Fachmittelschule Freiburg FMSF Ecole de culture générale Fribourg ECGF

Sport

Lehrmittel

Lehrmittel Sporterziehung

Jahr - Berufsfeld	3. G, S und P
Anz. Lektionen	3h / Woche
Schlussprüfung	- □ schriftlich □ 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 Ausdauer Beweglichkeit Kraft Yoga	 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 Ausdruck/Körpersprache Geräteturnen Parkour Tanz	 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 Mannschaftssportarten Leichtathletik Geräteturnen Klettern	 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 Mannschaftssportarten Rückschlagspiele	 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

	 Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Koope- ration mit andern lösen Persönliche Beiträge zur Mitgestaltung einer Spielsituation leisten
Sporttheorie • Bewegungs- und Trainingslehre	 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