

## 1. Allgemeine Bildungsziele

## 2. Richtziele

## 3. Grobziele und Inhalte

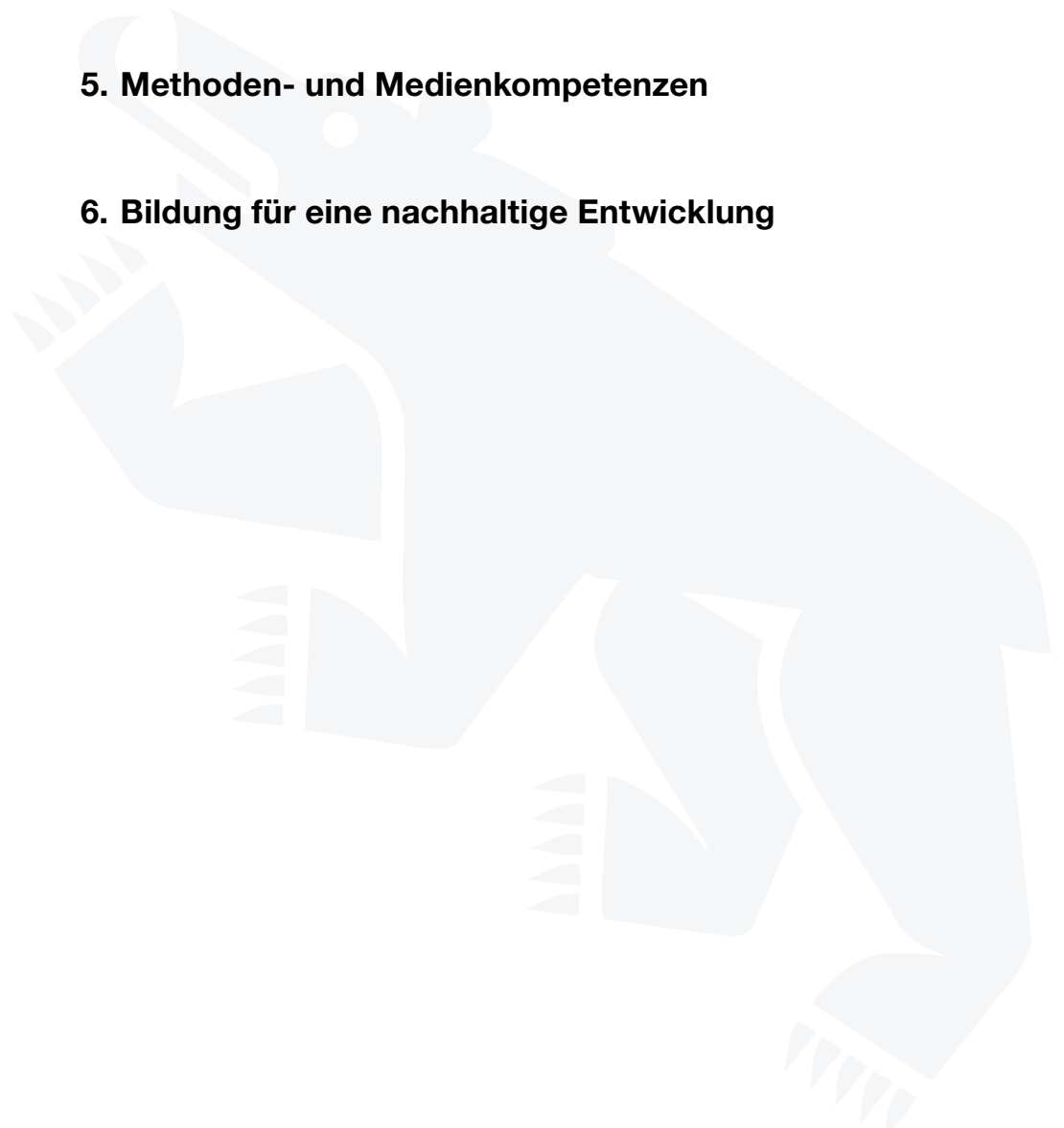
3.1 Zyklus 1 (GYM1 / GYM2)

3.2 Zyklus 2 (GYM3 / GYM4)

## 4. Fachdidaktische Grundsätze

## 5. Methoden- und Medienkompetenzen

## 6. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung



## 1. Allgemeine Bildungsziele

Der Sportunterricht 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 Sportunterricht nachhaltige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen. Diese Aspekte ermöglichen autonomes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport in der Schulzeit und darüber hinaus (vgl. Bildung für nachhaltige Entwicklung).

