

# Sport

## Lehrmittel

Lehrmittel Sporterziehung

<b>Jahr - Berufsfeld</b>	1. G, S und P
<b>Anz. Lektionen</b>	3h / Woche
<b>Schlussprüfung</b>	- <input type="checkbox"/> schriftlich <input type="checkbox"/> mündlich

## Organisation

Das Schuljahr wird in 6 verschiedene Perioden unterteilt. Diese dauern 6 – 7 Wochen und entsprechen einem Mesozyklus. Pro Mesozyklus wird ein Hauptthema unterrichtet. In den drei Sportstunden liegt im ersten Jahr der Hauptfokus auf folgenden Sportarten: Orientierungslauf, Ausdauer, eine Mannschaftssportart, Klettern, Geräteturnen, Speerwerfen. Vor den Weihnachtsferien wird jeweils ein Spielturnier zwischen allen Klassen durchgeführt. In der ersten Woche des 2. Semesters finden für die Schüler/-innen des 1. Jahres jeweils zwei Wintersporttage statt. Für die 1. Klassen sind am Ende des Schuljahres zwei weitere Sporttage im Freien vorgesehen.

## Spezifische Lernziele

Thema / Kapitel	Fachliche Kompetenzen
Fitness und Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> <li>▪ Beweglichkeit</li> <li>▪ Kraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken</li> <li>▪ Eine Balance zwischen Entspannung und Anspannung entwickeln</li> <li>▪ Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren</li> <li>▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen</li> <li>▪ Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen</li> </ul>
Gestaltung und Darstellung <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdruck/Körpersprache</li> <li>▪ Geräteturnen</li> <li>▪ Parkour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen</li> <li>▪ Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren</li> <li>▪ Individuell oder im Team durch Bewegung darstellen und ausdrücken</li> <li>▪ Choreografische Aspekte anwenden und Bewegung rhythmisch gestalten</li> </ul>
Technikerwerb und Koordination <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mannschaftssportarten</li> <li>▪ Leichtathletik</li> <li>▪ Geräteturnen</li> <li>▪ Klettern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen</li> <li>▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen</li> <li>▪ Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen</li> </ul>
Spielen im Team und individuell <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mannschaftssportarten</li> <li>▪ Rückschlagspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen</li> <li>▪ Sich kritisch mit dem Fairplay Gedanken auseinandersetzen</li> <li>▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen</li> <li>▪ Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten</li> </ul>

	<p>schaffen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen</li> <li>▪ Persönliche Beiträge zur Mitgestaltung einer Spielsituation leisten</li> </ul>
<p>Sporttheorie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungs- und Trainingslehre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken</li> <li>▪ Sich kritisch mit dem Fairplay Gedanken auseinandersetzen</li> <li>▪ Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen</li> </ul>