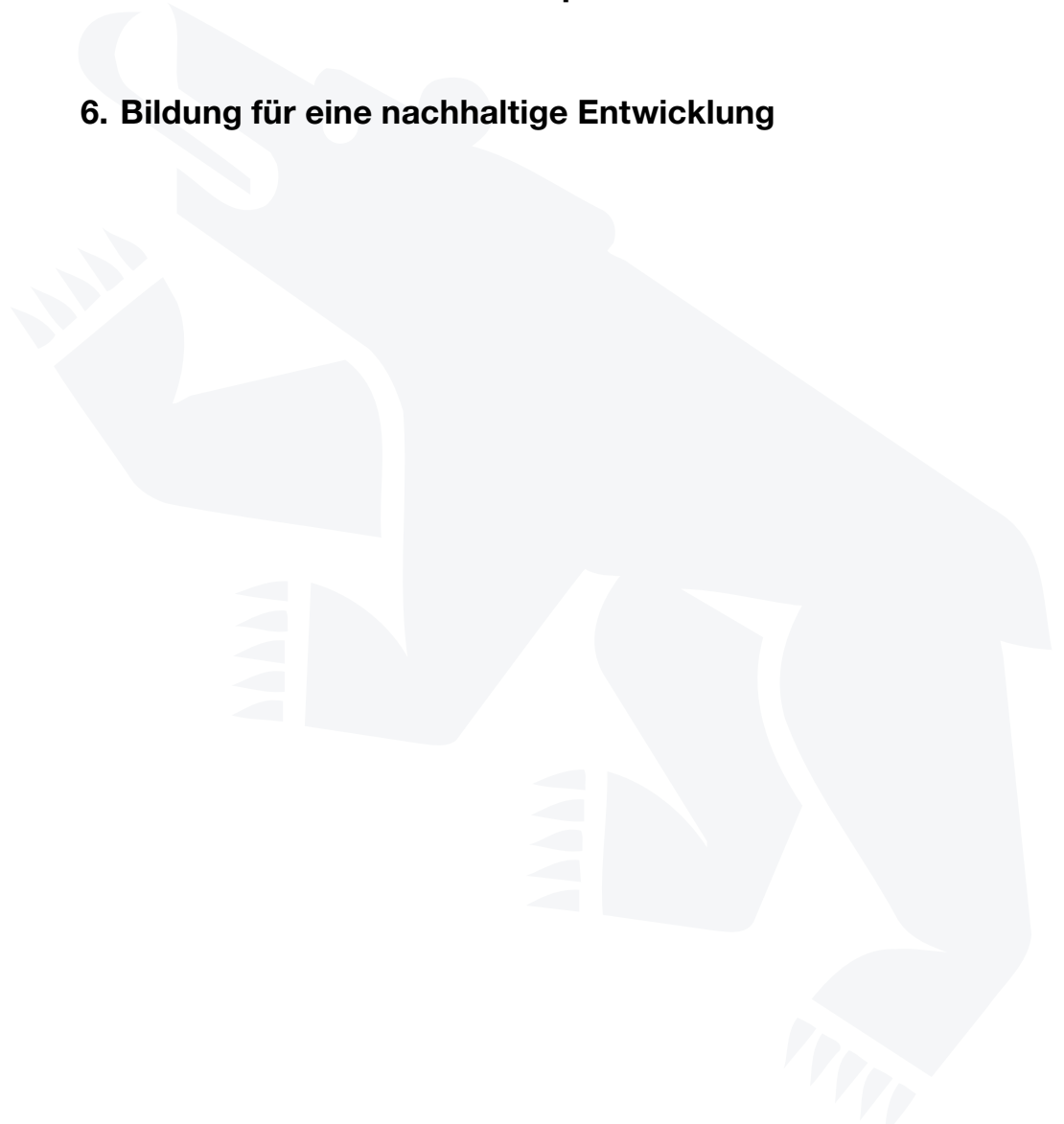
## 2. Richtziele

## 3. Grobziele

## 4. Fachdidaktische Grundsätze

## 5. Methoden- und Medienkompetenzen

## 6. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung



## 1. Allgemeine Bildungsziele

Das Ergänzungsfach Sport vertieft und ergänzt Inhalte des Grundlagenfachs Sport und schafft so den Zugang zu sportwissenschaftlichen Kenntnissen.

Das Ergänzungsfach bereitet die Schülerinnen und Schüler auf die gesellschaftliche Praxis des Sports vor und entwickelt eine Handlungsfähigkeit für das Phänomen Sport ausserhalb und nach der Schulzeit.

Vielfältige und reflektierte Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen den Jugendlichen den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst. Dabei spielen auch gesundheitliche Aspekte eine wichtige Rolle.

Schülerinnen und Schüler erwerben im Ergänzungsfach nachhaltige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen. Diese Aspekte ermöglichen autonomes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport in der Schulzeit und darüber hinaus (vgl. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung).

Im Ergänzungsfach Sport ermöglichen die Vertiefung und die Vernetzung der sportlichen Handlungsfähigkeit und der (Er-)Kenntnisse im Sport das bewusste Handeln und eine kompetente Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport.

