

Curriculum (Lehrplan) Freies Gymnasium Bern, gymnasialer Lehrgang ab 2017

## SPORT (ERGÄNZUNGSFACH) GROBZIELE UND INHALTE

Allgemeine Bemerkung: Grundlage für das Curriculum ist der [Lehrplan 17 für den gymnasialen Bildungsgang](#) des Kantons Bern. Die darin enthaltenen [Einleitung und Grundlagen](#) sind für die Privatschulen verbindlich. Hingegen sind die privaten Anbieter frei in der Organisation der Grobziele und Inhalte.

Die hier aufgeführten Grobziele und Inhalte gelten für das Freie Gymnasium Bern.

Für die in jedem kantonalen Fachlehrplan wiederkehrenden Kapitel „Allgemeine Bildungsziele, Richtziele, fachdidaktische Grundsätze, Methoden- und Medienkompetenzen, Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ verweisen wir auf den jeweiligen Lehrplan.

Kantonaler Fachlehrplan Ergänzungsfach [Sport](#)

<b>Sekunda und Prima (GYM3 und GYM4)</b>
--

### Grobziele

### Inhalte

#### Training und Leistung

Prinzipien und Methoden des Trainierens verstehen und in der Gestaltung idealtypischer Trainingspläne umsetzen

Adaptationsphänomen/Superkompensation, Belastungsnormative

Trainingsmethoden eines Konditionsfaktors mit physiologischen Aspekten begründen

Arbeitsweise der Muskulatur, Energiebereitstellung, Muskelfasertypen  
z. B. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit

Die konditionelle Leistungsfähigkeit anhand leistungsdiagnostischer Testformen überprüfen

z. B. bestehende Tests, eigene Tests, Ist-Zustand, Trainingsempfehlungen

#### Technik und Taktik

Motorische und kognitiv-taktische Lernprozesse anatomisch-physiologisch verknüpfen

Wahrnehmung, Antizipation, Verarbeitung, Entscheidung, Rückmeldungsmechanismen

Die Bewegungsausführung auf ihre Funktionalität überprüfen

z. B. Bewegungsmerkmale, Ist-Sollwert-Vergleich, Phasenstruktur, wenn-dann-Situationen

#### Sport und Gesellschaft

Der Frage nachgehen, was Sport ist, wie er sich zeigt und verändert

z. B. Definition(en), Merkmale des Sports, Sportmodelle, Turnen und Sport, Trendsport, Grossanlass

Wechselwirkungen von Sport und anderen gesellschaftlichen Bereichen aufzeigen

z. B. Gender, Berufsfelder, Sport und Medien, Sport und Ökologie, Sport und Politik, Sport und Wirtschaft

Das Sportsystem in der Schweiz kennen

z. B. Verbände, Vereine, Jugend+Sport, öffentlich- und privatrechtlicher Sport

### **Sport und Individuum**

Mentale und emotionale Prozesse durch gezieltes psychologisches Training regulieren

Visualisieren, Selbstgespräch, Atmung

Auswirkungen von Sport auf das Verhalten und Erleben des Individuums erkennen

z. B. Motive, Wohlbefinden durch Sport, Persönlichkeit, Selbstbild, Sport im Lebenslauf