



WIRTSCHAFTSSCHULE
KV CHUR

1. Ausgabe 2003
(revidiert 2006)

Schullehrplan

**Sport- und Gesundheits-
unterricht**

Inhaltsverzeichnis

1.	ALLGEMEINES.....	4
1.1	Konzept für den Sport- und Gesundheitsunterricht.....	4
1.2	Pädagogisches Konzept	5
1.3	Leitideen und Ziele für die drei Profile der Kaufmännischen Ausbildung.....	6
1.4	Sportinformation der Wirtschaftsschule Chur.....	12
1.5	Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Lehrplanes.....	17
1.6	Qualitätsmanagement	19
2.	DISPOSITIONSZIELE	21
2.1	Gesundheit.....	21
2.2	Leisten-Gestalten-Spielen.....	22
2.3	Freizeit.....	23
2.4	Soziales Verhalten und Gesellschaft.....	24
1.	LEISTUNGSZIELE GESUNDHEIT	25
3.1	Ausdauer.....	25
3.2	Koordination	26
3.3	Kraft.....	27
3.4	Erholung und Regeneration.....	28
3.5	Haltungsschulung	29
3.6	Ernährung	30
3.7	Suchtprävention	31
3.	LEISTUNGSZIELE LEISTEN-GESTALTEN-SPIELEN	32
4.1	Trainingsgrundlagen	32
4.2	Ausdauer.....	33
4.3	Kraft.....	34
4.4	Beweglichkeit.....	35
4.5	Koordinative Fähigkeiten	36
4.6	Aufwärmen	37
4.7	Geräteturnen.....	38
4.8	Gymnastik und Tanzen.....	39
4.9	Basketball.....	40
4.10	Volleyball.....	41
4.11	Handball	42
4.12	Fussball.....	43
4.13	Unihockey	44
4.14	Softrugby.....	45
4.15	Flagfootball	46
4.16	Baseball.....	47
4.17	Badminton.....	48
4.	LEISTUNGSZIELE FREIZEIT	49
5.1	Lebensbegleitende Freizeitaktivitäten	49
5.2	Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens	50
5.3	Sport in Alltagssituationen einbringen	51
5.4	Verhaltensregeln.....	52

5.5	Spezielle Trendsportarten.....	53
5.6	Trainingspläne erstellen.....	54
5.7	Natur als Ort für Sport entdecken.....	55
5.8	Sport selber planen	56
5.9	Turniere durchführen	57
5.	LEISTUNGSZIELE SOZIALES VERHALTEN UND GESELLSCHAFT	58
6.1	Beziehungs-, Kommunikations-, Team-, Toleranz und Konfliktfähigkeit.....	58

