

Sport

Lehrmittel

Lehrmittel Sporterziehung

Jahr - Berufsfeld	2. G, S und P
Anz. Lektionen	3h / Woche
Schlussprüfung	- <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 zweiten Jahr der Hauptfokus auf folgenden Sportarten: Orientierungslauf, Ausdauer, eine Mannschaftssportart, Klettern, Geräteturnen, Baseball. Vor den Weihnachtsferien wird jeweils ein Spielturnier zwischen allen Klassen durchgeführt. In der ersten Woche des 2. Semesters finden für die Schüler/-innen des 2. Jahres ein Wintersportlager über 5 Tage statt. Für die 2. 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"> ▪ Ausdauer ▪ Beweglichkeit ▪ Kraft 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken ▪ Eine Balance zwischen Entspannung und Anspannung entwickeln ▪ Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren ▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen ▪ Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen
Gestaltung und Darstellung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdruck/Körpersprache ▪ Geräteturnen ▪ Parkour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen ▪ Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren ▪ Individuell oder im Team durch Bewegung darstellen und ausdrücken ▪ Choreografische Aspekte anwenden und Bewegung rhythmisch gestalten
Technikerwerb und Koordination <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mannschaftssportarten ▪ Leichtathletik ▪ Geräteturnen ▪ Klettern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen ▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen ▪ Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen
Spielen im Team und individuell <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mannschaftssportarten ▪ Rückschlagspiele 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen ▪ Sich kritisch mit dem Fairplay Gedanken auseinandersetzen ▪ Physische Leistungsbereitschaft zeigen

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