

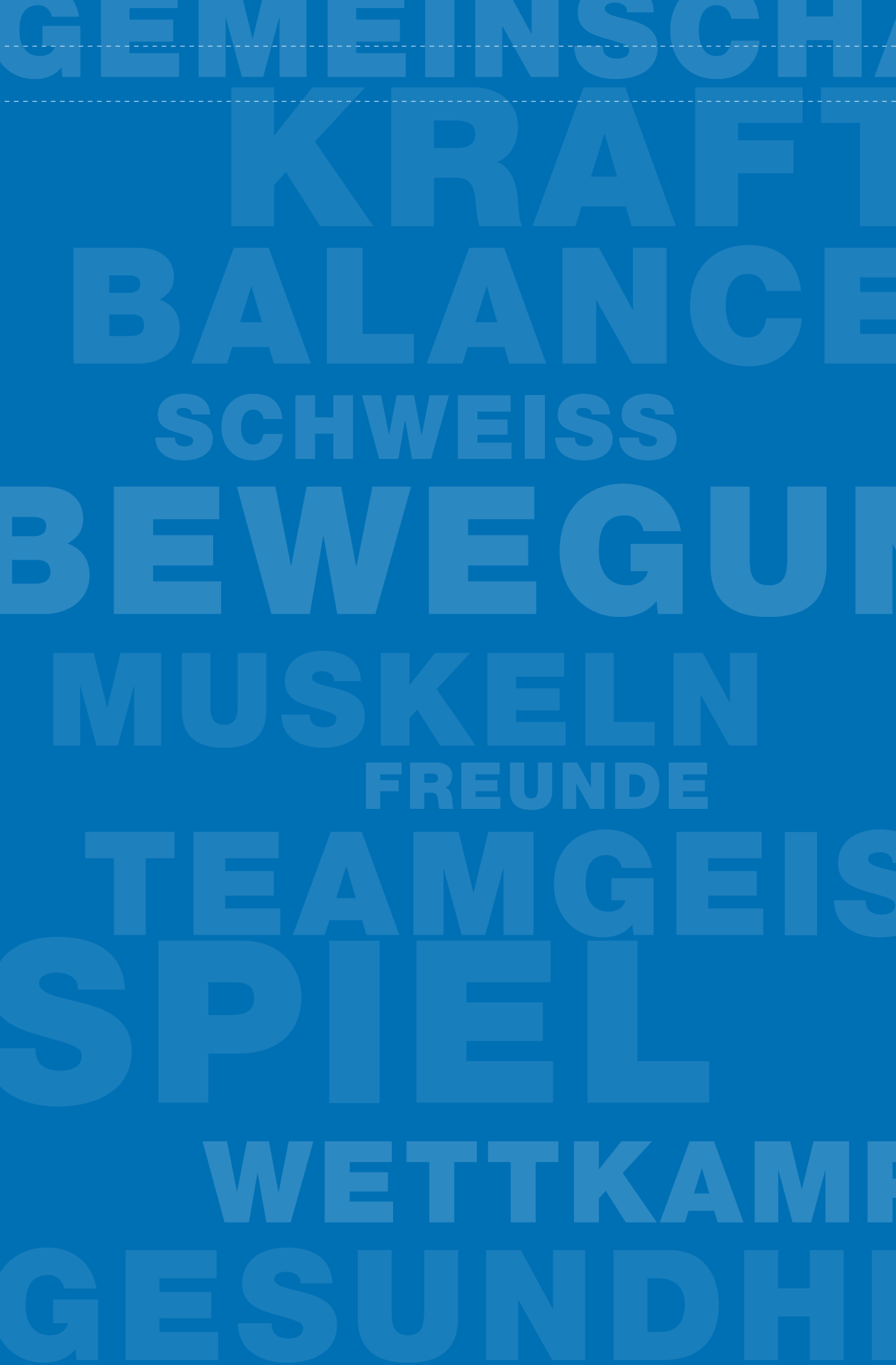


BZGS St.Gallen

Berufs- und Weiterbildungszentrum
für Gesundheits- und Sozialberufe

BZGS St. Gallen

Sportlehrplan



GEMEINSCHAFT

KRAFT

BALANCE

SCHWEISS

BEWEGUNG

MUSKELN

FREUNDE

TEAMGEIST

SPIEL

WETTKAMPF

GESUNDHEIT

Vorwort

1	Einleitung	5
2	Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen	5
3	Sportlehrplan des Gewerblichen Berufs- und Weiterbildungszentrums St.Gallen	5
4	Regeln für den Sportunterricht	5
5	Ziele im Sportunterricht	6
5.1	Grundsätzliches	6
5.2	Umfang	6
6	Handlungsbereiche und Lernziele	6
6.1	Spiel – spielen und Spannung erleben	8
6.2	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen	16
6.3	Ausdruck – gestalten und darstellen	19
6.4	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen	22
6.5	Wettkampf – leisten und sich messen	26
7	Umsetzung im Sportunterricht	32
7.1	Sport- und Bewegungskulturen	32
7.2	Didaktisches Konzept	32
7.3	Stoffplan	32
7.4	Lehrmittel	33
7.5	Prüfungen und Notenskala	33
7.6	Besondere Schulanlässe	33
8	Schlusswort	35

«Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt»

Friedrich Schiller

Liebe Lernende

Liebe Lehrpersonen

Der Sportlehrplan baut eine Brücke zwischen dem Lehrplan Allgemeinbildung und den Schullehrplänen für berufskundlichen Unterricht am BZGS St. Gallen.

Während noch vor nicht allzu langer Zeit die oben genannten Bereiche relativ isoliert unterrichtet worden sind, steht heute die Vernetzung im Vordergrund. Der Inhalt Ernährung beschränkt sich nicht auf die Theorie des berufskundlichen Unterrichts, sondern ist heute Teil eines Lebenskonzepts – präventiv und im Sinne eines gesunden Körpers – welches heute von vielen Menschen ernst genommen und akzeptiert wird. Genau so wie das lebenslange Lernen werden heute auch das Training und die «Funktionstüchtigkeit» des eigenen Körpers beachtet und gepflegt: Life-Time-Sport.

Gerade im Bereich der berufsbildenden Schulen sind Begriffe wie Selbstkompetenz, Sozialkompetenz keine Fremdwörter. Im Sport gewinnen sie an Bedeutung und sichern den Brückenschlag zwischen theoretischen Kenntnissen und Anwendungen bzw. eigenen Erfahrungen im Rahmen sportlicher Aktivitäten.

