

Ergänzungsfach Sport 2012/13

Allgemeine Bestimmungen

1. Voraussetzungen

- Engagierte Mitarbeit in Theorie und Praxis.
- Freude an der Auseinandersetzung mit sich selbst und gesellschaftlichen Themen.

2. Kursplan und Lehrkräfte

- **Modul 1:** Sportbiologie O. Bellwald
- **Modul 2:** Volleyball R. Stalder
- **Modul 3:** Gestaltung und Ausdruck F. Sydler
- **Modul 4:** Gesellschaftskritisches Thema R. Stalder
- **Rychathlon:** Schwimmen Y. Engeli
Biken Y. Engeli
Geländelauf Y. Engeli

Notwendige terminliche, inhaltliche und organisatorische Änderungen bleiben vorbehalten.

3. Anmeldung

- Alle Schülerinnen und Schüler können sich fürs Ergänzungsfach Sport anmelden.
- Die schulinternen Anmeldebedingungen müssen eingehalten werden.

4. Unterrichtsbesuch

- Ein lückenloser und seriöser Unterrichtsbesuch wird vorausgesetzt.

5. Arbeitsaufwand

Es muss mit einem grösseren Arbeitsaufwand auch ausserhalb der effektiven Sportlektionen gerechnet werden: Hausaufgaben erledigen, Stundenprotokolle erstellen, Spezialthemen bearbeiten, Prüfungen in Theorie und Praxis vorbereiten, usw.

6. Prüfungen

- Alle absolvieren die gleichen Prüfungen in Theorie und Praxis.
- Die Prüfungstermine stehen bereits zu Beginn des Schuljahres fest.
- Alle Teilbereiche werden in der Schlussnote berücksichtigt.
- Am Anfang des Ergänzungsfaches erfolgen 2 Teilprüfungen in den 3 Disziplinen des Rychathlons (Rychathlon 1).
- Jedes der vier Unterrichtsmodule wird nach seiner Erteilung geprüft.
- Zusätzlich erfolgt eine Leistungsprüfung am Ende des Unterrichtsjahres (Rychathlon 2).
- Prüfungsverantwortliche für den Rychathlon: Y.Engeli

7. Maturitätsnote

Die Maturitätsnote wird folgendermassen zusammengesetzt:

- Jedes Modul wird geprüft (= 4 Teilnoten)
- **Rychathlon 1:** 2 Termine
 - Schwimmen
 - Biken und Geländelauf (mit Pause)

Note: Notendurchschnitt der drei Disziplinen (gemäss Tabelle)
- **Rychathlon 2:** 2 Termine
 - Schwimmen
 - Biken und Geländelauf (ohne Pause)

Note: Gesamtzeit der drei Disziplinen (gemäss Tabelle)
- Die vier Modulnoten und der Durchschnitt der beiden Rychathlon-Noten ergeben die Maturitätsnote.
- Die Noten aus dem Pflichtunterricht werden für die Maturität nicht berücksichtigt.

8. Besonderes

- Ein ärztlicher Dispens für praktische Prüfungen bedeutet automatisch, dass eine zusätzliche theoretische Arbeit gemacht werden muss, die entsprechend benotet wird.

Lehrplan

1. Bildungsziele

- Die Schülerinnen und Schüler nutzen verschiedene Möglichkeiten des Sportes zur Selbsterfahrung und zum gemeinsamen Erleben. Sie setzen sich dabei insbesondere mit den eigenen und den gesellschaftlichen Aspekten der Gesundheit auseinander.
- Die Maturandinnen und Maturanden befassen sich mit der Vielfalt, Faszination und Problematik des Sportgeschehens in unserer Gesellschaft.

2. Richtziele

2.1. Grundkenntnisse

- Die Maturandinnen und Maturanden erkennen einzelne Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld, insbesondere die gesundheitliche Bedeutung des Sportes für sich persönlich und für Bereiche unserer Gesellschaft.

2.2. Grundfertigkeiten

- Die Schülerinnen und Schüler absolvieren ein vielseitiges Körpertraining, bei dem das Durchhaltevermögen eine zentrale Rolle spielt.
- Die Maturandinnen und Maturanden reflektieren ihre eigene Bewegungsaktivität und setzen die erworbenen Erkenntnisse bewusst um im Hinblick auf eine gesundheitsorientierte Lebensgestaltung.

2.3. Grundhaltungen

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit zentralen Fragen des Sportes auseinander, gehen Probleme und Entwicklungen von verschiedenen Seiten her an und versuchen komplexe Zusammenhänge zu verstehen.