Im Grundlagenfach 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.

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

## 2. Richtziele

### 2.1 Kenntnisse und Fertigkeiten

#### Kompetenzbereiche

Konditionelle Kompetenz

Technisch-koordinative  
Kompetenz

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

#### Grundkenntnisse und -fertigkeiten

##### **Entwickeln einer persönlichen Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich**

- Physische Leistungsbereitschaft als Voraussetzung für den Erwerb weitergehender Kompetenzen erbringen

##### **Entwickeln einer individuellen Leistungsfähigkeit im technisch-koordinativen Bereich**

- Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten respektive Sporttechniken schaffen

##### **Entwickeln einer gestalterischen Kompetenz**

- Durch Bewegung individuell oder in der Gruppe etwas darstellen respektive ausdrücken
- Bewegungen rhythmisch gestalten und diese unter Berücksichtigung choreografischer Aspekte zu einem Ganzen zusammenfügen

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

#### **Entwickeln einer allgemeinen und sportspezifischen Spielkompetenz resp. einer taktischen Kompetenz**

- Als Spieler aktiv und erfolgreich an einem Sportspiel teilnehmen
- Spieltypische Situationen technisch und taktisch, individuell oder in Kooperation mit anderen erkennen und lösen
- Einen persönlichen Beitrag zur Mitgestaltung dieser Spielsituationen leisten

Selbstkompetenz

#### **Entwickeln einer Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung**

Selbstwahrnehmung:

- Wahrnehmen eigener psycho-physischer sowie emotionaler Stärken und Schwächen
- Setzen realistischer Ziele

Selbststeuerung:

- Regulieren der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Motivation, des Willens sowie der Emotionen

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

#### **Entwickeln einer Trainingskompetenz und von entsprechendem Fachwissen**

Trainingskompetenz:

- Wissen um den Aufbau von Sportart-spezifischen Trainings; Fähigkeit der kritischen Reflexion dieser Trainings

Fachwissen:

- Grundlagenwissen, ohne welches eine Sportart nicht ausgeführt werden kann, wie beispielsweise zu Regeln, taktischen Verhaltensmustern oder Knotenpunkten von Bewegungsfertigkeiten

Urteilskompetenz

#### **Entwickeln einer Urteilsfähigkeit, um sich differenziert mit Sportthemen auseinanderzusetzen**

- Sich mit der Sinnfrage des Sporttreibens und des Sportunterrichts kritisch auseinandersetzen
- Die historisch-kulturelle Bedeutung des Sports und deren Entwicklung in der Gesellschaft interpretieren

## 2.2 Haltungen

Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahr;
- zeigen dem eigenen und dem fremden sportlichen Handeln gegenüber ein kritisch-reflexives Verhalten;
- verhalten sich in der Bearbeitung sportpraktischer wie auch sporttheoretischer Themen zielorientiert und ausdauernd;
- gehen mit Leistungsunterschieden der Mitschülerinnen und -schüler rücksichtsvoll um;
- sind offen gegenüber neuen Themen und Herausforderungen.

### 3. Grobziele und Inhalte

#### 3.1 Zyklus 1 (GYM1 / GYM2)

##### Grobziele

##### Konditionelle Kompetenz

Unterschiedliche Intensitätsbereiche der aeroben und der anaeroben Ausdauer erfahren und adäquat zur Leistungsanforderung anwenden.

Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbstständig ausführen.

##### Technisch-koordinative Kompetenz

Grundfertigkeiten und deren Varianten präzise ausführen (allgemeines Koordinationstraining).

Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):

– Sprint in hohem Tempo technisch korrekt ausführen.

– Nach einem progressiv gestalteten Anlauf mit richtiger Schrittfolge hoch/weit springen oder das Wurfgerät beschleunigen.

– Wurf- und Schlagbewegung mit korrekter Arm- und Rumpfbewegung ausführen.

– Kontrolliertes Rotieren um die Körperlängs- und breitenachse zum sicheren Stand.

– Aufbauen, Halten und Auflösen einer hohen Körperspannung.

– Ökonomisch und schnell schwimmen.

– Ball oder Spielgerät an-, mitnehmen, zuspielen, Ziele treffen

– Die eigene Kraft in spielerischen Kampfformen angepasst einsetzen.

– Richtungsänderungen und Tempo im Rollen und Gleiten sicher und gewandt anwenden.

