

LEHRPLAN FÜR DAS ERGÄNZUNGSFACH SPORT

A. Stundendotation

Klasse	1.	2.	3.	4.
Wochenstunden				4

B. Didaktische Konzeption

(1) Beitrag des Faches zur gymnasialen Bildung

Im Ergänzungsfach Sport steht die Auseinandersetzung mit sportwissenschaftlichen Aspekten im Vordergrund. In praxisorientierter Theorie und theoriebegleiteter Praxis wird eine Vertiefung und Vernetzung der sportlichen Handlungsfähigkeit gefördert und sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden erweitert.

Das Ergänzungsfach Sport vertieft und ergänzt Inhalte des obligatorischen Fachs Sport und schafft den Zugang zu wissenschaftlichen Kenntnissen. Es erschliesst Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Bewegung, Training, Gesundheit, Sport und Gesellschaft und liefert Grundlagen für bewegungs- und gesundheitsspezifische Studienbereiche und Berufsfelder.

(2) Überfachliche Kompetenzen

Das Ergänzungsfach Sport fördert besonders

Reflexive Fähigkeiten

- Die Bedeutung von Bewegung und Sport erfassen und auf dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse hinterfragen
- Die eigene körperliche Leistungsfähigkeit einschätzen und Rückmeldungen zielgerichtet verarbeiten

Sozialkompetenz

- Praktische und theoretische Präsentationen und Gestaltungen gemeinsam entwickeln
- In Gruppen aktiv mitarbeiten und Verantwortung übernehmen

Sprachkompetenz

- Bewegungsabläufe, Spielsituationen sowie fachspezifische Theorien und Modelle sprachlich differenziert erfassen und wiedergeben und die sportspezifische Terminologie korrekt anwenden

Methodenkompetenz

- Bewegungsmuster mit angepassten Lernschritten erwerben
- Bewegungen analysieren, korrigieren, festigen

- Persönliche sportliche Fähigkeiten mit angepassten Trainingsmethoden verbessern
- Sportpraktische Abläufe planen und in der Praxis sachgerecht umsetzen
- Sportliche Leistungstests selbständig durchführen und Daten von Pulsuhren am Computer einlesen und auswerten

Interessen

- Auseinandersetzung mit sportwissenschaftlichen Aspekten
- Verknüpfung von theoretischen und praktischen Inhalten
- Vertiefung und Vernetzung der sportlichen Handlungsfähigkeit
- Erweiterung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

(3) Leistungsbewertung

Um eine ausreichende Gewichtung der sportpraktischen Fähigkeiten während des Unterrichts zu gewährleisten, sollen die theoretischen Prüfungsanteile für die Vorschlagsnote im EF Sport 30% nicht überschreiten. Bei einer Verletzung oder Dispensation können praktische Prüfungen alternativ geteilt werden.

Lerngebietsspezifische Tests:

- Trainingslehre: schriftlicher Test, evtl. Bewertung einer schriftlichen/praktischen Trainingsarbeit
- Bewegungslernen: praktischer Test (Kooperation an Geräten, Tanzprojekt etc.)
- Sportspiele: zwei praktische Tests (umfassende Spieltests mit technischen und taktischen Anteilen)
- Sport und Gesellschaft: schriftlicher oder mündlicher Test

(4) Querverbindung zu anderen Fächern

- Biologie (Sportanatomie, Sportphysiologie, Ernährung etc.)
- Physik (Kraft, Geschwindigkeit etc.)
- Psychologie (Entwicklungspsychologie, Grundtechniken des psychologischen Trainings etc.)
- Geschichte (sporthistorische Hintergründe, soziokulturelle Einflüsse etc.)
- Wirtschaft und Recht (ökonomische und juristische Zusammenhänge im Themenfeld Sport etc.)
- Geografie (ökologische Auswirkungen von Sport-Grossanlässen etc.)
- Musik (Musik und Bewegung, Musikeinsatz bei Gestaltungen etc.)