3. Grobziele

Die Zielsetzungen stehen in Theorie und Praxis in einer engen wechselseitigen Beziehung. Beim sportlichen Tun soll die reflektierte praktische Erfahrung im Zentrum stehen.

3.1. Inhalte

- Die Maturandinnen und Maturanden bearbeiten ausgewählte Projekte zu sportbezogenen Themen.

3.2. Fertigkeiten und Haltungen

- Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in ausgewählten Sportarten ein leistungsbetontes Bewegungsrepertoire (Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit).
- Ebenso erarbeiten sie in ausgewählten Sportarten ein technikbezogenes Bewegungsrepertoire (Aspekt der Bewegungsqualität und der Ästhetik).
- Sie beobachten Sachverhalte, Geschehnisse und Erfahrungen beim eigenen oder fremden Sporttreiben genau und halten diese Beobachtungen in geeigneter Form fest.
- Sie werten die Ergebnisse korrekt aus und versuchen, daraus die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen.

Inhalte der einzelnen Module: Allgemein

1	<ul style="list-style-type: none"> • Sportbiologie (Kraft, Stretching, Trainingslehre, Ernährung, Gesundheit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Jahr Die wichtigsten Themen aus der Trainingslehre kennen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die gesundheitliche Bedeutung des Sports kennen lernen • Konsequenzen ziehen für sich persönlich und Bereiche der Gesellschaft • Hinweise geben für eine sinnvolle Lebensgestaltung
2	<ul style="list-style-type: none"> • Teamarbeit Spiel <ul style="list-style-type: none"> - technisch - taktisch - mental - sozial 	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Jahr ein Spiel <ul style="list-style-type: none"> - Unihockey - Volleyball Aufgrund spezieller Gegebenheiten (z.B. Teilnehmerzahl) kann ein anderes Spiel bestimmt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sachverhalte, Geschehnisse und Erfahrungen beim eigenen oder fremden Sporttreiben genau beobachten • Ergebnisse richtig auswerten, interpretieren und umsetzen
3	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung • Ausdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Jahr Pro Jahr wird im Gestaltungsbereich eine andere Aufgabe gestellt 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Bewegungsrepertoire unter dem Aspekt der Bewegungsqualität und Ästhetik ausbauen • Das bewusste Einsetzen der Körpersprache schulen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesellschaft <ul style="list-style-type: none"> - Medien - Umwelt - Wirtschaft - Werbung - Sponsoring - Extremlleistungen - Politik - Randgruppen - Ethik / Moral 	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Jahr ein Thema Die Themenstellung wird jedes Jahr anders formuliert 	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfalt, Faszination, Problematik und gesellschaftliche Bedeutung des Sportgeschehens in unserer Gesellschaft erkennen • Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld erkennen und sich kritisch damit auseinandersetzen
R A	<ul style="list-style-type: none"> • Rychathlon <ul style="list-style-type: none"> - 0.5 km Schwimmen - 16.4 km Biken - 4.6 km Geländelauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Jahr Alle absolvieren diesen Leistungstest zweimal 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein leistungsbetontes Bewegungsrepertoire in ausgewählten Sportarten erarbeiten • Das Durchhaltevermögen ist zentral

KS Rychenberg Wertetabelle Rychathlon

Herren

Schwimmen 500m		Biken 16.4 km		Joggen 4.6 km		Total (inkl. 1 Min für Wechsel)	
Zeit	Note	Zeit	Note	Zeit	Note	Zeit	Note
10:00	6	39:00	6	19:00	6	69:00	6
10:30	5.5	41:30	5.5	21:30	5.5	74:30	5.5
11:00	5	44:00	5	24:00	5	80:00	5
12:00	4.5	46:30	4.5	26:30	4.5	86:00	4.5
13:00	4	49:00	4	29:00	4	92:00	4

Damen

Schwimmen 500m		Biken 16.4 km		Joggen 4.6 km		Total (inkl. 1 Min für Wechsel)	
Zeit	Note	Zeit	Note	Zeit	Note	Zeit	Note
10:30	6	44:00	6	24:00	6	79:30	6
11:00	5.5	46:30	5.5	26:30	5.5	85:00	5.5
11:30	5	49:00	5	29:00	5	90:30	5
12:30	4.5	51:30	4.5	31:30	4.5	96:30	4.5
13:30	4	54:00	4	34:00	4	102:30	4