

Sport

Lehrplan für das Ergänzungsfach

A. Stundendotation

Klasse	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Wochenstunden	0	0	0	0	0	5

B. Didaktische Konzeption

Beitrag des Faches zur gymnasialen Bildung

Das Ergänzungsfach Sport vermittelt den Jugendlichen durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis vertiefte Erkenntnisse in Bewegung und Sport.

Die Bereiche Bewegungslehre, Trainingslehre, Gesundheit, Sport und Kultur bilden die Eckpfeiler. Dabei sollen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld erfahren werden. Die Schüler setzen ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt ein.

Das Typische am Fach

Die Verknüpfung von Praxis und Theorie ist zentral bei der Vermittlung der Inhalte.

- Schwarze Spiegelpunkte stehen vor den verbindlichen Grobinhalten.
- Leere Spiegelpunkte stehen vor optionalen Grobinhalten.

Massnahmen zum geschlechtergerechten Unterricht

Der Unterricht ist nicht nach Geschlechtern getrennt.

C. Klassen-Lehrplan

1. Fachbereich: Bewegungslehre

Grobinhalte	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgrundlage 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelle der Bewegungslehre unterscheiden. • die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle unterscheiden. • Bewegungsabläufe analysieren, messen und optimieren. • die Bewegungsvorstellung durch verschiedene Methoden verbessern. ○ Bewegungsverwandtschaften finden und insbesondere gleiche Bewegungsstrukturen erkennen. ○ gezielte Aufbaureihen erarbeiten und in deren Anwendungen neue Fertigkeiten erwerben.

1.1 Leistungsbewertung

Theorieprüfung sowie Überprüfung der Bewegungsausführung in ausgewählten Sportarten.

1.2 Querverbindung zu anderen Fächern

Bereits behandelte Inhalte aus der Biologie werden wieder aufgenommen (beispielsweise Nervensystem und Muskulatur).

2. Fachbereich: Trainingslehre

Grobinhalte	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • anatomische und physiologische Grundlagen erarbeiten. • sich die Grundprinzipien der konditionellen Fähigkeiten aneignen. • Trainingsgrundsätze und Trainingsmethoden unterscheiden. • Beispiele für die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten erarbeiten. • Methoden zur Bestimmung und Überprüfung der Leistungsfähigkeit unterscheiden. ○ einen Trainingsplan erarbeiten und in der Praxis umsetzen. ○ Methoden zur Bestimmung und Überprüfung der Leistungsfähigkeit unterscheiden. ○ Erholungsmethoden vergleichen und deren Wirksamkeit überprüfen.

2.1 Leistungsbewertung

Theorieprüfung

Optional: Ein Herzfrequenztest bildet die Grundlage für einen Ausdauertest. Ein selbstgeschriebener Trainingsplan wird während drei Monaten praktisch umgesetzt und ausgewertet, danach bewertet.

2.2 Querverbindung zu anderen Fächern

Physiologie aus der Biologie, chemische Abläufe im Körper (Biologie, Chemie).

2.3 Fächerübergreifende Themen

Herzfrequenz, Energiebereitstellung

3. Fachbereich: Sport und Gesundheit

Grobinhalte	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung als Indikator für eine gesunde Psyche und Physis • Doping 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale einer gesunden Ernährung erarbeiten. • die evolutionären Aspekte der Bewegung für den Menschen verstehen und erklären, wie Bewegung die Gesundheit fördern kann. • die Möglichkeiten der Erholung und Grenzen der körperlichen Belastung kennen lernen. • die Haltung und die Statik des Körpers verstehen. ○ die psychische Auswirkung der Sportbetätigung erkennen. ○ Sportverletzungen erkennen und eine erste Hilfe anbieten. • die Tragweite des Dopings abschätzen und aufzeigen, welche Wirkung die verschiedenen Substanzen haben. ○ sich in aktuelle Fälle einarbeiten und die aktuelle Diskussion um diese Thematik profund reflektieren.

3.1 Leistungsbewertung

Theorieprüfung

3.2 Querverbindungen zu anderen Fächern

Physik (Belastungen)

3.3 Fächerübergreifende Themen

Hauswirtschaft (Ernährungstheorie)

4. Fachbereich: Kultur und Sport

Grobinhalte	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Sport in verschiedenen Kulturen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interessenkonflikte von Sport und Politik aufzeigen. • die Einflüsse des Spitzensportes auf den Breitensport erkennen. ○ Aspekte des Behindertensportes erkennen. ○ das Zusammenspiel von Sport und Wirtschaft anhand von Beispielen aufarbeiten. ○ die sozialen Aspekte des Sportes erkennen. ○ die Entwicklung von Sportarten und deren Auswirkungen verfolgen. ○ den Themenkreis Sport und Frau in unserer Kultur analysieren. ○ in Sportkulturen anderer Völker Einsicht gewinnen. ○ grosse Sportphänomene unserer Gesellschaft wie die Olympischen Spiele kritisch hinterfragen.

4.1 Leistungsbewertung

Theorieprüfung

4.2 Querverbindungen zu anderen Fächern

Sporthistorische Themen (Geschichte)

5. Fachbereich: Praxis

Grobinhalte	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre • Bewegungsprojekte • Spielsportarten 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • während mindestens 45 Minuten im Grundlagenbereich joggen. • ein Intervalltraining durchstehen. • eine selbstentwickelte Choreographie demonstrieren (beispielsweise Partnerakrobatik oder Rope Skipping). ○ eigene Bewegungen anhand der Bewegungslehre analysieren. • sich in grossen Spielen taktisch korrekt verhalten. • mit technisch korrekten Bewegungen ein grosses Spiel spielen.

5.1 Leistungsbewertung

Praktische Prüfungen

Zug, im März 2010
Fachschaft Sport

Am 10. Juni 2013 von der Schulkommission erlassen