##### Inhalte

Herzfrequenz, Sprechregeln, Borg-Skala

Atmung, Gelenkstellung, Stabilisation

Z.B. balancieren, drehen, hüpfen, jonglieren, laufen, rollen, schwingen, springen, stützen, werfen

Lauf-ABC, hohe Schrittfrequenz, Armarbeit, stabile und aufrechte Körperposition, Vorderfuss  
Z.B. Sprint, Hürden

Impulsschritt, Stemmbein

Bogenspannung, hoher Ellbogen

Rotation auslösen, Drehmoment verändern, Rotation auflösen

Kernpositionen C+, C-, I

Atmung, Wasserlage, Zug-Druck-Muster

Körperstellung zum Ball/Spielgerät, Ballkontrolle

Kampf um Objekt, kooperative und kompetitive Spielformen

Beugen – strecken, kippen – knicken, orientieren – drehen

**Tänzerisch-darstellende Kompetenz**

Die eigene Bewegungsausführung an äussere Rhythmen anpassen.

Beat per minute (bpm), erster Schlag eines Takts  
Z.B. hüpfen, laufen, springen

Eine Bewegungsfolge zur Musik in korrekter Abfolge und überzeugend vorführen.

Bewegungsqualität, -umfang, Passung Musik  
Z.B. Bewegungsfolge mit oder ohne Handgerät/Materialien, Tanzen, Turnen

**Spiel- bzw. taktische Kompetenz**

Räume öffnen, Überzahlen herausspielen/angreifen:

– Abschlusszonen mit dem Spielobjekt kontrolliert ansteuern und Abschlussort/-zeitpunkt optimal wählen.

Individuell/kollektiv, Tempowechsel, Spielverlagerung  
Z.B. Endzone, Slot, Torkreis, Torraum

– Durch gezieltes Freilaufen und Zuspielen Räume öffnen und nutzen.

Offene Passwege, Lösen von Verteidiger, Zielorientierung

– Durch optimale Laufwege Verteidiger binden und Raum für Mitspieler schaffen oder diesen selber nutzen.

Laufen mit und ohne Ball, Lücken erkennen

– In Rückschlagspielen freie Flächen im gegnerischen Feld erkennen und nutzen.

Länge, Härte, Richtung der Angriffsbälle/-schläge

Räume schliessen/verteidigen:

– In individueller Verteidigung den Gegenspieler durch aktives Steuern vom Ziel fernhalten bzw. Zuspiele und Abschlüsse verhindern.

Inside stehen, Tempo übernehmen, Gegner steuern, Passwege schliessen, zwischen Ball und Ziel stehen

– Verteidigungsräume im Kollektiv ballorientiert schliessen.

Absprachen, als Team verschieben, defensiv/offensiv, Zonenverteidigung

– In Rückschlagspielen das eigene Feld optimal abdecken.

Grundaufstellung, Beinarbeit, Bereitschaftsstellung

**Selbstkompetenz**

Eine realistische Körperwahrnehmung entwickeln und diese beschreiben.

Vergleich der Innensicht und der Aussensicht  
Z.B. Gelenkstellungen, Körperhaltung, Spannungszustand

Eigene und andere Leistungen realistisch einschätzen.

Individuelle Leistungsvoraussetzungen kennen, Selbst- und Fremdbeurteilung vergleichen und reflektieren

**Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz**

Wesentliche Spielsignale schnell und umfassend wahrnehmen und situationsangepasst handeln.	Flugbahnen einschätzen, Mit- und Gegenspielerposition erkennen, Timing
Sich mit Kartenmaterial im Gelände orientieren.	Kartensymbole, Karte ausrichten, Routenwahl optional: Kompass Einsatz
Die Folge von Regeländerungen und -anpassungen in Spielen verstehen.	Z.B.: Handlungs-, Inventar-, Personal-, Raum- und Zeitregeln
Wesentliche Muskeln benennen und deren Funktionsweise kennen.	Agonist/Antagonist, Innervation, Lokalisierung am Körper, Muskelaufbau
Die korrekte Ausführung einer Bewegungsaufgabe festhalten und verbalisieren.	Bewegungsverlauf, Bewegungsmerkmale Z.B. Reihenbilder, Strichmännchen
Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden.	Z.B. Dauermethode, C-Position, Give and go, Sicherungsrufe

**Urteilskompetenz**

Die Anforderungen verschiedener Sportarten an den Sportler beurteilen.	Endogene, exogene Faktoren
Das eigene sportliche Verhalten erkennen und reflektieren.	Z.B. Motive, persönliche Interessen, Sinnhaftigkeit