(5) Massnahmen zum geschlechtergerechten Unterricht

Der Unterricht erfolgt grundsätzlich koedukativ. Geschlechterspezifische Themenwahl ist bei projektorientierten Arbeiten möglich. Bewertungstabellen bei normierten Tests berücksichtigen geschlechterspezifische Unterschiede.

C. Klassen-Lehrpläne

Die Lerngebiete sind verbindlich. Die Grobinhalte und fachlichen Kompetenzen sind Pflicht-Optionen, aus denen die Lehrpersonen die definitive Auswahl treffen.

4. Klasse

1. Lerngebiet: Trainingslehre

Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
<p>drei oder vier der folgenden Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportanatomie und Sportphysiologie • Energiebereitstellung • Steuerung der Motorik • Trainingssteuerung • Sportpsychologie • Sporternährung • Sportverletzungen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Zusammenhang mit Bewegung und Kraft die Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates analysieren. • die Möglichkeiten der Energiebereitstellung bei unterschiedlichen Bewegungsanforderungen erklären. • verschiedene Tests der Leistungsdiagnostik durchführen und auswerten. • im Zusammenhang mit Koordination das neuromuskuläre Funktionssystem und die Sensomotorik verknüpfen. • verschiedene Methoden des Trainings nennen und zielgerichtet anwenden. • in ausgewählten Bereichen zielgerichtet Trainingspläne erstellen, anwenden und auswerten und so die eigene sportliche Leistungsfähigkeit verbessern. • kognitive Prozesse der sportlichen Lern- und Leistungsfähigkeit nennen, erklären und gezielt einsetzen (z.B. Wahrnehmen-Entscheiden-Handeln, Antizipation, Feedbackprozesse, mentales Training). • den Einfluss von Freude, Angst, Aggression und Motivation auf sportliche Handlungen erklären. • die bedarfsangepasste Ernährung erläutern. • Erste-Hilfe-Massnahmen bei Sportverletzungen ergreifen können.

2. Lerngebiet: Bewegungslernen

Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe erwerben, 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • über unterschiedliche

anwenden, gestalten und analysieren	<p>Wahrnehmungskanäle Bewegungen erlernen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe in verschiedenen Sportarten erwerben, anwenden, gestalten und analysieren. • Feedbacks geben und erhaltene Feedbackinformationen verarbeiten. • ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten mit spezifischen Aufbaureihen verbessern. • Bewegungen durch Einsatz von Rhythmus, Dynamik und Ausdruck gestalten und variieren. • in Gruppen Bewegungsabfolgen entwickeln.
-------------------------------------	---

3. Lerngebiet: Sportspiele

Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
<p>Mindestens zwei ausgewählte Sportspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Techniken • Taktische Elemente • Spielregeln 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundtechniken von ausgewählten Sportspielen korrekt ausführen und situativ korrekt anwenden. • taktische Elemente und Spielsysteme in ausgewählten Sportspielen anwenden und mitgestalten. • ausgewählte Sportspiele als Schiedsrichter angemessen leiten.

4. Lerngebiet: Sport und Gesellschaft

Grobinhalte	Fachliche Kompetenzen
<p>Zwei der folgenden Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechselwirkung zwischen Bewegung und Gesundheit • Leitmotive für sportliches Handeln • Umfeldeinflüsse auf sportliche Handlungsfelder • Wenn möglich ein aktuelles Themenfeld (z.B. sportliche Grossanlässe, Sport und Gewalt, Sport und Umwelt, Doping im Spitzensport) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit erklären. • Leitmotive für das Sporttreiben nennen und hinterfragen. • soziale, wirtschaftliche, politische Aspekte und Einflüsse im Handlungsfeld Sport erkennen. • einen gewählten aktuellen Themenbereich aufarbeiten und kritisch Stellung nehmen.

