

LEHRPLAN
GRUNDLAGENFACH SPORT

STUNDENDOTATION		GF
1. KL	1. SEM.	3
	2. SEM.	3
2. KL	1. SEM.	3
	2. SEM.	3
3. KL	1. SEM.	3
	2. SEM.	3
4. KL	1. SEM.	3
	2. SEM.	3
5. KL	1. SEM.	3
	2. SEM.	3
6. KL ¹	1. SEM.	2
	2. SEM.	2

¹ Gemäss der bundesrätlichen Verordnung über die Förderung von Turnen und Sport vom 1.11.2000 muss die fehlende Jahreslektion mit für die Schülerinnen und Schüler obligatorisch erklärten zusätzlichen Sportangeboten kompensiert werden.

An der Kantonsschule Luzern sind das fünf Sporttage (drei Winter- und zwei Sommersporttage), ein zusätzliches Sportmodul während den Herbststudenten für die 4. Klassen und ein zusätzlicher 10 - Lektionen – Block verteilt auf mehrere Wochen für die Maturaklassen.

GRUNDLAGENFACH	1. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
SPIELE		
<p>Grunderfahrungen Koordinative Fähigkeiten, Antizipation und peripheres Sehen erwerben</p> <p>Grundfertigkeiten verbessern, Spielfreude wecken und erhalten</p> <p>Standardspiele Technische und taktische Grundlagen erwerben</p>	<p>Spielerziehung Prellen, Passen, Fangen mit verschiedenen Bällen Laufen mit/ohne Ball im Spiel Spielformen, nebeneinander /gegeneinander</p> <p>Handball=Schwerpunkt- spiel Technik: Passen, Fangen, Kernwurf, Sprungwurf, Täuschen Taktik: Verteidigung 6-0 / 5-1 (Körperkontakt betonen), Positionen im Angriff</p> <p>Volleyball=Schwerpunkt- spiel Technik: Einführung oberes Zuspiel, Manchette, Service unten Taktik: Spielformen 1-1, 2-2</p> <p>Verbindlicher Test: Technik Oberes Zuspiel, Manchette</p>	

LEICHTATHLETIK		
Grundlagen Laufen, Springen und Werfen erwerben	<p>Lauftechnik Einführung Tiefstart</p> <p>Weitsprung: Schrittsprung</p> <p>Wurfstab: Einführung 3-Schritt-Anlauf</p>	
GERÄTETURNEN		
<p>Voraussetzungen erwerben: Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten</p> <p>Kooperative Fähigkeiten erwerben und anwenden</p> <p>Bewegungsfertigkeiten erwerben und einfache Elemente verbinden</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs- Gleichgewichtsübungen</p> <p>Haltegriffe</p> <p>Schaukeln und Schwingen</p> <p>Verbindlicher Test: Gerätebahn</p>	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
Gesundheitsförderung Für gesunde Haltung sensibilisieren	<p>Richtiges Heben und Tragen</p> <p>Kräftigen, Dehnen, Lösen an und mit Geräten</p>	
<p>Gymnastik/Tanz Rhythmisches Bewegen zu Musik festigen</p> <p>Fitness Koordinative und konditionelle Fähigkeiten auf vielseitige spielerische Art verbessern</p>	<p>Grundlagen im Bereich Bewegen zu Musik</p> <p>Einfache Schrittfolgen zu versch. Rhythmen und Musikstilen</p> <p>Disziplinspezifisches Krafttraining mit Eigengewicht, Hindernislauf, -parcours</p>	

GRUNDLAGENFACH		2. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Grunderfahrungen: Koordinative Fähigkeiten, Antizipation und peripheres Sehen vertiefen und vielseitig variieren</p> <p>Grundfertigkeiten verbessern und Spiel- freude erhalten</p> <p>Standardspiele: Technische und taktische Grundlagen erwerben</p>	<p>Spielerziehung Prellen, Passen, Fangen mit verschiedenen Bällen Laufen mit/ohne Ball im Spiel Spielformen nebeneinander/ gegeneinander</p> <p>Basketball = Schwerpunktspiel Technik: Dribbling, Stoppen, Sternschritt, Druckpass, Überkopfpas, Korbleger, Standwurf Taktik: Einführung Zonendeckung, 3-Sek.-Regel, Spiel 5-5</p> <p>Verbindlicher Test: Technik: Dribbling, Passen, Standwurf, Korbleger, Sternschritt</p> <p>Fussball = Schwerpunktspiel Technik: Schulung Ballführen, Flachpass, Dribblings und Finten Taktik: Zweikampfverhalten defensiv / offensiv</p>		

LEICHTATHLETIK		
Grundlagen Laufen anwenden	Lauftechnik Ausdauerndes Laufen	
Grundlagen Springen anwenden Grundlagen Stossen erwerben	Hochsprung: Einführung /Schulung Flop	
GERÄTETURNEN		
Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern	Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen	
Bewegungsfertigkeiten erwerben: Rotationen vorwärts/rückwärts, Umschwünge, Unterschwünge	Rolle vorwärts/rückwärts Felgaufschwung, Umschwünge und Unterschwung	
Bewegungsverbindungen gestalten	Bodenkür	

GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Für gesunde Haltung sensibilisieren</p>	<p>Dehnen, Lösen, Kräftigen an und mit Geräten</p>	
<p>Gymnastik/Tanz Gymnastische Kernbewegungen festigen und anwenden</p>	<p>Erhöhte koordinative Anforderungen; Variationen in Form, Zeit, Raum, Kraft</p>	
<p>Einfache Bewegungsfolgen anpassen und variieren</p>	<p>Schülervariationen einfacher Tanzsequenzen (SD)</p>	
<p>Fitness Koordinative und konditionelle Fähigkeiten auf vielseitige spielerische Art verbessern</p>	<p>Krafttraining mit Eigengewicht Seilspringen, Jonglieren</p> <p>Koordinationsparcour</p>	

GRUNDLAGENFACH		3. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Standardspiele Technische und taktische Grundlagen anwenden, verfeinern und Repertoire erweitern</p>	<p>Volleyball = Schwerpunktspiel Technik: Einführung Smash und Block, Service von oben</p> <p>Taktik: Spiel 4:4, Spielaufbau: Service-Manchette, Pass-Smash</p> <p>Unihockey = Schwerpunktspiel Technik: Ballführen, Passen mit Vorhand und Rückhand, Ballverarbeitung, Torschuss, Torhüter-Ausbildung Taktik: Einzel- und Blocktaktik Spiel 4-4, 5-5</p> <p>Verbindlicher Test: Spielparcours mit technischen Grundlagen</p>		
LEICHTATHLETIK			
<p>Neue Lauf- und Wurfdisziplinen erwerben</p>	<p>Hürdenlauf: Einführung</p> <p>Speerwurf: Einführung</p>		

GERÄTETURNEN		
<p>Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Bewegungsfertigkeiten erwerben</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen, Dehnen</p> <p>Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>MT: Grundsprünge, Rotationen</p> <p>MT Kasten: Stützsprünge</p>	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Dehnen und Kräftigen zur Vorbeugung und Behebung muskulärer Dysbalancen</p> <p>Tanz Bewegungsfolgen erwerben und anwenden können</p> <p>Fitness Konditionelle und koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern</p> <p>Durch individuell angepasste Belastungen das Selbstvertrauen und die Leistungsbereitschaft steigern</p>	<p>Selbständiges Dehnen und Kräftigen</p> <p>Vorgegebene Schrittfolgen (4x8 Zeiten)</p> <p>Verbindlicher Test: „Streetdance“</p> <p>Im Kraftraum: Einführung ins Kraftraining an Geräten</p>	

GRUNDLAGENFACH		4. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Standardspiele: Technische und taktische Grundlagen anwenden, verfeinern und Repertoire erweitern</p> <p>Weitere Spiele Spiel mit einfachen Regeln beherrschen</p>	<p>Fussball = Schwerpunktspiel Ballführen, Passen, Torschuss Schulung Technik und Taktik im Spiel</p> <p>Baseball = Schwerpunktspiel Technik: Werfen, Fangen, Stoppen (rollende Bälle), Pitchen Taktik: Grundregeln</p>		
LEICHTATHLETIK			
Grundlagen Diskuswerfen erwerben	Diskuswerfen: Einführung		

GERÄTETURNEN		
<p>Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Bewegungsfertigkeiten erwerben</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs-und Gleichgewichtsübungen</p> <p>Kippschlag: Kippen aus verschiedenen Positionen als Gerätebahn</p>	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Dehnen und Kräftigen zur Vorbeugung und Behebung muskulärer Dysbalancen</p> <p>Frauen: Tanz Tanzrepertoire erweitern</p> <p>Fitness Konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern</p>	<p>Selbständiges Kräftigen und Dehnen Zentrale Kraftübungen (v.a. Rumpf)</p> <p>Choreographie mit (teilweisem) Partner- oder Gruppenbezug</p> <p>Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer</p> <p>Verbindliche Tests: Konditionstest</p> <p>Rope Skipping</p>	

GRUNDLAGENFACH		5. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Standardspiele: Technische und taktische Fertigkeiten variieren, verfeinern und erweitern</p> <p>Rückschlagspiele Grundtechnik erwerben und anwenden</p>	<p>Volleyball (im Spielen integrieren): Spielpositionen (6:6)</p> <p>Standardspiele: taktisches Verständnis</p> <p>Badminton = Schwerpunktspiel Technik: Einführung der Grundschläge Taktik: Spiel 1:1, 2:2</p>		
LEICHTATHLETIK			
<p>Technik und Leistung in ausgewählten Disziplinen verbessern</p> <p>Spezielle Disziplinen kennen lernen</p>	<p>Stabhochsprung: Einführung</p>		
GERÄTETURNEN			
<p>Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Bewegungsfertigkeiten anwenden und gestalten: Fliegen und Drehen</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>Trampolin: Grundsprünge, Drehungen um Längs- und Querachse</p>		

GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Gezielte Haltungsgymnastik als lebenslange Aufgabe begreifen</p> <p>Frauen: Tanz Selbständig eine Tanzsequenz gestalten</p> <p>Fitness Konditionelle Fähigkeiten selbständig trainieren</p> <p>Konditionelle und koordinative Fähigkeiten kombinieren</p>	<p>Gezieltes Dehnen und Kräftigen</p> <p>Choreographie in Gruppen</p> <p>Verbindlicher Test: 2-3 Min. Tanz vorführen</p> <p>Selbständiges Krafttraining</p>	

GRUNDLAGENFACH		6. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
Standardspiele Spiele gestalten	Verschiedene Turnierformen der Standardspiele		
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS			
Gesundheitsförderung Fitness Grundprinzipien der Trainingslehre kennen und umsetzen können	Selbständiges Training Bewegen, belasten, entlasten, entspannen		
Tanz Grundschritte und Figuren von Standardtänzen übernehmen können	Gesellschaftstänze koedukativ		