**3.2 Zyklus 2 (GYM3 / GYM4)****Grobziele****Inhalte****Konditionelle Kompetenz**

Sich im Rahmen eines Leistungstests ausbelasten und eigene Leistungsfähigkeit reflektieren.	Z.B. Coopertest, Conconitest, Shuttle-Run-Test, 4×1000 m, Kraftausdauer test, One-Repetition-Maximum
Vielseitige Trainingsmethoden oder -arten im Ausdauer- und Kraftbereich erleben und diese in Bezug auf das eigene Sporttreiben reflektieren.	Ausdauer: Dauer- und Intervallmethoden Kraft: Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft

**Technisch-koordinative Kompetenz**

Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):

– Komplexe Bewegungsabläufe in ihrem Gesamtverlauf fließend und dynamisch gestalten.	Z.B. Diskuswerfen, Stabhochsprung, Kippbewegungen, Maxitrampolin, neue Schwimmtechniken, Wasserspringen
--	---

- Natürliche oder künstliche Hindernisse ökonomisch und sicher überwinden. Z.B. Klettertechnik, Sicherungstechnik, Freerunning, Parkour, Schneesport
- Grundtechniken aus Kampfsportarten kontrolliert und zielführend anwenden. Angriffs- und Verteidigungstechniken  
Z.B. Ringen, Schwingen, Judo, Boxen

### Tänzerisch-darstellende Kompetenz

- Bewegungsabfolge eines Tanzstils fließend und rhythmisch korrekt ausführen. Z.B. Hip Hop, Jazz, Modern, Rock 'n' Roll, Standardtänze
- Eine vorgegebene Bewegungsfolge mit eigenen Bewegungen erweitern und als Gruppenchoreografie darstellen. Variation von Dynamik, Raum und Zeit; Spannungsbogen

### Spiel- bzw. taktische Kompetenz

- Sportspiele nach offiziellem Regelwerk spielen. Endformen
- Räume öffnen, Überzahlen herausspielen/angreifen:
  - Durch optimale Lauf- und Passwege Überzahlsituationen schaffen. Z.B. Block, Hinterlaufen, Kreuzen, Doppelpass, Pass in die Tiefe, Laufen ohne Ball
  - In Rückschlagspielen den Gegner unter Druck setzen. Auf den Körper spielen, Schlagvariation
- Räume schliessen/verteidigen:
  - Im Verteidigungskollektiv einander gegenseitig aus-helfen und Räume verkleinern resp. schliessen. Absprachen, übergeben, übernehmen, verdichten

### Selbstkompetenz

- Eigene emotionale und physische Grenzen erkennen und adäquat handeln. Passung von eigenen Voraussetzungen und Anforderung der Aufgabe, Risikomanagement, Umgang mit Sieg und Niederlage
- Die Wirkungsweise regulierender Übungen erfahren und den eigenen Aktivierungsgrad beeinflussen. Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräche

### Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

- Durch eine gezielte Spielanalyse richtige taktische Verhaltensweise ableiten. Gegneranalyse, systematische Beobachtung, eigene Taktik entwickeln, Coaching
- Grundlagen einer leistungsabhängigen Energiebereitstellung kennen. Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System
- Erstellen, Realisieren und Auswerten einer Trainingsplanung für einen Konditionsfaktor. Eingangstest, Zielsetzung, Planung, Ausführung, Schlusstest, Auswertung
- Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden. Z.B. Energiebereitstellung, Trainingszyklen, Überzahlspiel, Visualisierung

**Urteilskompetenz**

Eine differenzierte Haltung gegenüber dem medialen Sport einnehmen.

Z.B. Berufssport mit Freizeitsport vergleichen, Sport in Medien verfolgen resp. Anlass besuchen, verschiedene Medien vergleichen

Gütekriterien eines attraktiven Spiels entwickeln und beurteilen.

Z.B. Ausgeglichenheit, Fairplay, Rollenverteilung, Spannung, taktische Möglichkeiten, Teamwork

Veränderungen des Sports in unserer Gesellschaft erkennen.

Z.B. Entwicklung einer Sportart, Unterscheidung Turnen und Sport, Vereins-/Verbandssport, kommerzieller Sport, Sportmaterialien

**4. Fachdidaktische Grundsätze**

Die Lernenden werden im Sportunterricht primär mit (Bewegungs-)Aufgaben konfrontiert. Die Aufgaben sind offene Problemlösesituationen, in welchen Entscheidungen getroffen werden müssen. Offene Problemlösesituationen ermöglichen kreative Lernprozesse und reflexive Auseinandersetzungen.

