






- 1. BEITRAG ZUM WOHLBEFINDEN UND ZUR GESUNDHEIT ->
- 2. ERWEITERN UND VERBESSERN DER HANDLUNGSFÄHIGKEIT IM SPORT ->

THEMENSCHWERPUNKTE

	1.	2.	3.	4.	5.	Klasse
1. BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	
2. BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	
3. LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	
4. SPIELEN	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	
5. SPIEL UND SPORT IM FREIEN	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	
6. SPIEL UND SPORT IM WASSER	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule Oberstufe	Primarschule	

LEGENDE:

-  Informatik
-  Gesundheitsförderung
-  Berufswahlvorbereitung
-  Soziale Mitwelt
-  Medienerziehung

1. Allgemeine Ziele**2. LERNBEREICHE****3. Didaktische Hinweise****1. Allgemeine Ziele****Beitrag zum Wohlbefinden und zur Gesundheit**

Ein zunehmend bewegungsarmes Verhalten in unserer Gesellschaft einerseits und die starke Vorbildwirkung des Spitzensportes andererseits machen eine gezielte, bewusste Bildung im Bereich Sport notwendig.

Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen fordern und fördern den Menschen ganz und unmittelbar. Sie tragen zum Wohlbefinden und zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen bei. Machen Schülerinnen und Schüler bedeutsame Bewegungs- und Sporterfahrungen in der Schule, kann dies zu einem lebenslang dauernden Interesse an Bewegung und Sport und so zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung führen.

Schülerinnen und Schüler kennen gesundheitsfördernde Aspekte und vermeiden körperschädigende Handlungsweisen.

Erweitern und Verbessern der Handlungsfähigkeit im Sport

Schülerinnen und Schüler sind fähig, selbstständig Bewegungs- und Sportsituationen zu arrangieren. Dabei können sie sich auf ein breit gefächertes Bewegungsrepertoire abstützen. Das Fördern der Wahrnehmungsfähigkeit, der motorischen, der emotionalen, der kognitiven und der sozialen Fähigkeiten trägt zur Verbesserung der Handlungsfähigkeit im Sport bei.

Wahrnehmungsfähigkeit

Für das Bewegungslernen ist eine ganzheitliche Wahrnehmung wichtig. Die Bereiche der sensorischen Wahrnehmung (Sehen, Tasten, Hören, Muskel- und Gelenksinn, Gleichgewichtssinn) sollen gezielt gefördert werden.

Motorische Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Rhythmisierung, Orientierung, Differenzierung, Reaktion) und die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) bilden die Grundlage für eine gesunde Entwicklung der Motorik von Kindern und Jugendlichen. Sie sollen intensiv gefördert und trainiert werden.

Kognitive Fähigkeiten

Kognitive Prozesse ermöglichen eine Bewegungsvorstellung und unterstützen das Bewegungslernen. Im Spiel ist beispielsweise das Erkennen und Verstehen einer Spielsituation Grundlage für die Entwicklung des Spielverständnisses. Die Schülerinnen und Schüler sollen in möglichst vielen Situationen zum Mitdenken angeregt und angeleitet werden.

Der bewusste Umgang mit Bewegung und Sport leistet einen wichtigen Beitrag im Bereich der Prävention.

Emotionale Fähigkeiten

Freude, Lust und Wille sind wichtig für positive Erlebnisse im Bereich Bewegung und Sport. Schülerinnen und Schüler erfahren, dass sie durch Üben individuelle Fortschritte erzielen. Diese persönlichen Erfolge, die im Sport gut erkennbar sind, stärken das Selbstwertgefühl. Im Sportunterricht sollen für alle Schülerinnen und Schüler Erfolgserlebnisse möglich sein. Im Lernen und Leisten erfahren Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen Möglichkeiten und lernen mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen.

Soziale Fähigkeiten

Der Sport ist ein wichtiges Erfahrungsfeld für das menschliche Zusammenleben.

Schülerinnen und Schüler lernen, sich in sportliche Gemeinschaften einzuordnen und Regeln einzuhalten. Sie sind bereit, bei gemeinsamen Aufgaben mitzuarbeiten. Schülerinnen und Schüler können sich mit anderen messen, eigene Bedürfnisse einbringen und auf andere Rücksicht nehmen. Sie respektieren unterschiedliche Fähigkeiten und verhalten sich in sportlichen Aktivitäten fair.

2. LERNBEREICHE

Die folgende Gliederung des Faches soll gewährleisten, dass der Unterricht vielseitig gestaltet wird und viele Aspekte einer umfassenden Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung berücksichtigt werden.

Im Sportunterricht sollen Ziele und Inhalte der einzelnen Lernbereiche miteinander (und auch mit solchen aus anderen Fächern) verbunden werden.

Bewegen, Darstellen, Tanzen

Im Körpertraining, im rhythmischen Bewegen und im Tanzen sollen die Schülerinnen und Schüler ihren Körper in verschiedenen Situationen bewusst wahrnehmen.

Einerseits wird der funktionelle Umgang mit dem Körper gefördert, andererseits machen die Kinder im rhythmischen Bewegen und Tanzen ganzheitliche Körpererfahrungen.

Die Schülerinnen und Schüler gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper, in ihr Bewegungsverhalten und ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Sie erfahren das Körperbewusstsein als wichtige Grundlage des Selbstbewusstseins.

Balancieren, Klettern, Drehen

Die Schülerinnen und Schüler erproben in unterschiedlichen Bewegungssituationen die Wirkung der Schwerkraft.

Sie erhalten und fördern ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten.

Sie entwickeln motorische Fähigkeiten und lernen korrekt zu helfen.

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Erfahrungen mit den elementaren Fähigkeiten Laufen, Springen, Werfen und erleben sie als Grundlage vieler Sportarten.