Mit der Neu- und Weiterentwicklung des Sportlehrplans verbinden wir die Hoffnung und Erwartung, den Lernenden einen zeitgemässen, aktuellen und auch in diesem Bereich fördernden Unterricht vermitteln zu können. Gute Lehrpläne und Lehrmittel sind Grundvoraussetzung für einen nachhaltigen und wirksamen Unterricht – die Lehrpersonen als prägende Persönlichkeiten der Schlüssel zum Erfolg!

Dieser Sportlehrplan wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Gewerblichen Berufs- und Weiterbildungszentrum St. Gallen (GBS) erarbeitet.

Auf der Basis des Sportlehrplans BZGS 2010, haben die AutorInnen Mägi Enderli, Pascal Egli und Joel Scheffler den Sportlehrplan BZGS 2017 erstellt, der die neuen Anforderungen des 2014 in Kraft getretenen Rahmenlehrplans Sport erfüllt. Das gemeinsame Produkt zweier Schulen unterstreicht auch hier den Teamgedanken und die offene, schulübergreifende Zusammenarbeit.

St. Gallen, August 2017

Ralph Hardegger, Prorektor BZGS St. Gallen

1 Einleitung

Körper und Geist werden am BZGS St. Gallen ganzheitlich ausgebildet, um die Lernenden optimal auf den Beruf und das Leben vorzubereiten.

Gesundes Bewegen und sportliches Handeln leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sport fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden sowie die Gesundheit. Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit,

er beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges sportliches Bewegen. Mit sportlichen Sonderveranstaltungen fördern wir das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Identifikation mit unserer Schule.

Wir bieten den Lernenden im Sportunterricht eine Möglichkeit, den Umgang mit verschiedensten positiven wie negativen Emotionen zu lernen.

Wir nehmen Rücksicht aufeinander und achten uns gegenseitig. Unser Sportunterricht soll ein Ausgleich zum kopflastigen Schultag und Arbeitsalltag sein.

2 Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen

Der Rahmenlehrplan (RLP) für den Sportunterricht an Berufsschulen bildet die Grundlage für den Sportlehrplan (SLP) am Berufs- und Weiterbildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe St. Gallen (BZGS).

(Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen vom 24. September 2014, Bundesamt für Berufsbildung und Technologie)

3 Sportlehrplan des Berufs- und Weiterbildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe St. Gallen

SLP als dauerhafte Aufgabe:

Die Umsetzung des RLP und des SLP wird als dauerhafte Aufgabe angesehen, die ständig weiter entwickelt und angepasst wird.

Qualitätsmanagement-System:

Der Sportunterricht ist in das Qualitätsmanagement-System des BZGS integriert, damit er besser verankert und transparenter gestaltet werden kann.

Inhalt:

Im SLP werden die Richtziele des RLP konkretisiert, die Ziele im Sportunterricht formuliert und deren Umsetzung erklärt und die Lernziele den einzelnen Handlungsbereichen zugeordnet.

4 Regeln für den Sportunterricht

Das Reglement für Lernende am BZGS ist die Grundlage für die Regeln im Sportunterricht. Bei Verstössen oder Nichtbeachtung der Weisungen der Lehrpersonen werden Disziplinarmassnahmen gemäss Reglement für Lernende ergriffen.

Die Sportlehrperson bespricht die Regeln im Sportunterricht mit allen Klassen. Es enthält klare Informationen über Unterrichtszeit und -inhalte, Ausrüstung, Absenzenregelung, Notengebung, Verhalten auf dem Sportareal, Sicherheitsaspekte und Umgang mit dem Sportmaterial.

5 Ziele im Sportunterricht

5.1 Grundsätzliches

Im Zentrum des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten.

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung. Dies geschieht sowohl mit der Förderung von Sozial- und Selbstkompetenz als auch mit der Vermittlung von breit ausgerichteten Fachkompetenzen.

Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Er führt die Jugendlichen hin zum Bewegen und Leisten mit Freude, Entdecken von Neuem, gegenseitigem Messen und Herausfordern, gemeinsamem Spiel, Üben und Leisten. Der Sportunterricht hat vermitteln- den, ausgleichenden und präventiven Charakter. Auch befähigt reflektiertes sportliches Handeln zu differenzierterem Verhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

Die Gesundheitsförderung ist ein wesentliches Anliegen des Sportunterrichts. Der Sportunterricht vermittelt Wissen zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit sowie zu einem bewussten Lebenswandel. Ziel ist, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden zu verbessern. Dazu zählt auch die Förderung des Körperbewusstseins.

Der Sportunterricht ist besonders geeignet, soziale Interaktionen zu ermöglichen und zu fördern. Die Lernenden werden in verschiedensten Situationen mit unterschiedlichsten Menschen zu sozialem Verhalten hingeführt und angehalten.

Der Sportunterricht leitet die Lernenden dazu an, ihr eigenes Sporttreiben im schulischen und gesellschaftlichen Umfeld bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten.

5.2 Umfang

Am BZGS werden bei schulischem Unterricht von weniger als 520 Lektionen pro Jahr mindestens 40 Lektionen Sport unterrichtet, bei schulischem Unterricht von mehr als 520 Lektionen pro Jahr mindestens 80 Lektionen Sport.

6 Handlungsbereiche und Lernziele

Wir unterscheiden fünf verschiedene Handlungsbereiche:

- 6.1 Spiel – spielen und Spannung erleben
- 6.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen
- 6.3 Ausdruck – gestalten und darstellen
- 6.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
- 6.5 Wettkampf – leisten und sich messen

Bei den Handlungsbereichen unterscheiden wir drei Stufen von Anforderungen:

- Grundfähigkeiten
- Entwicklung
- Kreativität

Folgende Kompetenzen sollen gefördert werden:

- Fachkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz

A group of people are playing floorball in a gymnasium. The players are wearing various colored shirts (red, black, white, blue, pink) and shorts. They are holding floorball sticks and are in motion on a green floor with yellow and blue lines. The background shows a wooden wall and a large window. The text "SPIEL - SPIELEN UND SPANNUNG ERLEBEN" is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

**SPIEL -
SPIELEN
UND SPANNUNG
ERLEBEN**

6.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

Pädagogische Zielsetzungen

- Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit
- Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln
- Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln
- Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele
- Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Entwicklung: Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Kreativität: Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln) (6.1.1) – wenden Grundtechniken an und variieren diese (6.1.2) – verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden (6.1.3)	– analysieren Spielsituationen (6.1.4) – richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus (6.1.5) – verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels (6.1.6)	– entwickeln funktionierende Spielideen (6.1.7) – planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch (6.1.8)
Selbstkompetenz*	– schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein – können mit Sieg und Niederlage umgehen	– verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an – leiten ein Spiel	– erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten – erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr
Sozialkompetenz*	– handeln Spielregeln kooperativ aus – akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide	– lassen alle am Spiel teilhaben – weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin – ermutigen Mitspielende	– sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
Methodenkompetenz*	– erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen	– testen methodische Aufbauformen von Spielideen	– variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue – gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor

*Die Schulung der Selbst-, Sozial und Methodenkompetenz erfolgt integriert beim Erarbeiten der Fachkompetenz.

