

FACH-RAHMENLEHRPLAN FÜR DAS GRUNDLAGENFACH 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.

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

Planungsstrategien: planen, organisieren und führen individuelle Sport-/Bewegungsprojekte selbstständig durch. (WP)

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

Vernetztes Denken: die sportliche Praxis mit der Theorie vernetzen. (WP)

2.1.2. Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen

Selbstreflexion: Veränderungen in Spielen kritisch und differenziert wahrnehmen und diese in einen neuen Prozess entsprechend den persönlichen Voraussetzungen adaptieren.

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

2.1.3. Sozial-kommunikative Kompetenzen

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

Konfliktfähigkeit: andersartige Meinungen oder sportliche Handlungen von Mitschüler*innen wahrnehmen und konstruktiv ansprechen.

2.2. Nicht-kognitive überfachliche Kompetenzen

2.2.1. Überfachlich-methodische Kompetenzen

Nicht-kognitive Prüfungsstrategien: geeignete emotionsorientierte Strategien anwenden, um Bewegungspräsentationen in Prüfungssituationen mit Zuversicht zu bewältigen. Dadurch soll negativer Stress vermieden und die Frustrationstoleranz erhöht resp. positiver Stress gefördert werden.

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.

Empathie: sich in Stärken und Schwächen anderer Menschen einfühlen, um diese partnerschaftlich zu unterstützen und gemeinsame sportliche Aufgaben zu bewältigen.

2.1.3. 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. Konditionelle Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
1.1. Intensitätsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Intensitätsbereiche der aeroben und der anaeroben Ausdauer erfahren und adäquat zur Leistungsanforderung anwenden.
1.2. Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbstständig ausführen.
1.3. Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • sich im Rahmen eines Leistungstests ausbelasten und die eigene Leistungsfähigkeit reflektieren (z.B. Theorie mit der eigenen Praxiserfahrung vergleichen).
1.4 Trainingsmethoden	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitige Trainingsmethoden oder -arten im Ausdauer- und Kraftbereich in der Praxis realisieren und reflektieren (z.B. Bezug zum eigene Sporttreiben).
2. Technisch-Koordinative Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
2.1. Grundfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten und deren Varianten im Sinne eines allgemeinen Koordinationstrainings präzise ausführen. (z.B. balancieren, jonglieren, rollen, springen, stützen, werfen)
2.2. Sportartenspezifische Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf- und Schlagbewegung mit korrekter Arm- und Rumpfbewegung ausführen. • kontrolliert um die Körperlängs- und -breitenachse zum sicheren Stand rotieren. • eine hohe Körperspannung aufbauen, halten und auflösen.

	<ul style="list-style-type: none"> • komplexe Bewegungsabläufe in ihrem Gesamtverlauf fließend und dynamisch gestalten. (z.B. Crawl, Volleyballsmash, Salto, Hochsprung, Tanzen) • Richtungsänderungen und Tempo im Rollen und Gleiten sicher koordinieren. (z.B. Ski, Fahrrad, Inline) • natürliche oder künstliche Hindernisse resp. Widerstände ökonomisch und sicher überwinden. (z.B. Parkour, Klettern, Wassersportarten, Schneesportarten)
3. Darstellend-expressive Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
3.1. Rhythmus	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene Bewegungsausführung an äussere Rhythmen anpassen. (z.B. Bewegungstempi anpassen, Rhythmus ändern)
3.2. Kreativität	<ul style="list-style-type: none"> • eine vorgegebene Bewegungsfolge entwickeln und mit eigenen Bewegungen erweitern. • in einer Gruppe eine Bewegungsproduktion gemeinsam choreografieren.
3.3. Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> • eine Bewegungsfolge alleine und in der Gruppe vor Publikum überzeugend vorführen.
4. Spiel- bzw. taktische Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1. Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele nach vorgegebenen Regeln spielen. • sich im Spiel fair verhalten.
4.2. Angreifen	<ul style="list-style-type: none"> • durch optimale Lauf- und Passwege Überzahlsituationen kreieren. • den Gegner in Rückschlagspielen unter Druck setzen.
4.3. Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • einander im Verteidigungskollektiv gegenseitig aushelfen und Räume verkleinern resp. ballorientiert schliessen. • in Rückschlagspielen das eigene Spielfeld optimal abdecken.

5. Sportwissenschaftliche Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
5.1. Folge von Regeländerungen	<ul style="list-style-type: none"> • die Folge von Regeländerungen und -anpassungen in Spielen verstehen und entsprechend handeln. (Handlungs-, Inventar-, Personal-, Raum- und Zeitregeln)
5.2. Anatomische Grundkenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Teile des aktiven und passiven Bewegungsapparates benennen und diesen basale Funktionen zuordnen. (z.B. Aufwärmen, Krafttraining, Dehnen)
5.3. Bewegungs-/Spielanalyse	<ul style="list-style-type: none"> • in Bewegungsaufgaben Ist-/Sollwertvergleiche präzise ziehen und richtige Verhaltensweise ableiten. (z.B. Knotenpunkte, Videoanalyse, Taktikboard)
5.4. Trainingsplanung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingspläne erstellen, realisieren und auswerten. (Ressourcen, Ziele, basale Trainingsprinzipien)
5.5. Fachbegriffe	<ul style="list-style-type: none"> • Fachbegriffe aus dem Sport korrekt und situationsgerecht in die Praxis übertragen.
6. Urteilskompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können
6.1. Medienverständnis	<ul style="list-style-type: none"> • gegenüber dem medialen Sport eine differenzierte Haltung einnehmen. (z.B. Berufssport mit Freizeitsport vergleichen, Sport in Medien verfolgen resp. Anlass besuchen, verschiedene Medien vergleichen, Randsportarten) • sportbezogene Applikationen kritisch hinterfragen und verantwortungsvoll nutzen. (z.B. Fitnesstracker, persönliches Bildmaterial) • mediale Einflüsse im Bereich der Gesundheit und Körperformen kritisch hinterfragen. (Schönheitsklischee, Körperbilder)
6.2. Nachhaltigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • das eigene sportliche Verhalten erkennen und kritisch hinterfragen. (z.B. Motive, persönliche Interessen, Sinnhaftigkeit, Lifetimesport)