1. Allgemeines

1.1 Konzept für den Sport- und Gesundheitsunterricht



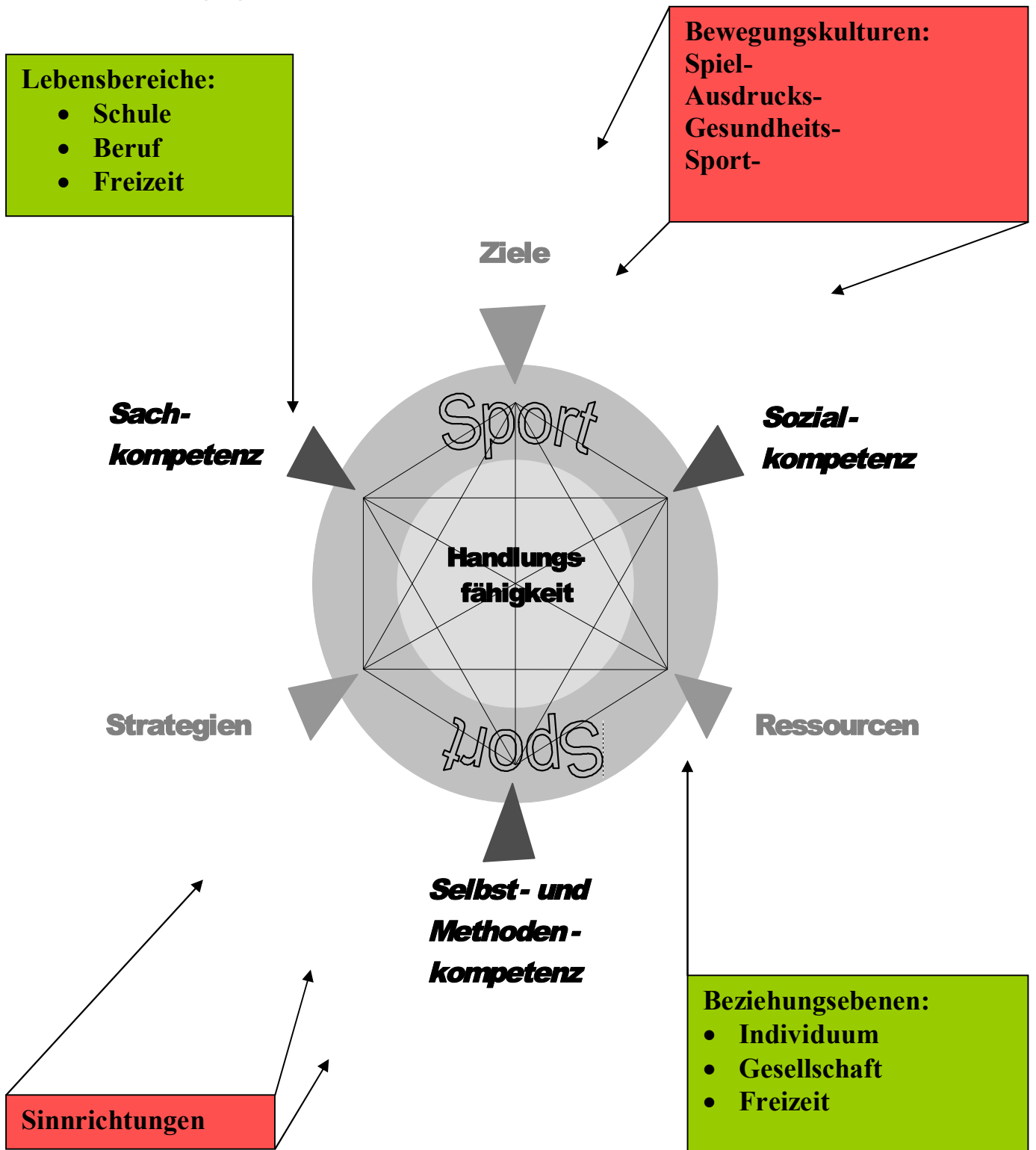
an

der Wirtschaftsschule KV Chur

und

der Kaufmännischen Berufsschule Samedan

1.2 Pädagogisches Konzept



1.3 Leitideen und Ziele für die drei Profile der Kaufmännischen Ausbildung

Sowohl die Leitideen als auch die Ziele sind in den drei Profilen der Kaufmännischen Ausbildung gleich.

Für das E-Profil und das M-Profil sind je 240 Stunden Sportunterricht vorgesehen. Die Auszubildenden des B-Profiles haben während der gesamten Lehrzeit 200 Stunden Sportunterricht. In allen drei Profilen werden den jungen Auszubildenden Kompetenzen in allen Bezugsebenen vermittelt.

Leitideen des Sport- und Gesundheitsunterrichts

- Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.
- Der Sportunterricht soll den Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben befähigen und zum Nachdenken über das eigene sportliche Handeln anleiten.
- Gesundes Bewegen und sportliches Handeln, sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Es führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Umwelt.
- Durch das gemeinsame Bewegen thematisiert der Sportunterricht die Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit.
- Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für ein lebenslanges Bewegen.

Ziele des Sport- und Gesundheitsunterrichts

- Sport an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima bei und damit zur Verbesserung der Schulkultur. Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.
- Spezifische Belastungssituationen, sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert.
- Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und vorbeugende Massnahmen werden gezeigt und angewendet.
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen. Die Jugendlichen werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in der Freizeit aufmerksam gemacht und darüber informiert. Ziel ist es, die Jugendlichen zu motivieren sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen.
- Der Unterricht nimmt deshalb Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten. Er vermittelt ebenso die notwendigen motorischen, sportartspezifischen Fertigkeiten und Regelkenntnisse.
- Die Jugendlichen werden bei der Festlegung von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit ihre eigenen sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen aktiv miteinzubringen.
- Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.