Badminton (2. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... halten den Schläger richtig (Daumen korrekt).	6.1.2
... sind fähig, einen gespielten Shuttle mit Vor- und Rückhand zu treffen und zurückzuschlagen.	6.1.2
... sind fähig, die Grundschläge (Clear, Drop, Drive und Smash) mit der Vorhand richtig auszuführen.	6.1.2
... kennen die Grundtechniken und Regeln des Aufschlags und treffen den Shuttle unterhalb der Taillenhöhe.	6.1.2
... kennen die angepassten Badmintonspielregeln.	6.1.6
... können die Shuttleflugkurve einschätzen.	6.1.4
... können den Smash schnell, geradlinig und steil nach unten anwenden.	6.1.5
... verbessern die Verteidigung und den Angriff durch das Einüben der Beinarbeit.	6.1.2
... können Doppel spielen und kennen die Doppel-Badmintonspielregeln.	6.1.3
... erkennen die Täuschung und können antizipieren / reagieren.	6.1.4
... sind fähig, den Shuttle aus verschiedenen Positionen mit einem geeigneten Schlag in ein bestimmtes Feld zu schiessen.	6.1.2
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Aufschlag – Clear – Drop – Drive – Wettkampf / Spielformen

Baseball (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein Ballgefühl (mit und ohne Baseballhandschuh).	6.1.2
... können stehend und laufend technisch richtig und gezielt passen und fangen.	6.1.2
... kennen die Grundaufstellung der Verteidigung.	6.1.3
... kennen die angepassten Baseballspielregeln (In der Halle: Brennball, Softball, T-Ball / Schlaghilfe).	6.1.1
... können aus verschiedenen Abständen und in bestimmten Zonen passen und fangen.	6.1.2
... erkennen die Verteidigungstaktiken.	6.1.3
... kennen die Funktionen, Techniken und Regeln vom Pitcher (Werfer) und Batter (Schlagmann).	6.1.1
... (Batter) sind fähig, den Abschlager technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... (Pitcher) sind fähig, den Wurf technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Pass/ Fang – Lauf – Wurf/ Abschlager

Basketball (1. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein Ballgefühl für den Basketball.	6.1.2
... können mit Richtungs- und Rhythmuswechsel laufen.	6.1.2
... sind fähig, mit Hand- und Richtungswechsel zu dribbeln.	6.1.2
... können den Korbleger (mit zwei Takten ohne Dribbeln oder aus dem Dribbeln) ausführen.	6.1.2
... können einen Nahkorbwurf ausführen.	6.1.2
... können beidhändig die Brust-, Boden-, über dem Kopfpässe und einhändig Langpässe ausführen und fangen.	6.1.2
... sind fähig, den Sprungstop und /oder den Schrittstop und Sternschritt auszuführen.	6.1.2
... können das «give and go» anwenden.	6.1.3
... kennen das korrekte individuelle Verteidigungsverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball.	6.1.3
... kennen die angepassten Basketballspielregeln.	6.1.1
... sind fähig, Korbwurf aus Mittel- und /oder Weitdistanz technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... können den Start mit Kreuzschritt und Ausfallschritt richtig ausführen.	6.1.2
... können den Gegner aussperren und den Ball sichern.	6.1.2
... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.	6.1.3
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... können die Dauer von 5 Sekunden abschätzen.	6.1.3
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Dribbeln – Korbleger aus dem Dribbeln – Passen – Nahkorbwurf

Fussball (3. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein Ballgefühl für den Fussball und haben den Ball unter Kontrolle.	6.1.2
... sind fähig, einen flach gespielten Ball rechts und links anzunehmen.	6.1.2
... können direkt (stehend und laufend) mit dem Innen- oder Aussenrist zuspelen.	6.1.2
... sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln.	6.1.2
... können aus der Bewegung schiessen.	6.1.2
... können «give and go» anwenden.	6.1.3
... kennen die angepassten Fussballspielregeln.	6.1.1
... sind fähig, den Ball technisch richtig mit dem Kopf zu spielen.	6.1.2
... können mit dem Fuss / Oberschenkel jonglieren.	6.1.2
... sind fähig, einen Ball aus der Luft mit Fuss / Oberschenkel / Brust / Kopf anzunehmen.	6.1.2
... sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen ins Tor zu schiessen.	6.1.2
... können die Täuschung und den Durchbruch ausführen.	6.1.2
... verbessern ihre Verteidigung durch das Einüben der Beinarbeit.	6.1.2
... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.	6.1.3
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Dribbeln / Ballführen – Passen – Annahme / Stopp – Torschuss

Handball (2. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein gutes Ballgefühl für den Handball.	6.1.2
... können mit Richtungs- und Tempowechsel laufen.	6.1.2
... können stehend und laufend passen und fangen.	6.1.2
... sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln.	6.1.2
... können in der Bewegung werfen und ein Ziel treffen.	6.1.2
... können das «give and go» anwenden.	6.1.3
... erfahren das korrekte individuelle Abwehrverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball.	6.1.3
... kennen die angepassten Handballspielregeln.	6.1.1
... sind fähig, den Torwurf technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.	6.1.3
... verbessern die Verteidigung durch Einüben der Beinarbeit.	6.1.2
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... können den Sprungwurf (Bogenspannung und Landung).	6.1.2
... führen die Täuschung und den Durchbruch aus.	6.1.2
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Dribbeln – Passen – Fangen – Torwurf