## 2. Richtziele

### 2.1 Kenntnisse und Fertigkeiten

#### Kompetenzbereiche

Training und Leistung

Technik und Taktik

Sport und Gesellschaft

Sport und Individuum

#### Grundkenntnisse und -fertigkeiten

– Das Training der sportlichen Leistungsfähigkeit nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen planen, realisieren und überprüfen

– Motorische und kognitiv-taktische Lernprozesse verstehen  
– Sportliche Techniken und Taktiken analysieren und optimieren

– Den Sport als gesellschaftliches Phänomen wahrnehmen und verstehen  
– Aktuelle Themen und Entwicklungen des Sports beurteilen

– Die Wirkung des Sports auf das Individuum erkennen  
– Sportliche Leistungen durch emotionale und mentale Prozesse beeinflussen

### 2.2 Haltungen

Die EF-Schülerinnen und -Schüler

- sind bereit, sich auf verschiedene Facetten des Sports einzulassen;
- zeigen Interesse und Engagement an einer reflektierten Sportpraxis;
- entwickeln eine kritisch-reflexive Haltung gegenüber sportwissenschaftlichen und gesellschaftlichen Themen sowie der Bewegungspraxis.

### 3. Grobziele

#### Training und Leistung

Prinzipien und Methoden des Trainierens verstehen und in der Gestaltung idealtypischer Trainingspläne umsetzen.

Adaptationsphänomen/Superkompensation, Belastungsnormative

Trainingsmethoden eines Konditionsfaktors mit physiologischen Aspekten begründen.

Arbeitsweise der Muskulatur, Energiebereitstellung, Muskelfasertypen  
Z.B. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit

Die konditionelle Leistungsfähigkeit anhand leistungsdiagnostischer Testformen überprüfen.

Z.B. bestehende Tests, eigene Tests, Ist-Zustand, Trainingsempfehlungen

#### Technik und Taktik

Motorische und kognitiv-taktische Lernprozesse anatomisch-physiologisch verknüpfen.

Wahrnehmung, Antizipation, Verarbeitung, Entscheidung, Rückmeldungsmechanismen

Die Bewegungsausführung auf ihre Funktionalität überprüfen.

Z.B. Bewegungsmerkmale, Ist-Soll-Vergleich, Phasenstruktur, Wenn-dann-Situationen

#### Sport und Gesellschaft

Der Frage nachgehen, was Sport ist, wie er sich zeigt und verändert.

Z.B. Definition(en), Merkmale des Sports, Sportmodelle, Turnen und Sport, Trendsport, Grossanlass

Wechselwirkungen von Sport und anderen gesellschaftlichen Bereichen aufzeigen.

Z.B. Gender, Berufsfelder, Sport und Medien, Sport und Ökologie, Sport und Politik, Sport und Wirtschaft

Das Sportsystem in der Schweiz kennen.

Z.B. Verbände, Vereine, Jugend+Sport, öffentlich- und privatrechtlicher Sport

#### Sport und Individuum

Mentale und emotionale Prozesse durch gezieltes psychologisches Training regulieren.

Visualisieren, Selbstgespräch, Atmung

Auswirkungen von Sport auf das Verhalten und Erleben des Individuums erkennen.

Z.B. Motive, Wohlbefinden durch Sport, Persönlichkeit, Selbstbild, Sport im Lebenslauf

## 4. Fachdidaktische Grundsätze

Das Ergänzungsfach Sport vertieft und ergänzt Inhalte des Grundlagenunterrichts und nimmt neue auf.

Die aufgeführten Kompetenzbereiche sind hauptsächlich an den Kompetenzen Wissen und Urteilen orientiert (siehe Grundlagenfach). Das sportpraktische Können ist auch Teil des Ergänzungsfachs und ermöglicht erst den Zugang zu sportwissenschaftlichen Themenfeldern und somit die Vernetzung von Theorie und Praxis.

Die Vernetzung der Theorie mit der Sportpraxis erfolgt in einem reflexiven Sinn. Einerseits werden sportliche Handlungen durch theoretische Grundlagen verdeutlicht und erklärt, andererseits theoretische Aspekte in der Praxis erfahrbar gemacht und überprüft.

Es werden Bezüge zum aktuellen Sportgeschehen hergestellt und der Unterricht knüpft an die Erfahrungswelt der Schülerinnen und Schüler an.

Über die Wahl der sportpraktischen Inhalte entscheidet die Lehrperson und/oder die schulische Fachschaft (Infrastruktur, Bezug Grundlagenfach u.a.m.).

Bei der Notengebung werden sporttheoretische und sportpraktische Beurteilungen berücksichtigt.

## 5. Methoden- und Medienkompetenzen

Schülerinnen und Schüler

- finden, gewichten und setzen sportwissenschaftliche Medienmittel gezielt ein;
- beurteilen die mediale Aufbereitung von Sport kritisch;
- siehe auch Kompetenzbereich «Training und Leistung».

## 6. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung

Schülerinnen und Schüler

- begegnen sich selbst, der sozialen und natürlichen Umwelt gegenüber verantwortungsvoll;
- handeln in Bewegung, Spiel und Sport inner- und ausserhalb der Schule selbstverantwortlich und kritisch.