- Im Sportunterricht werden Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Das unterstützt eine konstruktive Zusammenarbeit verschiedener Persönlichkeiten und fördert die Integration.
- Der Sportunterricht gibt dem Jugendlichen die Möglichkeit zu erkennen, dass eine sportliche Grundhaltung auch in anderen Lebensbereichen entscheidend sein kann und fördert diese Transferleistung.
- Die Schüler erkennen, dass sie durch den Sport sowohl ihre Leistungsfähigkeit als auch die Belastbarkeit im Sport und in anderen Lebensbereichen erhöhen und sie dadurch ihre allgemeine Leistungsfähigkeit vergrößern.

Leitidee

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung der Lehrlinge. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert somit die Gesundheit.

Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte des Sozialverhaltens in der Gemeinschaft sowie Aspekte im Bezug auf die Natur.

Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für ein regelmässiges, mässiges und lebenslanges Sporttreiben.

Dispositionsziele

- Das Sporttreiben an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima und damit zu einer Verbesserung der Schulkultur bei. Im Sportunterricht wird soziales Wohlbefinden thematisiert. Zudem erhalten die Jugendlichen Gelegenheiten, sich unter ihresgleichen regelmässig, sinnvoll und mit Freude zu bewegen.
- Spezifische Belastungssituationen sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert.
- Gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und vorbeugende Massnahmen werden aufgezeigt und angewendet.
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume.
- Die Jugendlichen werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in ihrer Freizeit aufmerksam gemacht, informiert und eingeführt.
- Oberstes Ziel ist es, dass sich die Jugendlichen über die Schulzeit hinaus regelmässig bewegen. Im Unterricht wird deshalb gezielt der Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten hergestellt, indem motorische Fähigkeiten, sportartspezifische Fertigkeiten und Regelkenntnisse erworben werden.
- Die Jugendlichen sind bei der Festlegung von Zielen und der Auswahl von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit, ihre sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen in den Unterricht mit einzubeziehen. Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.
- Im Sportunterricht wird auf Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen, Fairness und tadellose Umgangsformen ausserordentlichen Wert gelegt.

Sozialkompetenz	
Beziehungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Regeln des Respekts und des Anstandes anwenden und das Einfühlungsvermögen verfeinern.
Kommunikationsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erkennen, dass Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind. Konflikte und Aufgabenstellungen mittels fairer Kommunikation lösen.
Teamfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sich in Gruppen integrieren, entsprechend handeln und dabei die Teamfähigkeit verbessern.
Toleranz	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen abhängt.
Mitverantwortung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mitverantwortung für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und das ganze Umfeld tragen.
Ökologisches Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bei sportlichen Tätigkeiten werden auch ökologische Überlegungen mit einbezogen.
Selbstkompetenz	
Selbstwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realistische Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Signale des Körpers richtig deuten und lernen, daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen.
Leistungsfähigkeit, -bereitschaft	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erkennen, dass durch den Sport die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen erhöht wird und dadurch auch die allgemeine Leistungsbereitschaft verbessert werden kann.
Belastbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass die Erholungszeiten kürzer werden.
Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden und lernen damit umzugehen. Beeinflussbares, schädigendes Verhalten wie zum Beispiel Rauchen, übertriebenen Alkoholkonsum oder schlechte Ernährungsgewohnheiten nicht als gegeben hinnehmen. Offenes und selbstbewusstes