Intercrosse (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... können den Stick korrekt greifen und den Ball gut unter Kontrolle halten (Ball nicht mit dem Körper kontaktieren).	6.1.2
... sind fähig, korrekt um einen Ball zu kämpfen (Ball ist mit dem Stockkorb gedeckt, dann muss der Gegner Distanz nehmen).	6.1.3
... sind fähig, einen Ball aus der Luft oder vom Boden anzunehmen und weiterzuspielen.	6.1.3
... sind fähig, mit dem Ball Richtung- und Tempowechsel (laufend und nicht gehend) auszuführen.	6.1.2
... können die Dauer von 5 Sekunden (Ballbesitz / Torraum) abschätzen.	6.1.2
... sind fähig, den Torschuss auszuführen.	6.1.2
... können stehend (Sternschritt / Center) oder laufend passen und fangen (kurz / lang oder direkt / Boden / rollen).	6.1.2
... können durch Freistellen «give and go» anwenden.	6.1.3
... erfahren das korrekte individuelle Abwehrverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball (kontaktlos: Spieler / Spieler, Spieler / Schläger und Schläger / Schläger).	6.1.3
... kennen die angepassten Intercrossspielregeln (z.B. Feldgrösse, Torgrösse, Anzahl Spieler, Spiel ohne Torwart).	6.1.1
... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.	6.1.3
... führen die Täuschung und den Durchbruch aus.	6.1.2
... verbessern Verteidigung durch Einüben der Beinarbeit.	6.1.2
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Passen – Fangen – Geschicklichkeit – Torschuss



SPIEL –
SPIELEN
UND
SPANNUNG ERLEBEN

Smolball (3. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein Gefühl für Ball und Schläger.	6.1.2
... kennen die angepassten Regeln für die Schule.	6.1.1
... können die Dauer von 4 Sekunden abschätzen (Ballbesitz).	6.1.2
... wissen, dass Smolball grundsätzlich ohne Körperkontakt gespielt wird.	6.1.1
... können den Ball mit dem Schläger mehrmals jonglieren und prellen.	6.1.2
... sind fähig, den Ball direkt vom Boden oder aus der Luft aufzunehmen und weiterzuspielen.	6.1.2
... sind fähig, sich den Ball aus kurzer Distanz zuzuspielen.	6.1.2
... können den Ball mit Vor- und Rückhand unter Kontrolle halten.	6.1.2
... sind fähig, aus jeder Position aufs Tor zu schießen.	6.1.2
... sind fähig, die Gefahren des Spielgeräts einzuschätzen und dementsprechend zu agieren.	6.1.3
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Dribbeln am Boden – Pellen – Balancieren – Jonglieren – Torschuss

Unihockey (2. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... können den Stock korrekt halten und den Ball gut unter Kontrolle dribbeln.	6.1.2
... sind fähig, einen flach gespielten Ball Vor- und Rückhand anzunehmen.	6.1.2
... können stehend und im Laufen Vor- und Rückhand passen (Schiebepass).	6.1.2
... sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen.	6.1.2
... sind fähig, den Ball Vor- und Rückhand mit Richtung- und Tempowechsel zu führen.	6.1.2
... können aus der Bewegung schießen.	6.1.2
... können das «give and go» anwenden.	6.1.3
... kennen die angepassten Regeln des Unihockeys.	6.1.1
... sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen mit einem Schlagschuss ins Tor zu schießen.	6.1.2
... können die Täuschung und den Durchbruch ausführen.	6.1.2
... verbessern die Verteidigung und den Angriff durch Einüben der Beinarbeit (Ball abdecken).	6.1.2
... sind fähig, einen Ball aus der Luft anzunehmen oder / und weiterzuspielen.	6.1.2
... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.	6.1.3
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... kennen die Grundtechniken des Torhüters.	6.1.2
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Ballführen – Pass – Stopp – Torschuss

Volleyball (3. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen die Spielidee und die Regeln.	6.1.1
... entwickeln ein Ballgefühl für den Volleyball.	6.1.2
... können das obere Zuspiel (Pass) ausführen.	6.1.2
... können das untere Zuspiel (Manschette) ausführen.	6.1.2
... können den Aufschlag (Service) von oben und / oder von unten auszuführen.	6.1.2
... sind fähig, 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 (kleines Feld) zu spielen.	6.1.3
... kennen die angepassten Spielregeln.	6.1.1
... können einen Spielzug über mehrere Ballberührungen aufbauen.	6.1.3
... kennen den korrekten Angriffsschlag (Smash).	6.1.1
... kennen das korrekte Verteidigungsverhalten am Netz (Block).	6.1.3
... können 6 gegen 6 spielen (grosses Feld).	6.1.2/3
... sind fähig, gezielt zu passen und aufzuschlagen.	6.1.2
... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.	6.1.3
... können Spielsituationen analysieren.	6.1.4
... können Spielregeln abändern, vereinfachen im Hinblick auf ein gelingendes Spiel.	6.1.5/6
... können einfache Spielideen entwickeln und durchführen.	6.1.7/8

Lernerfolgskontrollen: Oberes Zuspiel – Unterer Zuspiel – Aufschlag

A woman with long brown hair, wearing a teal top, holds a ripe red apple with a green stem in her right hand, presenting it towards the camera. The background is a soft-focus green field. The text 'GESUNDHEIT - AUSGLEICHEN UND VORBEUGEN' is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the right side of the apple.

**GESUNDHEIT -
AUSGLEICHEN
UND
VORBEUGEN**

6.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Pädagogische Zielsetzungen

- Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben
- Erschliessung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten
- Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen (Vorbildern) aus Beruf und Freizeit
- Kompensation unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung
- Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen
- Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise
- Anwendung von Aufbaumethoden nach Verletzungen oder Krankheit (aktive Rekonvaleszenz)

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit (6.2.1) – kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können (6.2.2)	– kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern (6.2.3) – erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an (6.2.4)	– kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen (6.2.5) – können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern (6.2.6)
Selbstkompetenz*	– können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen – realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen	– sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber – können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren	– setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um – überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
Sozialkompetenz*	– verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben	– geben eigene Erfahrungen weiter – unterstützen und motivieren andere	– nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit
Methodenkompetenz*	– wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an – besorgen sich zweckdienliche Informationen	– können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden – setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin	– steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden – nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen

*Die Schulung der Selbst-, Sozial und Methodenkompetenz erfolgt integriert beim Erarbeiten der Fachkompetenz.

