

Wahlfachsport

Wirtschaftsmittelschule

W3-Klassen

SJ 2021/2022



Sommer- und Wintersportarten





Inhaltsverzeichnis

Aerobic	3
Badminton	4
Basketball	5
Beachvolleyball	6
Fussball	7
Futsal	8
Golf	9
Klettern	10
Krafttraining	11
Neue Spiele	12
Squash	13
Tennis (Einsteiger)	14
Unihockey	15
Volleyball	16

Liebe Lernende

Im Schuljahr 2021/2022 besteht der normale obligatorische Sportunterricht in Ihrer Klasse aus einer Doppellektion in Ihrer Sportklasse. Die Einzellektion fällt weg. Als Ersatz dieser Einzellektion findet für Sie während eines Semesters, bzw. zwei Quartalen der sogenannte Wahlfachsport statt. Damit kommen Sie verteilt auf das ganze Schuljahr auf die drei obligatorischen Sportstunden pro Woche.

In dieser Broschüre finden Sie eine Beschreibung der Sportarten, welche angeboten werden. Bei **Fragen** kontaktieren Sie Ihre **Sportlehrperson**, welche Ihnen weitere Informationen und Hilfestellung geben kann.

Sie können **eine erste, zweite und dritte Wahl** angeben. Wir versuchen auf Ihre Wünsche einzugehen, können aber nicht in jedem Fall garantieren, dass der gewünschte Kurs durchgeführt wird.

Überlegen Sie sich Ihre Wahl gut, denn Sie verpflichten sich, die gewählte Sportart während der gesamten Dauer zu besuchen. Ein Wechsel ist grundsätzlich nicht mehr möglich.

Bitte füllen Sie die Forms-Umfrage bis spätestens am **Montag, 8. Februar 2021** aus.

Freundliche Grüsse

Enzo Marelli

Konrektor

Aerobic



Voraussetzungen	Freude an Bewegungen, Choreographien zu Musik
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden, gestalten der verschiedenen Aerobicsarten (Aerodance, Step-Aerobic, Zumba, TaeBo, Bodytoning, BodyPump, Body Balance u. a.). Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen mit Bewegungslernen und Lernen mit Bildern.
Orte	Gymnastikräume in der Th 3 und 4 WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Ausrüstung: - gute Hallenturnschuhe - Trinkflasche und Handtuch

Badminton



Voraussetzungen	Freude am Badminton
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden der Technik, Taktik im Einzel- und Doppelspiel Regelkunde Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Ort	Tennis-, Badminton- und Squashcenter Vitis, Allschwil
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	CHF 40.-/SuS
Bemerkungen	Ein eigenes Badmintonracket ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. Gute Hallenturnschuhe mit nicht markierenden bzw. nicht abfärbenden Sohlen erforderlich.

Basketball



Voraussetzungen

Freude am Basketballspiel

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden Werfen.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Taktik Spiel vom 2-2, 3-3 zum 5-5
Spielen von defense- und offensesystemen.
Teilnahme an den Basketballturnieren des Gym Muttenz und an den BS- und Schweizerischen Schulsportmeisterschaften.

Ort

Turnhallen WW Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Gute Hallenturnschuhe,
geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Beachvolleyball



Voraussetzungen

Freude am Volleyballspielen, insbesondere am Beachvolleyball

Inhalte/Ziele

Techniken, Taktiken des Beachvolleyballspiels erwerben, anwenden.
Spiel 4-4 zu 2-2
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Teamfähigkeit fördern.

Orte

Beachvolleyballfelder St. Jakob,
bei Schlechtwetter Turnhallen WW BS.

Daten, Zeiten

1. + 4. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Sonnenschutzmittel (UVA/UVB-SF 50), Sonnenbrille,
Kopfbedeckung und Trinkflasche mitbringen!

Fussball



Voraussetzungen

Fairplay, Teamfähigkeit
Grundtechniken

Inhalte/Ziele

Technik, Taktik erwerben, anwenden.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
der koordinativen und der mental-taktischen
Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
- mögliche Selektionen in das WW BS-Fussballteam
- Training für WW Fussballturniere

Orte

Fussballfelder St. Jakob, Sporthalle St. Jakob

Daten/Zeiten

1. + 4. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Nockenfussball- und Hallenschuhe jeweils mitbringen.
Trinkflasche und Sonnenschutzmittel mitbringen.
Geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Futsal



Voraussetzungen	Gute Grundtechniken im Fussball, Kenntnis der Fussballregeln und Teamfähigkeit.
Inhalte/Ziele	Grundtechniken anwenden. Technik und Taktik anwenden/variieren und gestalten. Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern - mögliche Selektion für/Teilnahme an den Schulsportmeisterschaften BS
Ort	Turnhallen WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Fairness/Fairplay! geeignete Futsal-Hallenturnschuhe, Teilnahme für Schülerinnen und Schüler möglich.