	Auftreten in Schule, Alltag und Beruf fördern.
Selbstbestimmung	➤ Annehmen berechtigter Kritik und eigenes kritisches Engagement. Übernahme der Verantwortung für sich selber, für das sportliche Handeln und damit auch für das Verhalten gegenüber anderen.
Selbstreflexion (Feedbackkultur)	➤ Die Fähigkeit entwickeln, das eigene Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und das eigene Verhalten entsprechend zu verändern.
Transferfähigkeit	➤ Erfahrungen und Gelerntes auf neue Situationen übertragen können.
Methodenkompetenz	
Planen, Durchführen, Auswerten	➤ Das sportliche Handeln sorgfältig und vorausschauend planen. Die sportlichen Aktivitäten zielorientiert und selbstständig durchführen. Sich mit den Sporterlebnissen auseinandersetzen, das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen, auswerten und daraus Lehren ziehen.
Organisation	➤ Mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen für sportliches Handeln treffen, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe erfolgreich zu erreichen.
Informationsbeschaffung und -verarbeitung	➤ Sportbezogene Informationen beschaffen können und diese kritisch verarbeiten.
Problemlösung	➤ Sich mit Problemlösungsprozessen auseinandersetzen.

1.4 Sportinformation der Wirtschaftsschule Chur

Wirtschaftsschule KV Chur

Sport und Gesundheit



Ausgabe Sommer 2006

Wirtschaftsschule KV Chur Sportteam

Chur, im Sommer 2006

Informationen zum Sportunterricht

Sehr geschätzte Lehrmeisterin
Sehr geschätzter Lehrmeister
Liebe Berufsschülerinnen, liebe Berufsschüler

Im Sportunterricht ist der Start ins neue Schuljahr von sommerlichem Wetter geprägt – beste Voraussetzungen für körperliche Aktivität, Sport und Spiel.

Die Hinweise informieren Sie über Leitideen, Ziele und Regeln des Sportunterrichts bei uns in der Wirtschaftsschule KV Chur. Wir wünschen uns "einen sehr guten Draht zu Ihnen" und zählen auf Ihre Unterstützung.

Offenheit und Transparenz gehören zum Leitbild unserer Schule; deshalb sind Besucher auch im Sportunterricht sehr willkommen.

Wenn Sie Fragen zum Sportunterricht stellen möchten, rufen Sie uns an. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag über die Telefonnummer 081 2583660

- Mike Leuzinger (Fachvorsteher Sport)
- Josip Baric
- Flavia Pola
- Reto Rauschenbach

Das KV-Sportteam freut sich auf ein spannendes und lehrreiches Schuljahr.

Mit freundlichen Grüssen

KV-Sportteam

KV-Sport Informationen, Hinweise, Regeln

Gesundheit **Bei gesundheitlichen Problemen, die während des Sportunterrichtes akut werden könnten, wenden Sie sich bitte unbedingt zum Voraus an die Lehrkraft.** Beispiele: Asthma, Allergien, Rücken-, Gelenk-, Herz- oder Kreislaufbeschwerden.

Ausrüstung

- Hallenschuhe mit nicht färbender Sohle
- Wegen Verletzungsgefahr ist barfuss oder in Socken Turnen verboten
- funktionelle Sportbekleidung
- Duschzeug
- frische Unterwäsche

Uhren Uhren dürfen während des Sportunterrichts nicht getragen werden (**Verletzungsgefahr**).

Wertsachen Wertsachen und Uhren bleiben in den Garderoben, die während des Unterrichts von den Schülerinnen und Schülern abgeschlossen werden können (**Diebstahlgefahr**).

Duschen Das Duschen nach dem Sportunterricht sollte für alle Schülerinnen und Schüler selbstverständlich sein.

Genügend Zeit dazu ist vorhanden.

Dispensation Grundsätzlich gilt die Absenzenregelung der Schulordnung.

100 % dispensierte Schülerinnen und Schüler mit Arztzeugnis können dem Unterricht fernbleiben, müssen aber das ordentlich ausgefüllte Absenzenheft innerhalb 2 Wochen unaufgefordert der Sportlehrkraft vorlegen.

Teildispensierte mit Arztzeugnis müssen im Sporttenuie in die Turnhalle kommen.

Sie trainieren im Kraftraum oder werden von der Sportlehrkraft für spezielle Aufgaben eingesetzt.

Wer sich **einmal** sportunfähig fühlt, muss die Sportlehrkraft persönlich über den Grund informieren und im Sporttenuie in der Halle anwesend sein. Falls ausschliesslich „Sport“ im Absenzenheft steht, wird dies nicht unterschrieben und gilt somit als **unentschuldigte Absenz**.