Kraft- und Fitnesstraining (1. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... erhalten eine Einführung ins Krafttraining.	6.2.1
... kennen für die verschiedenen Muskelgruppen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.	6.2.3
... können die Kraftmaschinen richtig einstellen.	6.2.1
... wissen, wie die Kraftmaschinen funktionieren und welche Muskeln damit trainiert werden.	6.2.3
... können ihrem Trainingszustand entsprechend den Widerstand (und das Gewicht) wählen.	6.2.2
... kennen die Methode des Circuittrainings.	6.2.2
... kennen die Wirkung der verschiedenen Trainingsmethoden.	6.2.2
... kennen die Muskelgruppen, die bei den meisten Menschen zu schwach sind, und kennen eine Kraftübung für die entsprechende Muskelgruppe.	6.2.3
... können selbständig im Krafraum trainieren.	6.2.4
... probieren verschiedene Trends aus dem Fitnessbereich aus (Staby, Rope Skipping, Tae Bo,...)	6.2.5/6

Dehnen/Entspannen/Massageübungen (in allen Lehrjahren)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... können ein gutes Körperbewusstsein entwickeln und die Atmung unterstützend bei den Übungen einsetzen.	6.2.1
... kennen zu den unterschiedlichen Muskelgruppen mindestens eine Dehnübung.	6.2.3
... erkennen den Sinn des Dehnens vor und nach einer sportlichen Betätigung.	6.2.4
... kennen den Unterschied zwischen aktiven und passiven Dehnmethoden und wissen, wann welche Methode geeignet ist.	6.2.4
... kennen die Ursache von Muskelkater und wissen, dass mit geeigneten Dehnübungen dem Muskelkater NICHT entgegengewirkt werden kann.	6.2.4
... lernen verschiedene Entspannungs- und Regenerationstechniken kennen.	6.2.5/6
... kennen einfache Massagegriffe.	6.2.5/6

Rückenschulung (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... wissen über die Anatomie und Physiologie des Rückens Bescheid (Funktion von Wirbelkörper, Bandscheiben, Muskeln, Gelenkkapseln).	6.2.4
... kennen verschiedene Belastungssituationen im Alltag und können diese mit einem entsprechenden Verhalten minimieren.	6.2.4
... kennen die Hauptursachen von Rückenbeschwerden.	6.2.2
... erkennen die Wichtigkeit des Trainings, der stabilisierenden Muskulatur (Prävention von Rückenbeschwerden).	6.2.4
... wissen, was eine muskuläre Disbalance ist.	6.2.2
... kennen Grund- und Aufbauübungen des Rückentrainings und können diese korrekt ausführen.	6.2.4

Ernährung und Sport (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... kennen den Aufbau der Lebensmittelpyramide.	6.2.2
... kennen Möglichkeiten, ihre Energiebilanz auszugleichen.	6.2.2
... kennen die Energielieferanten: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.	6.2.2
... wissen, wie sich der Energiebedarf zusammensetzt (Grundumsatz und Leistungsumsatz).	6.2.2
... kennen die wichtigsten Ernährungsregeln im Umgang mit einer gesunden Ernährung.	6.2.2
... können ihren eigenen BMI ausrechnen und kennen die Bedeutung der Zahl.	6.2.2



**AUSDRUCK
GESTALTEN
UND
DARSTELLEN**

6.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

Pädagogische Zielsetzungen

- Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksmöglichkeiten
- Erreichen von beabsichtigten Eindrücken bei Betrachtern
- Entwicklung der Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen
- Auseinandersetzung mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit)
- Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	Entwicklung: Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Kreativität: Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren (6.3.1) – können sich rhythmisch zu Musik bewegen (6.3.2)	– kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und -formen (6.3.3) – gestalten eigene Bewegungsabläufe (6.3.4)	– schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein (6.3.5) – beurteilen sich selber kriterienorientiert (6.3.6)
Selbstkompetenz*	– lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein – entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen	– eruieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen – arbeiten an einer eigenen Darbietung	– kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an
Sozialkompetenz*	– tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen – können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten	– lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen – nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um	– beurteilen die Wirkung, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen – urteilen über und für sich selber
Methodenkompetenz*	– kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen – kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung	– erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe – integrieren bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen	– beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv – geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen

*Die Schulung der Selbst-, Sozial und Methodenkompetenz erfolgt integriert beim Erarbeiten der Fachkompetenz.

Tanz/Aerobic/Bewegung zu Musik (1. Lehrjahr)

Die Lernenden ...	Fachkompetenz
... können sich beim Aufwärmen mit Musik im Takt der Musik bewegen und die Koordination der Arme und Beine aufeinander abstimmen (laufen, hüpfen, gehen, dehnen, kräftigen).	6.3.2
... können sich wiederholende Grundschr�tte/Elemente aus Aerobic und/oder Tanz im Takt der Musik ausführen (march, taps, step touch, side to side, legcurl, kneeleft, repeaters, v-step, mambo, straddle, grape vine etc.).	6.3.1/2
... lernen mindestens zwei verschiedene Tanzarten kennen (Aerobic, Step-Aerobic, HipHop, Streetdance, Breakdance, Salsa, Rock'n Roll, Jazz, Volkstanz, ...).	6.3.1
... schulen die Rhythmusf�higkeit durch verschiedene Übungsmöglichkeiten.	6.3.2
... können vorgegebene Aerobic- oder Tanzschritte zusammenhängen und selbständig vorführen (4 bis 8 x 8 Takte).	6.3.1
... kennen die Namen der Tanz-Grundschr�tte.	6.3.1
... lernen ihr Verhalten bezüglich Raum, Zeit, Dynamik und Energie/Kraft zu variieren.	6.3.5
... können Offbeats in der Choreographie umsetzen.	6.3.2
... erarbeiten in der Gruppe eine eigene Choreographie und führen diese vor (4 bis 8 x 8 Takte).	6.3.4
... bringen die selber zusammengestellte Choreographie ihren Mitlernenden bei.	6.3.4/5



HERAUSFORDERUNG
ERPROBEN
UND SICHERHEIT
GEWINNEN

6.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

Pädagogische Zielsetzungen

- Erschliessung des Reizvollen an sportlichen Herausforderungen
- Erkennen des Risikos bei Bewegungsanforderungen
- Treffen von Sicherheitsvorkehrungen
- Einschätzung und angemessene Beurteilung von Gefahren und eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung des Selbstvertrauens
- Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten	Entwicklung: Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen	Kreativität: Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten (6.4.1) – können ihre Fähigkeiten einschätzen (6.4.2) – beachten Sicherheitsvorkehrungen (6.4.3)	– beurteilen Gefahren und Risiken angemessen (6.4.4) – kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an (6.4.5) – erkennen Reize von sportlichen Wagnissen (6.4.6)	– variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher (6.4.7) – beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien (6.4.8)
Selbstkompetenz*	– lassen sich auf neue Herausforderungen ein – überwinden sich (in gesichertem Rahmen), unbekannte Bewegungen zu erproben	– kennen eigene Grenzen und stehen dazu – thematisieren eigene Fähigkeiten – ordnen eigene Emotionen ein	– entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen
Sozialkompetenz*	– leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung – erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen sie in der Gruppe	– erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn – weisen auf Gefahren hin und geben Hinweise zur Sicherheit	– klären Rollen, vereinbaren Regeln und halten sich daran – übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen
Methodenkompetenz*	– kennen Methoden zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung – wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an	– können Bewegungsabläufe analysieren – wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an	– wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an – halten sich an Sicherheitsstandards

*Die Schulung der Selbst-, Sozial und Methodenkompetenz erfolgt integriert beim Erarbeiten der Fachkompetenz.