Golf



Voraussetzungen

Freude am Golfsport, Minigolfkenntnisse

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden der Technik, Taktik.
Regelkunde und behaviour im Golfsport.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
der koordinativen und der mental-taktischen
Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Erwerben der Spielberechtigung des City Golf Basel.

Ort

City Golf Bachgraben Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

CHF 40.-/SuS

Bemerkungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Klettern



Voraussetzungen

Freude am Klettern, Bouldern
Teamplying, Verantwortungsbewusstsein

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden der Kletter- und Sicherungstechnik.
Verantwortungsbewusstsein, Eigeninitiative und Selbstständigkeit fördern.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Ort

Kletterhalle K7 (Gundeldingerfeld), 4053 Basel
- evtl. zusätzlicher Event mit Klettern in der Region

Daten, Zeiten

1. + 4. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

CHF 40.-/SuS

Bemerkungen

Es ist möglich, aber nicht Bedingung, eigenes Klettermaterial (Klettergurte, Kletterschuhe, Karabiner, Sicherungsgeräte) mitzubringen.
Die Miete des Klettermaterials ist in den 40.- inbegriffen.

Krafttraining



Voraussetzungen	Freude am Krafttraining an Geräten, an und mit freien Gewichten/Hanteln und mit dem eigenen Körpergewicht.
Inhalte/Ziele	Techniken des Krafttrainings erwerben und anwenden. Verantwortungsbewusstsein, Initiative und Selbständigkeit fördern. Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern Stretching, Entspannungsübungen
Orte	Kraftraum, Gänge/Treppenhaus Th 3 und 4 WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Badetuch und Trinkflasche mitbringen.

Neue Spiele



Voraussetzungen

Freude an neuen Spielen wie Baseball, Lacrosse/Intercrosse, Smolball, ultimate frisbee u. a..

Inhalte/Ziele

Baseball, Lacrosse/Intercrosse, Smolball, ultimate frisbee u. a..

Erwerben, anwenden der Technik, Taktik.

Erlernen, anwenden der Spielregeln.

Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.

Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Orte

Turnhallen und Aussensportplätze WW Basel

Daten, Zeiten

1. + 4. Quartal des Schuljahres 2021/2022

Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Squash



Voraussetzungen

Freude am Squash
Evtl. Vorkenntnisse aus Badminton, Tennis sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden der Technik, Taktik.
Regelkunde
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Ort

Tennis-, Badminton- und Squashcenter Van der Merwe, 4123 Allschwil

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

CHF 40.-/SuS

Bemerkungen

Es ist von Vorteil, aber nicht Bedingung, ein eigenes Squashracket mitzubringen.
Gute Hallenturnschuhe mit nicht markierenden bzw. nicht abfärbenden Sohlen sind erforderlich.

Tennis (Einsteiger)



Voraussetzungen	Ballgefühl und Vorkenntnisse in Badminton, Minitennis, Tischtennis sind von Vorteil.
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden der Grundschläge. Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern Taktik Einzel- und Doppelspiel
Ort	Tennisplätze TC Birsfelden, 4127 Birsfelden
Daten, Zeiten	1. + 4. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	CHF 40.-/SuS
Bemerkungen	Tennisschuhe (für Sandplätze, Joggingschuhe sind verboten) sind erforderlich. Ein eigenes Tenniseracket ist ideal, aber nicht Bedingung.

Unihockey



Voraussetzungen	Freude am Unihockeyspiel
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden der Technik, Taktik. Spielen 3-3, 4-4 mit und ohne speziellen Torhüter. Regelkunde Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Ort	Turnhallen WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Sofern vorhanden, bitte eigenen Unihockeystock mitbringen. Auch für Schülerinnen sehr geeignet!

Volleyball



Voraussetzungen

Freude am Volleyballspiel
Technik oberes Zuspiel, Manchette und Service

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden Smash, Angriffsvarianten.
Spielen diverser Positionen und Spezialisierungen.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
der koordinativen und der mental-taktischen
Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Taktik Spiel vom 3-3 zum 6-6

Ort

Turnhallen WW Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Gute Hallenturnschuhe sind Bedingung.
Evtl. ist es sinnvoll, Knieschoner mitzubringen.