Das Lernen für andere Fächer während dieser Zeit ist verboten!

KV-Sport Unsere Leitideen und Ziele

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist ein menschliches Grundbedürfnis und fördert die physische und psychische Entwicklung junger Menschen. Mit einem gezielten Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit wollen wir eine kontinuierliche Leistungssteigerung erreichen.

Bewegungsmangel

Der Sport am KV bildet einen Gegenpol zum modernen, bewegungsarmen und kopflastigen Alltag. Wir fördern gezielt die Fitness und somit die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler. Die Jugendlichen sollen erfahren, dass nur durch eine angemessene Belastung ein Trainingsfortschritt erzielt werden kann. Leistung ist und bleibt, nebst vielen sozialen Komponenten, ein wesentlicher Aspekt im Sport.

Freizeitverhalten, Lifetimesport

Wir vermitteln unseren Schülerinnen und Schülern vielseitige und motivierende Bewegungserfahrungen, die zu sportlicher Betätigung auch in der Freizeit anregen sollen. Durch Kontakte mit Sportvereinen und Veranstaltungen bieten wir den Jugendlichen Orientierungshilfen. Unsere Schülerinnen und Schüler erhalten Impulse für Sportarten, die sie im Idealfall ihr ganzes Leben lang betreiben können.

Teamfähigkeit, Kommunikation

Im Sport können soziale Fähigkeiten, Kommunikation, gemeinsames und verantwortungsbewusstes Handeln geübt und gefördert werden. Die Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg fördert die Fähigkeit sich selbst einzuschätzen auch in der Gruppe. Wir vermitteln unseren Schülerinnen und Schülern die Freude an beharrlicher, zielstrebigem Zusammenarbeit, die zum Erfolg führt.

Schülerzentrierter Unterricht

Impulse, die von unseren Schülerinnen und Schülern kommen, versuchen wir in den Unterricht aufzunehmen und diesen dadurch den neusten Anforderungen anzupassen.

Sportnote

Die Sportnote, die im Zeugnis zum Gesamtnoten-Durchschnitt zählt, ergibt sich aus:

1. Leistungsnote

Tests, schriftliche Prüfungen, Leistungen messen, bewerten, unter Berücksichtigung allfälliger gesundheitlicher Probleme

2. Note in Sozialkompetenz

sich Mühe geben, vollen Einsatz zeigen, eine positive Einstellung haben, mitarbeiten, mitdenken, Pünktlichkeit, Anstand, Fairness, Teamgeist

Die Zeugnisnote Sport und Gesundheit wird aus diesen zwei Teilnoten berechnet (Durchschnittswert).

Bei Grenzfällen wird die Sportnote auf die nächst höhere halbe Note aufgerundet, falls die Sozialkompetenznote höher ist als die Leistungsnote!

1.5 Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Lehrplanes

Grundlage dieses Lehrplans ist der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen, herausgegeben vom BBT am 1. Januar 2002.

- **Infrastruktur**
Derzeit existieren 2 Haupthallen mit einer Grösse von 28 x 16 Meter, 1 Kraftraum mit 13 Geräten und Materialraum. Es besteht eine Fremdeinmietung in qualitativ minderwertigeren und schlechter ausgerüsteten Hallen.
Es sind keine Aussenplätze vorhanden und auch kein Hallenbad.
Die Gehdistanz vom Schulgebäude zu der KV-Turnhalle beträgt 5 Minuten.
- **Effektive Dauer der Sport- und Gesundheitsstunde**
In der Regel dauert die Doppelstunde zwischen 75 und 85 Minuten in der Turnhalle Türligarten. In den anderen Hallen steht auf Grund des Weges weniger Zeit zur Verfügung.
- **Stundenplan**
Die Aufteilung der Stunden bleibt in der bisherigen Form bestehen.
- **Klassen**
Derzeit sind zum Teil verschiedene Ausbildungsberufe zusammengelegt.
- **Bibliothek / Mediothek**
Sowohl die Bibliothek als auch die Mediothek sind derzeit im Aufbau begriffen.
- **Anstellungsbedingungen**
Der Sport- und Gesundheitsunterricht soll nur von diplomierten Sportlehrern gehalten werden, bzw. von Personen mit einem vergleichbaren Hochschulabschluss, damit die Qualität des Unterrichts gesichert bleibt. Vergleichbare Ausbildungen / Abschlüsse können anerkannt werden.
- **Personal**
Die Fachschaft in der WS KV Chur besteht aus fünf Lehrern mit jeweils einem weiteren Fach neben dem Sport. Die Zuteilung der Lehrpersonen kann jedes Jahr wechseln.
- **Sicherheit im Sport**
Bezüglich Kleidung, Schmuck und Schuhe etc. sind die Sicherheitshinweise in der Turnhalle Türligarten als Aushang vorhanden. Darüber hinaus gelten die Informationen der Sportinformation die alle Lehrlinge zu Beginn des Schuljahres erhalten.