Geräteturnen: Akrobatik/Bodenturnen (1. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... können einfache Pyramidenformen (2er, 3er oder 4er) auf- und wieder abbauen.	6.4.1
... kennen die gültigen Sicherheitsregeln bei der Akrobatik.	6.4.3
... kennen die Vorteile und Bedeutung korrekter Körperhaltung und Körperspannung.	6.4.1
... können Gruppenpyramiden auf- und wieder abbauen.	6.4.1/2/3
... erarbeiten in der Gruppe eine Akrobatikverbindung.	6.4.1/2/3
... lernen dynamische Formen der Akrobatik kennen.	6.4.1/2/3
... erarbeiten verschiedene Elemente aus dem Bodenturnen (Rolle vorwärts, Überschlag, Handstand, ...).	6.4.1

Geräteturnen: Minitrampolin/Schaukelring (1. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... erleben mittels Schaukelringen oder Minitrampolin das Gefühl des Fliegens.	6.4.1
... können die Grundelemente selbständig ausführen (Schwingen, Strecksprung).	6.4.1/2
... erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung.	6.4.1/2
... erweitern ihr Bewegungsrepertoire an den Geräten (Schaukelring: Sturzhang, halbe Drehung; Minitrampolin: halbe Drehung, Grätschsprung, Sprungrolle).	6.4.1/2
... kennen die gültigen Sicherheitsregeln.	6.4.3
... können an den Schaukelringen eine Übungsverbindung oder am Minitrampolin einen Sprung synchron mit einem Mitlernenden vorzeigen.	6.4.1/2
... verstehen, wie eine Rotationsbewegung ausgelöst wird, und erlernen diese am Minitrampolin (Salto vorwärts) oder an den Schaukelringen (Saltoabgang).	6.4.1/2
... erstellen in der Gruppe eine Gerätevorführung (eventuell zu Musik).	6.4.7/8

Geräteturnen: Reck / Barren / Stufenbarren (1. Lehrjahr)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... trainieren ihre Stützkraft durch verschiedene Formen am Barren, Stufenbarren und Reck.	6.4.1/2
... können am Barren selbständig schwingen.	6.4.1/2
... führen eine Barren-, Stufenbarren- oder Reckübung mit mindestens drei Elementen aus und erweitern so ihr Bewegungsrepertoire.	6.4.1/2
... können sich durch geeignetes Helfen und Sichern gegenseitig unterstützen und neue Elemente erlernen.	6.4.3/4/5
... kennen die gültigen Sicherheitsregeln.	6.4.3
... erstellen in der Gruppe eine Gerätevorführung (eventuell zu Musik).	6.4.1
... können eine vorgegebene Gerätebahn mit verschiedenen Elementen und Geräten absolvieren (eventuell im Takt der Musik).	6.4.1/2
... absolvieren einen Hindernislauf auf Zeit.	6.4.1/2

Kämpfen / Selbstverteidigung (fakultativ)

Die Lernenden ...	Fachkompetenz
...verhalten sich gegenüber ihren Kampfpartnern fair.	6.4.1/2
...können richtig fallen und stürzen.	6.4.1/2
...können sich wehren, ohne den Gegner zu verletzen.	6.4.1/2
...kräftigen die Muskulatur auf ganzheitliche Weise.	6.4.1
...kennen die wichtigsten Verteidigungsstrategien der Selbstverteidigung.	6.4.1

Klettern (fakultativ)

Die Lernenden ...	Fachkompetenz
...kennen die Sicherheitsbestimmungen des Top-Rope-Kletterns.	6.4.3
...kennen die wichtigsten Sicherungstechniken für das Klettern.	6.4.3
...können für ihre Mitschüler Verantwortung übernehmen.	6.4.4/5
...können einem Mitschüler Vertrauen schenken.	6.4.4/5
...können eine ihren Fähigkeiten entsprechende Route klettern.	6.4.1
...können sich gegenseitig sichern.	6.4.3
...verbessern ihre Klettertechnik.	6.4.7
...kennen verschiedene Klettertechniken (dynamisch klettern, «Frosch», Überkreuzen).	6.4.7
...können ihre Aufmerksamkeit durch geeignete Übungen von den Händen und Griffen auf die Füße und Tritte richten.	6.4.1

Im Freien / Alternativprogramme (fakultativ)

Die Sportlehrperson ermöglicht den Lernenden neben dem Sportangebot in der Halle Einblick in andere Sportarten wie:	Fachkompetenz
	6.4.1
– Biken	– Eishockey
– Billard	– Inline-Skating
– Bowling	– Schlitteln
– Curling	– Schwimmen
– Eislaufen	– Seilpark
– Eisstockschiessen	– Squash



ALTERNATIV- PROGRAMM IM FREIEN

6.5 Wettkampf – leisten und sich messen

Pädagogische Zielsetzungen

- Erleben der Spannung des Leistungsvergleichs
- Erschliessung der Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung
- Erfolgsorientierte Umsetzung der Fähigkeiten im Wettkampf
- Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung
- Befähigung zur Teilnahme an Wettkämpfen
- Organisation schulischer Wettkampfformen
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	Kreativität: Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren (6.5.1) – vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen (6.5.2)	– können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern (6.5.3) – verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte (6.5.4)	– können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden (6.5.5) – kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien (6.5.6)
Selbstkompetenz*	– können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen – überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen	– können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen – können Siege und Niederlagen einordnen	– arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen – schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen
Sozialkompetenz*	– respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus – geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung	– erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen – einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken	– sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten – akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen
Methodenkompetenz*	– kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten – können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen	– wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart – können angewandte Ausführungsarten analysieren	– kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren) – setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen

*Die Schulung der Selbst-, Sozial und Methodenkompetenz erfolgt integriert beim Erarbeiten der Fachkompetenz.