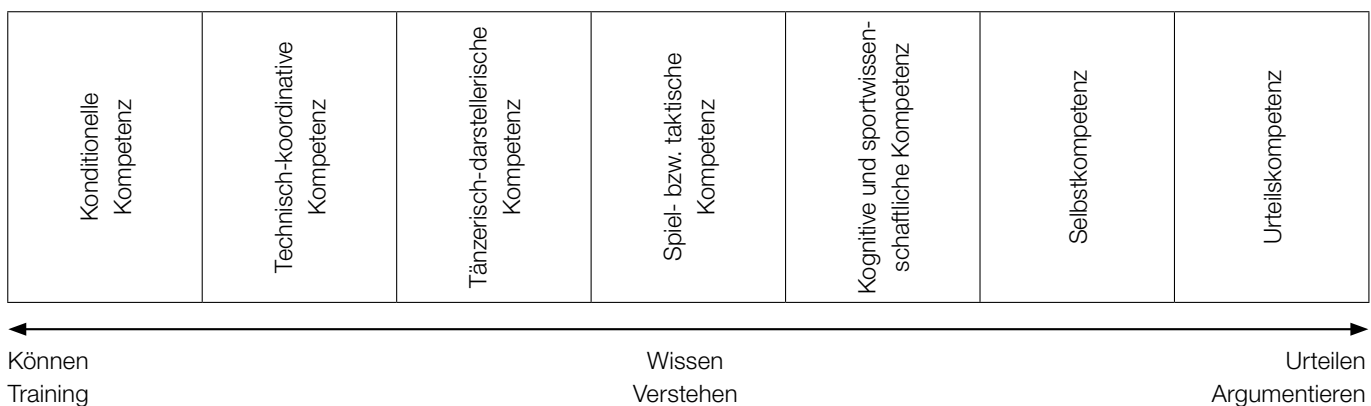
In der Spielvermittlung wird zuerst das Verständnis für das Spiel aufgebaut, bevor Techniken vermittelt werden. Bewegungsaufgaben im Spiel sind vereinfachte Spielformen, spielnahe Übungsformen und Endformen, die Entscheidungen nach dem Wenn-dann-Muster ermöglichen. Spielen und Üben, jedoch Spielen vor Üben.

Spielerisch-taktische sowie technisch-koordinative Bewegungsaufgaben sollen mittels Druckbedingungen (Zeit-, Präzisions-, Komplexitätsdruck u.a.m.) variabel gestaltet werden.

Sportunterricht soll dem didaktischen Prinzip der Differenzierung und der Individualisierung folgen. Leistungsbeurteilungen orientieren sich idealerweise nicht nur an motorischen Fertigkeiten. Selbst- und Partnerbeurteilungsformen sind neben Fremdbeurteilung zu fördern. Neben der Beurteilung nach der Idealnorm soll auch nach der Individualnorm beurteilt werden.

Die Jugendlichen üben sich im Sportunterricht in Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Mitbestimmung in Unterrichtsplanung, -durchführung und -auswertung ist wichtig.

Die in den Richt- und Grobzielen beschriebenen Kompetenzbereiche stehen in einem Kontinuum zwischen Können und Urteilen. Der Kompetenzbereich am linken Pol zeichnet sich durch das Training rein motorisch geprägter Tätigkeiten aus. Zunehmend sind in den mittleren Kompetenzbereichen kognitiv-reflexive Aspekte und das Verstehen wichtig, um adäquat handeln zu können. Am rechten Pol steht das kritische Argumentieren im Zentrum, wodurch die Urteilskompetenz gefördert wird.





### 5. Methoden- und Medienkompetenzen

Schülerinnen und Schüler

- bereiten sich korrekt auf sportliche Belastungen vor und wenden aktive und passive Regenerationsmethoden an;
- erleben vielseitige Trainingsmethoden oder -arten im Ausdauer- und im Kraftbereich und reflektieren diese in Bezug auf das eigene Sporttreiben;
- erstellen, realisieren und werten eine Trainingsplanung für einen Konditionsfaktor aus;
- nutzen digitale Applikationen und Medien für den eigenen Bewegungslern- oder Trainingsprozess gezielt und hinterfragen diese kritisch.

### 6. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung

Schülerinnen und Schüler

- planen, organisieren und führen ein funktionales Auf- und Abwärmen und individuelle Sport-/Bewegungsprojekte selbstständig durch;
- kennen ein Gesundheitsmodell und verstehen Gesundheit als aktiven Prozess;
- pflegen einen verantwortungsvollen Umgang mit Partnerinnen und Partnern, arbeiten konstruktiv zusammen, bringen Kritik oder Feedback wertschätzend an und finden gemeinsam geeignete Lösungen.