- Interdisziplinärer / bilingualer Unterricht
Die Möglichkeit dafür soll erhalten bleiben, jedoch nicht fremdbestimmt sein. Der bilinguale Unterricht soll als Bereicherung auf Grund positiver Erfahrungen im Team weitergeführt werden.
- Trendsportarten und die Umsetzung
Die Trendsportarten sind in der Sportinformation bereits enthalten und sollen weiterhin ihren Niederschlag finden im Unterricht. Die reale Umsetzung aber hängt von der Materialsituation und den Rahmenbedingungen ab.
- Freifach Sportangebote
Die ist derzeit in Chur nicht möglich, aber die Hilfestellung durch die Lehrer soll immer gewährleistet sein. Es sollen Listen erstellt werden als Aushang mit Angaben über Angebote, Uhrzeit und Kontaktpersonen.
- Lagerwochen / Events
Sporttage sind derzeit nicht vorgesehen, werden aber im Auge behalten. Durchführbar sind derzeit Sonderevents wie z.B. Volleyballnacht, Unihockeyturnier. Solche Veranstaltungen finden aber grundsätzlich in der Freizeit statt.
- Noten und Bewertungen
Derzeit läuft noch ein Pilotversuch ohne Noten. Ein Fragebogen und dessen Auswertung, sowie die Meinung des Teams als auch die Meinung der Schulleitung führen erst am Ende dieses Semesters zu einer definitiven Entscheidung. Es soll die Idee der Jahresnote weiterhin als Möglichkeit der Bewertung im Raum bleiben.
- Dispensationen und Absenzenregelung
Es gilt wie bisher die Absenzenregelung der Schulordnung. Zudem werden die Schüler in der Sportinformation über die Dispensationen informiert.
- Kann man Schulklassen alleine Sport treiben lassen
Dies ist grundsätzlich schon möglich, aber nur mit einem ganz konkreten Auftrag bezüglich der Sicherheit. Es wird ein Notfallmeldeschema erstellt, das den Klassen bekannt gegeben wird. Somit hat der Sportlehrer die Aufsichtspflicht nicht verletzt.

1.6 Qualitätsmanagement

Um die Unterrichtsqualität zu entwickeln und zu verbessern, sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Lehrplan ist unsere „Bibel“ (unser Leitfaden), an die wir uns halten.
- Es werden nur ausgebildete (bzw. angehende) Turn- und Sportlehrkräfte mit Zweitfach angestellt.
- Jede einzelne Sportlehrkraft betreut ein eigenes Ressort und ist für dieses 100 %ig verantwortlich.
- Die Sportlehrkräfte bilden sich regelmässig fachlich weiter (gemäss kantonalen Richtlinien).
- Es findet möglichst jährlich mindestens eine interne Weiterbildung statt.
- Es finden regelmässig Sitzungen in der Fachschaft statt.
- Wir stehen schweizweit regelmässig in Kontakt mit Schulen der gleichen Stufe.
- Gemeinsame Stoffsammlungen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.
- Die Bibliothek, die Mediothek und das Sportmaterial werden laufend aktualisiert und ergänzt.
- Gegenseitige Unterrichtsbesuche sind erwünscht und können nach Terminabsprache jederzeit erfolgen.
- Schülerrückmeldungen werden ernst genommen und gelegentlich aktiv eingeholt, z. B. durch Fragebogen und persönliches Gespräch.
- Zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Unterrichtsprogression wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll (behandelter Stoff/Besonderheiten) ausgefüllt und an die übernehmende Sportlehrkraft weiter gereicht.
- Um Stundenausfälle infolge Krankheit, Weiterbildung etc. möglichst gering zu halten, gilt folgende Regelung:
- **Fällt eine Sportlehrkraft aus, so wird für die 1. Woche des Ausfalles keine Stellvertretung organisiert. Für längere Ausfälle organisiert die Schulleitung die Stellvertretungen.**