WETTKAMPF
LEISTEN
UND
SICH MESSEN

Ausdauer (in allen Lehrjahren)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
...kennen die Definition der Ausdauer.	6.5.1
...kennen die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus und die Psyche.	6.5.1
...lernen ihren Puls zu messen.	6.5.1
...lernen die einfachen Trainingspulsbestimmungen kennen [180 minus ½ Lebensalter = Puls für Ausdauertraining (gesundheitsrelevant) während 30 bis 60 Min.] und trainieren möglichst gezielt mit individuellen Herzfrequenzen.	6.5.1
...absolvieren eine Ausdauerleistung (Laufbahn, Velofahren, Crosstrainer, Rudergerät etc.) während 20 bis 30 Min (60%).	6.5.1/3/4
...können eine Pulsuhr anlegen, die Daten ablesen und die Uhr für einen Dauerlauf benützen.	6.5.2
...wissen über die Energiebereitstellung des Körpers Bescheid.	6.5.1
...lernen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennen (Wiederholungs-training, Intervalltraining, intensives und extensives Ausdauertraining).	6.5.2
...kennen die aerobe- und anaerobe Schwelle.	6.5.1

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden absolvieren einen 20-Minuten-Lauf mit Bewertung.

Laufen: Sprint, Dauerlauf, Hürdenlauf (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
...erwerben eine ökonomische Lauftechnik.	6.5.1
...kennen die Hinweise zum Sprint (mit kurzen Schritten starten, maximale Laufintensität, auf den Fussballen laufen, aktiv Boden fassen, Armbewegungen).	6.5.1
...kennen die Hinweise zum Dauerlauf (richtig atmen, Tempokontrolle, Pulskontrolle, Trainingsumfang).	6.5.1
...verbessern ihre Reaktions- und Aktionsschnelligkeit wie auch die Ausdauer mittels verschiedener Fang-, Lauf-, Reaktionsspiele und Stafetten.	6.5.2/3
...absolvieren Einzel- und Gruppenwettkämpfe über verschiedene Distanzen.	6.5.1
...lernen die Hürdenlauftechnik und kennen die Kernpunkte des Hürdenlaufs.	6.5.1
...können beim Hürdenlauf in regelmässigen (immer 3) und unregelmässigen Schrittrhythmen (2, 3, 4, 3, 2) laufen.	6.5.1
...können beim Hürdenlauf beidseitig laufen.	6.5.1
...sind fähig, grobe Fehler beim Laufen zu erkennen und zu korrigieren.	6.5.1/3
...kennen den Tiefstart beim Sprint.	6.5.1
...sind motiviert, selbständig ein Ausdauertraining zu absolvieren.	6.5.4

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden verbessern ihre Resultate durch Verbesserung der Lauftechnik.

Springen: Weit-, Hochsprung (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
...schulen die Sprungkraft und Koordination.	6.5.3
...kennen verschiedene Sprungarten: Standweitsprung, Schrittsprung, Dreisprung, Scherensprung, Straddle, Flop.	6.5.1/3
...kennen die Begriffe Sprung-, und Schwungbein und definieren ihr Sprungbein.	6.5.1
...kennen die Sprungabschnitte bei verschiedenen Sprungarten und können sie technisch korrekt ausführen (Anlauf: rhythmischer Anlauf mit Armeinsatz, Lauf: auf Fussballen mit kurzem Bodenkontakt, Absprung: Hochreissen des Schwungsbeines, Flugphase / Landung: sprungartspezifisch).	6.5.1
...kennen die Fosbury-Flop-Technik und kennen die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs.	6.5.1/4
...können den Fosbury-Flop in der Grobform ausführen.	6.5.1/4
...verbessern die Sprungkraft durch verschiedene Übungsformen.	6.5.1
...verbessern durch Training die Technik des Fosbury-Flop-Sprungs (Rhythmischer Bogenlauf mit 3, 5 und 7 Schritten; schneller, möglichst senkrechter Absprung; kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz; Hüfte hoch bei der Lattenüberquerung; Landung auf dem Rücken mit Blockieren der Beine).	6.5.1/4

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können einen oder mehrere Sprünge in der Grobform absolvieren, bei denen die Technik oder die Leistung bewertet wird.

Werfen / Stossen: verschiedene Wurfgeräte, Speer, Diskus, Kugel (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
... werden durch vielseitiges Werfen mit verschiedenen Geräten (Tennisball, Wurfball, Frisbee, Basketball, Medizinball) und Wurfspiele im spielerischen Werfen gefördert.	6.5.1/2
... lernen die Sicherheitsaspekte im Umgang mit den Geräten.	6.5.1
... lernen beidseitig werfen / stossen.	6.5.1
... erkennen die Bewegungsmerkmale des Werfens / Stossens (Rhythmus, Position des Stemmbeins, Hüfte, Arme, Ganzkörperstreckung, Auffangen).	6.5.1
... kennen die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs für das Werfen beziehungsweise Stossen (Anlauf / Angleitphase, Abwurf / Abstossphase).	6.5.1/4
... sind in der Lage, grobe Fehler zu erkennen und zu korrigieren.	6.5.4
... nutzen die Bewegungs-Verwandtschaften beim Werfen (Anlauf wie beim Korbwurf im Basketball, die letzten drei Schritte wie beim Hoch- und Weitsprung etc.).	6.5.1
... lernen verschiedene Anlaufvarianten beim Kugelstossen (Kreuzschritt-Technik, Wechselschritt-Technik, O'Brian-Technik).	6.5.1
... finden heraus, mit welcher Form (Angehtechnik) sie den Stoss am weitesten ausführen können.	6.5.1/4
... kennen die Technik beim Speerwurf und Diskuswerfen und können diese auch anwenden.	6.5.1/4
... absolvieren Einzel-, Team-, und / oder Handicap Wettkämpfe.	6.5.2
... verbessern durch Training der Schnellkraft und Technik ihre Wurf- und Stossweite.	6.5.1/4

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können einen Wurf oder Stoss in der Grobform absolvieren, bei dem die Technik oder die Leistung bewertet wird.

Orientierungslauf (fakultativ)

Die Lernenden...	Fachkompetenz
...kennen die Zeichen auf der Karte.	6.5.1
...sind in der Lage, verschiedene Merkmale (Himmelsrichtungen, Massstäbe) auf der Karte zu erkennen.	6.5.1
...lernen mittels verschiedener Spiele und Aufgaben, die Karte zu lesen und die Posten zu übertragen.	6.5.1/4
...können einen einfachen Lauf im oder um das Schulhaus oder auf dem Schulgelände absolvieren.	6.5.1/4
...können einen Stern-OL laufen.	6.5.1/4
...lernen, mit dem Kompass zu arbeiten.	6.5.4
...können alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen einen OL im Gelände oder im Wald absolvieren (Posten anlaufen).	6.5.1/4
...können nach der Vorgabe die Posten setzen.	6.5.4

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können OL als Einzel- oder Gruppenwettbewerb bestreiten.

