

FACH-RAHMENLEHRPLAN FÜR DAS ERGÄNZUNGSFACH SPORT

1. ALLGEMEINE BILDUNGSZIELE

Der Sportunterricht (educazione fisica e sportiva (it) - éducation physique et sportive (fr)) fördert die bildet die Schüler*innen ganzheitlich, d.h. bezüglich körperlich-motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Aspekte. Es wird von einem Fachverständnis ausgegangen, das den Sport als ein breites Betätigungsfeld versteht, welches neben Erfahrungen in den sportlichen Bewegungen die Leistung und den Wettkampf, die Sportspiele, die Ästhetik und Gestaltung sowie Fitness und Gesundheit miteinbezieht. Das Lernen in diesen Feldern ermöglicht ein autonomes und verantwortungsvolles Handeln im Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt in und nach der gymnasialen Ausbildung. Der Sportunterricht leistet einen Beitrag zu einem lebenslangen, reflektierten Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden.

Der Sportunterricht ist von einer praktisch-reflexiven Vorgehensweise geprägt. Im Zentrum steht das Erlangen einer Handlungsfähigkeit, die eine aktive Teilnahme in verschiedenen Inszenierungsformen des Sports, wie er sich in der Gesellschaft präsentiert und praktiziert wird, ermöglicht. Die Kernkompetenzen zur Erwerbung dieser Handlungsfähigkeit sind: konditionelle, technisch-koordinative, darstellend-expressive, Spiel- bzw. taktische, sportwissenschaftliche und Urteilskompetenz. Insbesondere letztere ermöglicht auch eine kritische Sichtweise auf den Sport.

Im Sportunterricht soll an Problemstellungen gearbeitet werden, um – im Sinne einer Entwicklung der Problemlösefähigkeit – neue Aufgaben mit Zuversicht angehen und erfolgreich bewältigen zu können. Eine Voraussetzung dazu ist, dass sich Schüler*innen offen und bereit zeigen, sich auf neue und herausfordernde Aufgaben im Sport einzulassen. Um die Qualität der sportpraktischen und -theoretischen Grundlagen zu sichern, bemüht sich der gymnasiale Sportunterricht um eine optimale Umsetzung aktueller Erkenntnisse und Begründungen aus der Sportwissenschaft. Der Sportunterricht leistet einen Beitrag zur Allgemeinbildung, indem er Verständnis, praktisches Können-und Haltungen fördert, die das Erschliessen des Phänomens Sport auf eine multiperspektive Weise ermöglichen. Weiter erwerben Schüler*innen im Sportunterricht Grundlagen, die für ein Studium in sportwissenschaftlicher Richtung hilfreich sind.

Im Ergänzungsfach Sport wird die Theorie und die Praxis gegenüber dem Grundlagenfach vertiefter vernetzt. Die Verbindung der sportlichen Handlungsfähigkeit mit Erkenntnissen der Sportwissenschaften ermöglichen das bewusstere Handeln und eine kompetente

Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport. In Kantonen mit einer geringeren Anzahl an Lektionen ist eine Vertiefung von weniger Themen gegenüber einer oberflächlichen Bearbeitung vieler Themen vorzuziehen.

Die Wirksamkeit dieses Lehrplans und das Erreichen der Kompetenzen im Sport sind abhängig vom Vorhandensein einer idealen Infrastruktur.

2. BEITRAG DES FACHS ZU DEN ÜBERFACHLICHEN KOMPETENZEN

2.1. Kognitive überfachliche Kompetenzen

2.1.1. Überfachlich-methodische Kompetenzen

Arbeitstechniken zur Informationssuche und Ressourcennutzung: wissen unterschiedliche Quellen zu nutzen, um individuelle Forschungsprojekte selbstständig durchzuführen. (WP)

Digitalität: digitale Applikationen und Medien für Bewegungslern- oder Trainingsprozesse gezielt nutzen. (DG)

Kritisches Denken: die sportliche Praxis mit der Theorie vertieft vernetzen und kritisch betrachten. (WP)

2.1.2. Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen

Gesundheitliches Verhalten: die Gesundheit als aktiven Prozess verstehen, um ein eigenes gesundheitliches Verhalten zu entwickeln. (BNE)

2.1.3. Sozial-kommunikative Kompetenzen

Kooperationsfähigkeit - Teamfähigkeit: in sportlichen Aufgaben konstruktiv zusammenarbeiten und sich aktiv in die Gruppe einbringen.