Sie entwickeln ihre Handlungsfähigkeit in diesem Bereich systematisch weiter und können das Gelernte vielseitig anwenden. Dabei spielt die Leistung, im Vergleich mit sich selbst und mit anderen, eine wichtige Rolle.

Spielen

Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes. Sie entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen weiter.

Sie lernen, sich an Regeln zu halten und diese ihrer Situation und ihren Bedürfnissen entsprechend anzupassen.

Spiel und Sport im Freien

Die Natur bietet eine Vielfalt von herausfordernden Bewegungs- und Spielmöglichkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler lernen die Besonderheiten der Natur schätzen und entdecken sie als riesigen Bewegungs- und Erlebnisraum. Sie nehmen Rücksicht auf die Natur.

Spiel und Sport im Wasser

Das Wasser ist ein attraktives Element und ermöglicht andere Bewegungserfahrungen.

Regelmässiger Schwimmunterricht soll angeboten werden.

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, werden mit dem Wasser vertraut und lernen schwimmen.

Sie begegnen auch anderen Wassersportarten, wie sie im Lehrmittel Schwimmen aufgeführt sind.

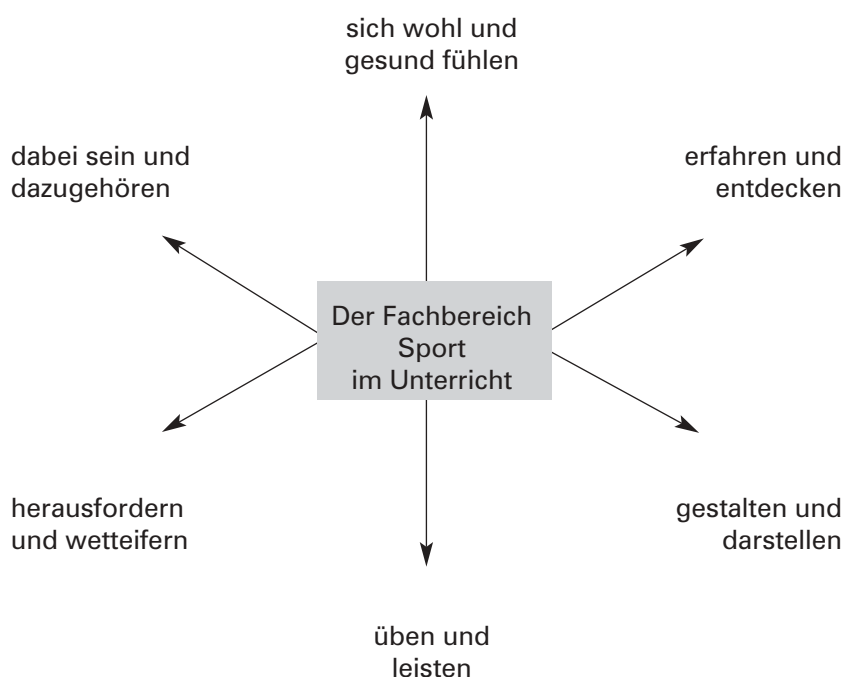
3. Didaktische Hinweise

Der Unterricht richtet sich nach den didaktischen Leitsätzen in den allgemeinen Leitideen. Im Folgenden werden die Besonderheiten des Sportunterrichtes dargestellt.

Sinngleiteter Sportunterricht

Bewegungs- und Sportunterricht hat oft unterschiedliche Bedeutungen für die Schülerinnen und Schüler. Für die einen steht der Erwerb neuer Techniken im Vordergrund, für andere das Gefühl des Dazugehörens, für wieder andere der Wettkampfgedanke.

Um den Bedürfnissen vieler gerecht zu werden, sind beim Handeln im Sportunterricht verschiedene Sinnrichtungen anzubieten. Dies soll sowohl bei der Auswahl der Lerninhalte, bei der Formulierung der Ziele, als auch in der Unterrichtsgestaltung zum Ausdruck kommen.



Lehrmittel Sporterziehung, Band 1–6, Broschüre 1

Lernvoraussetzungen

Sport in der Schule geht vom natürlichen Bewegungsbedürfnis, von der Lust an der Bewegung und von der Freude am Spielen der Kinder und Jugendlichen aus.

Diesem Bedürfnis soll sowohl im Sportunterricht wie auch im Unterrichtsalltag Rechnung getragen werden.

Körperliche Unterschiede, unterschiedliche Begabungen und Interessen werden in differenzierten Lernanforderungen und Übungsangeboten berücksichtigt.

Bewegungslernen

Den Schülerinnen und Schülern sollen vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Wenn ein Bewegungsmuster erworben ist, muss variantenreich geübt werden. Der Übungsphase ist grosse Beachtung zu schenken. Angestrebt wird eine individuell angepasste Bewegung.

Gestaltung der Lektionen

In den Lektionen ist eine Rhythmisierung der Belastung anzustreben, d. h., Anspannung, Konzentration und Aktivität wechseln ab mit Zuständen der Entspannung und der Erholung. Die Schülerinnen und Schüler erleben diese Wechsel bewusst mit. Spätestens ab dem Oberstufenalter muss regelmässig gedehnt und gekräftigt werden.

Sicherheit

Im Sportunterricht müssen Aspekte der Sicherheit beachtet werden. Der Aufwärmphase muss umso mehr Beachtung geschenkt werden, je älter die Schülerinnen und Schüler und je höher die Bewegungsanforderungen sind. Geeignete Übungsauswahl und organisatorische Massnahmen vermindern das Unfallrisiko.

Hygiene

Im Sportunterricht sind spezielle Sportkleider zu tragen. Auf die Körperpflege im Sinne eines Beitrages zum Wohlbefinden soll hingewiesen werden.