KONZENTRATION

FREUDE

AUSDAUER

GEFÜHL

HERZSCHLAG

AKTION

KÖRPER

WILLE

EINSATZ

RHYTHMUS

7 Umsetzung im Sportunterricht

7.1 Sport- und Bewegungskulturen

Im Volksmund ist Sport zu einem Sammelbegriff geworden. Fast alle Freizeitaktivitäten, die Körper und Bewegung mit einbeziehen, werden als Sporttreiben bezeichnet. Wir unterscheiden vier Teilbereiche, wobei diese nicht exakt trennbar sind:

Die Spielkultur, wenn die Bewegung von einer Spielabsicht geprägt ist.	Die Ausdruckskultur, wenn der bewegte Körper der Darstellung und der Körpersprache dient.
Die Gesundheitskultur, wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient.	Die Sportkultur, wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung (meist unter genauer Reglementierung) vorherrschen.

Wir streben an unserer Schule eine Ausgewogenheit dieser vier bewegungskulturellen Bereiche an.

7.2 Didaktisches Konzept

Unser Unterricht zielt auf eine umfassende Bewegungs-, Körper- und Sporterziehung. Dabei werden verschiedene didaktische Sinnrichtungen thematisiert:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| – Erfahren und Entdecken | – Sich-wohl-und-gesund-Fühlen |
| – Gestalten und Darstellen | – Herausfordern und Wetteifern |
| – Dabeisein und Dazugehören | – Üben und Leisten |

Wir begleiten unsere Jugendlichen während ihrer Phase ins Erwachsenenleben und versuchen, sie bei ihrer individuellen Sinnfindung zu unterstützen.

7.3 Stoffplan

Der Stoffplan für den Sportunterricht am BZGS St. Gallen ist in fünf Handlungsbereiche aufgeteilt. Wir unterrichten in Doppellektionen. In jedem Semester gibt es zwei, bzw. drei Schwerpunktthemen (SPT), die sich mindestens über drei Doppellektionen erstrecken. Klassen mit alternierendem Sportunterricht müssen zwei SPT absolvieren, bei wöchentlichem Sportunterricht drei SPT. Daneben kann mit jeder Klasse ein neigungsorientierter Sportunterricht geplant werden.

Die Schwerpunktthemen werden mit einem definierten Test abgeschlossen, zudem sind sie den einzelnen Lehrjahren klar zugeteilt. Über alle Jahre der Lehrzeit hinweg wird zusätzlich jedes Semester ein standardisierter Test durchgeführt (Wintersemester: Hindernislauf, Sommersemester: Dauerlauf). Diese Testergebnisse werden aufbewahrt und verglichen.

7.4 Lehrmittel

Lehrmittel Sporterziehung, Band 1 (Grundlagen): Dieses Lehrmittel enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeleiteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Band 6: Dieser Band ist ein Lehrmittel für die Sekundarstufe II, das den Sportunterricht an Berufs- und Mittelschulen gleichermaßen berücksichtigt.

Wichtige Internetadressen mit Sportideen: www.mobilesport.ch, www.sportunterricht.ch

7.5 Prüfungen / Noten / Rückmeldung

Alle Lernenden absolvieren jährlich einen genormten Hindernislauf (Koordination und Kondition) und einen Dauerlauf (Ausdauer, Herz-Kreislauf-Belastung). Hier sind die Notenskalen vorgegeben und die Lernenden können sich über die Ausbildungszeit hinweg in ihrer Leistung vergleichen. Auch die Schwerpunktthemen werden mit einem Test abgeschlossen.

Die Sportnote im Zeugnis setzt sich aus mindestens zwei Leistungsnoten und der Bewertung der Selbst- und Sozialkompetenz zusammen:

- Leistungsnote:
Tests, Leistungen messen, bewerten, unter Berücksichtigung gesundheitlicher Probleme.
- Bewertung der Selbst- und Sozialkompetenz:
Diese Note setzt sich aus der Bewertung der Sportlehrperson (75 %) und einer Selbstbeurteilung der Lernenden (25 %) zusammen. Das Beurteilungsblatt wird jeweils Ende Semester / Ende Schuljahr ausgefüllt und in die Notengebung miteinbezogen (mindestens einmal pro Schuljahr). Die Beurteilungskriterien sind: Einsatz, Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Engagement.
- Jeder Lernende erhält einmal pro Jahr eine individuelle schriftliche Rückmeldung durch die Sportlehrperson. Diese Rückmeldung trägt nicht zur Notengebung bei.

7.6 Besondere Anlässe

Die Organisation bzw. die Hauptleitung der verschiedenen Sportanlässe liegt bei der Leitung Sport. Sie bildet zusammen mit ihren Sportlehrpersonen ein Team und löst so die gestellten Aufgaben.

Die Termine ergeben sich aus der Jahresplanung des BZGS.

Anlass an, damit sie sich in ihrem schulischen Umfeld vielfältig erleben können.

Das BZGS bietet den Lernenden nach Möglichkeit einen gesundheitsfördernden

An einem Samstag pro Jahr wird ein Volleyballturnier für Lernende des BZGS angeboten.

8 Schlusswort

«Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt» Friedrich Schiller

Friedrich Schiller wusste sehr genau Bescheid über die wertvollen Entwicklungsmöglichkeiten, die im spielenden Menschen schlummern. Auch wusste er um die Ganzheitlichkeit des Menschen, der nicht nur ein körperliches, sondern auch geistiges und seelisches Wesen ist.

Im Sportunterricht am BZGS versuchen wir dieser Einsicht Rechnung zu tragen. So sind unsere Sportinhalte mehrheitlich auf Spiele aufgebaut, damit sich die Lernenden im Spiel mit all ihren physischen und psychischen Entwicklungsmöglichkeiten entfalten können.

Mägi Enderli Hauser

Leitung Sport BZGS

**Berufs- und Weiterbildungszentrum für
Gesundheits- und Sozialberufe St. Gallen**

Lindenstrasse 139 | 9016 St. Gallen

Telefon 058 229 88 11

info@bzgs.ch | www.bzgs.ch