2.2. Nicht-kognitive überfachliche Kompetenzen

2.2.1. Überfachlich-methodische Kompetenzen

Intuitives Denken: Bewegungserfahrungen und Wissen unbewusst nutzen und stetig anreichern, um Fehler zu vermeiden.

2.2.2. Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen

Selbstwirksamkeit: eigene emotionale und physische Grenzen bewusst wahrnehmen, um in anforderungsreichen Aufgaben in Bewegung, Spiel und Sport bestehen und in Gruppen positiv zu partizipieren.

Neugier: sich neuen Inhalten und Aufgaben aufgeschlossen stellen sowie alternativ zu handeln und zu denken.

2.2.3. Sozial-kommunikative Kompetenzen

Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme (Kooperationserfahrung*): einen verantwortungsvollen Umgang mit Partnerinnen und Partnern pflegen. Sie geben sich aktiv ein und tragen die Konsequenzen aus ihrem Handeln.

*Achtung bei französischer und italienischer Übersetzung: Collaboration und NICHT Coopération; Collaborazione und NICHT Cooperazione!

3. LERNGEBIETE UND FACHLICHE KOMPETENZEN

Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 5 fachliche Kompetenzen pro Teilgebiet)</i>
1. Trainingslehre	Die Schülerinnen und Schüler können
1.1. Trainingsplanung	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Methoden des Trainierens verstehen und in der Gestaltung idealtypischer Trainingspläne umsetzen. (Superkompensation, Belastungsmerkmale, Belastungssteuerung)
1.2. Physiologie	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmethoden eines Konditionsfaktors mit physiologischen Aspekten begründen. (Arbeitsweise der Muskulatur, Energiebereitstellung, Muskelfasertypen)
1.3. Leistungstest	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene konditionelle Leistungsfähigkeit anhand Leistungstests überprüfen. (z.B. Conconi-Test, Volkslauf, Krafttest)
1.4. Taktik	<ul style="list-style-type: none"> • wichtige Informationen im Spiel erkennen und diese von unwichtigen selektieren. • Entscheidungen im Spiel als Auswahlprozesse interpretieren (wenn-dann-Situationen) und richtige Entscheidungen im Spiel treffen. • eine taktische Vorgabe im Spiel situationsbedingt umsetzen. (z.B. Timing, Position, Absprachen)
2. Bewegungslehre	Die Schülerinnen und Schüler können
2.1. Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Methoden zum Lernen von komplexen Bewegungen nutzen, um vorhandene Bewegungsmuster zu variieren. (z.B. vormachen-nachmachen, Bewegungsanalysen, Knotenpunkte visualisieren, verbalisieren)
2.2. Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Lernprozesse in Bezug auf die Entwicklung der Koordination neurologisch begründen. (z.B. von Grob- zu Feinkoordination, Neurogenese)

4. Sportsoziologie	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1. Sport und Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Wechselwirkungen von Sport und gesellschaftlichen Entwicklungen erfassen. (z.B. Definitionen von Sport, Politik, Wirtschaft, Medien, Ökologie, Geschichte, Genderthemen, Trends, Sportsysteme)
5. Sport und Individuum	Die Schülerinnen und Schüler können
5.1 Mentales Training	<ul style="list-style-type: none"> • mentale und emotionale Prozesse durch gezieltes psychologisches Training regulieren. (Visualisieren, Selbstgespräch, Atmung)
5.2 Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen von Sport auf das Verhalten und die Gesundheit differenziert beurteilen. (z.B. Wohlbefinden, Risikomanagement, Ernährung, Körperbilder)
6. Forschungsmethodik	Die Schülerinnen und Schüler können
6.1 Forschungsprojekt	<ul style="list-style-type: none"> • ein eigenes Experiment planen, realisieren und auswerten. (Literaturrecherche, Fragestellungen, Methoden, Datenanalyse, Diskussion)