Übergabeprotokoll Sport

Klasse _____

Semester

Lernbereiche:

Schwerpunkt:

Gesundheit	Muss	Kann
Ausdauer		
Kraft		
Koordination		
Stretching		
Haltung		
Entspannung		
Beweglichkeit		
Ernährung		
Aufwärmen		

Freizeit	Muss	Kann
Fitness		
Schwimmen		
Frisbee		
Eislaufen		
Joggen		
Squash		
Tennis		
Minigolf		
....		
....		
....		
....		

Leisten Gestalten Spielen	Muss	Kann
Trainingsgrundlagen		
Ausdauer		
Kraft		
Koordination		
Beweglichkeit		
Basketball		
Volleyball		
Handball		
Fussball		
Unihockey		
Badminton		
Baseball		
Softrugby		
Flagfootball		
Gerätturnen		
Gymnastik Tanzen		

Soziales Verhalten / Gesellschaft	Muss	Kann
Arbeit im Team		
Arbeit in der Gruppe		
Regelkenntnisse		
Fair Play		
...		
...		
...		

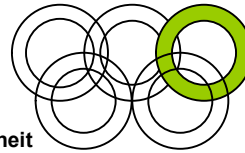
Tests:

Bemerkungen (intern):

Datum:

Von:

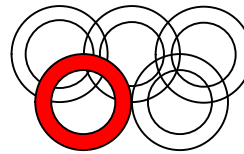
Für:



2. Dispositionsziele

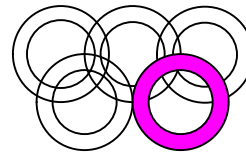
2.1 Gesundheit

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Erkennen und Erfahren, dass Sport der Erhaltung und der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient➤ Bewegungs-, Entspannungs-, und Regenerationsformen kennen lernen und diese auch ausserhalb des Sportunterrichts situationsgerecht anwenden können➤ Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper muss zur Übernahme von Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit, des Wohlbefindens und der Fitness führen➤ Fehlhaltungen und Haltungprobleme erkennen und lernen diesen durch die Entwicklung eines natürlichen Haltungs- und Bewegungsempfindens entgegenzuwirken➤ Lernen und Erleben welche Bewegungsformen und welche Ausführungsart zu einem Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden führen➤ Suchtprävention, auch als fachübergreifendes Thema➤ Grundkenntnisse in der Ernährungslehre erwerben
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einblicke in die Sportbiologie und Trainingslehre➤ Fachübergreifendes Behandeln der Ernährungslehre➤ Richtiges Verhalten bei Sportunfällen und prophylaktische Massnahmen (Kühlen, Wärmen, Tapen...)➤ Körperhygiene➤ Einführung in verschiedene Gesundheitstests und deren sachgerechte Durchführung kennen lernen



