

Sport

Lehrmittel

Lehrmittel Sporterziehung

| | |
|--------------------------|--|
| Jahr - Berufsfeld | 3. 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 dritten Jahr der Hauptfokus auf folgenden Sportarten: Ausdauer, Mannschaftssport, Fitness, Parkour und verschiedene Optionen (Squash, neue Tanzformen, Yoga). Vor den Weihnachtsferien wird jeweils ein Spielturnier zwischen allen Klassen durchgeführt. In der ersten Woche des 2. Semesters finden für die Schüler/-innen des 3. Jahres jeweils zwei Wintersporttage statt.

Spezifische Lernziele

| Thema / Kapitel | Fachliche Kompetenzen |
|--|---|
| Fitness und Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdauer ▪ Beweglichkeit ▪ Kraft ▪ Yoga | <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 ▪ Tanz | <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 ▪ Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 |