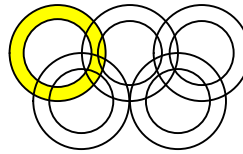
2.2 Leisten-Gestalten-Spielen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Verschiedene Sportarten aus den Lernbereichen kennen lernen, erleben und ausprobieren➤ Grundtechniken und Grundtaktiken erwerben und anwenden➤ Regeln kennen lernen und den Sinn von Regeln anerkennen➤ Fachsprachen aneignen und kompetent anwenden können➤ Sportliche Techniken üben und trainieren➤ Taktisches Verhalten analysieren und einüben➤ Systematischer Aufbau und Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten➤ Durchführung normierter Tests (z.B. Fitness-Check)➤ Entwickeln sportspezifischer Ausdrucksfähigkeit➤ Schulung des rhythmisch-dynamischen Bewegens nach vorgegebener Musik
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Sportliche Aktivitäten selbstverantwortlich organisieren, durchführen und auswerten können➤ Eigenständig und kompetent Sport treiben und trainieren können➤ Turniere und Wettkämpfe organisieren und durchführen lernen➤ Sich zu verschiedenen Sportthemen eine eigene Meinung bilden➤ Einfache Leistungstests selbstständig entwickeln, ausführen und auswerten können



2.3 Freizeit

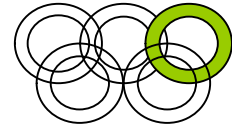
MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Kennen lernen und ausprobieren der am meisten ausgeübten und lebensbegleitenden Freizeitaktivitäten➤ Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens (Geschlecht, Alter, Trainingszustand) kennen lernen➤ Möglichkeiten kennen lernen, wie man den Sport in Alltagssituationen einbringen kann➤ Verhaltensregeln, Schutz- und Sicherheitsmassnahmen beim Sporttreiben in der Freizeit kennen lernen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Spezielle Trendsportarten ausprobieren und Einführung in die Grundtechniken➤ Leistung selber einschätzen können und in der Lage sein, einfache Trainingspläne zu erstellen➤ "Natur" als Ort für Sport entdecken, auch im Zusammenhang mit anderen Fächern (z. B. Geografie und Sport)➤ Sport selber planen (Lektionen, evtl. Sporttage, Wanderungen, Ausflüge...)➤ In der Lage sein, Turnier- und Mannschaftsspiele durchzuführen, z. B. auch mit anderen Klassen oder Schulen



2.4 Soziales Verhalten und Gesellschaft

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Einsicht für Fair Play erlangen und die entsprechenden Verhaltensweisen in allen Lebensbereichen anwenden können➤ Siegen und Verlieren lernen➤ Sich anständig und respektvoll benehmen➤ Teamfähigkeit lernen➤ Sich einfügen können in eine grössere Gruppe➤ Unterschiedliche Werthaltung akzeptieren und Rücksicht nehmen➤ Konstruktive Kritik annehmen und umsetzen lernen➤ Positive Grundhaltung entwickeln
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen können➤ Eigene Leistungsfähigkeit, Stärken und Schwächen erkennen können➤ Mit Einfühlungsvermögen eine konstruktive Feedbackkultur pflegen➤ Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen➤ Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch Übernahme von Führungsaufgaben

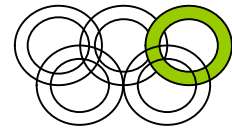
1. Leistungsziele Gesundheit



Gesundheit

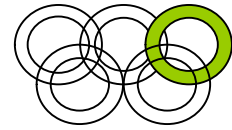
3.1 Ausdauer

MUSS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positive Wirkung des Ausdauertrainings kennen (psycho-physisches Wohlbefinden) ➤ Grundsätze des Ausdauertrainings kennen (Herz-Kreislauf-System) ➤ Grundkenntnisse von aerobem und anaerobem Training praktisch erleben und reflektieren (Energiebereitstellung mit und ohne Sauerstoff) ➤ Aktives erleben verschiedener Pulsintensitäten. Ermitteln des „Wohlfühlpulses“ ➤ Erleben verschiedener Ausdauersportarten, wie z.B. Jogging, Radfahren, Rudergometer, Rop-Skipping, Schwimmen. ➤ Selbständiges Trainieren (Aufwärmen, Dehnen, Trainieren, Entspannen) ➤ Ausdauertests (12 Min.- Test, Rop-Skipping, Rudertest) ➤ Sinn und Zweck des Aufwärmens verstehen (körperliche und psychische Leistungsbereitschaft erhöhen, Verletzungs-Prophylaxe) ➤ Kennen lernen verschiedener Aufwärmformen wie z.B. kleine Spiele (mit und ohne Gerät, individuell und in Gruppen) ➤ Kennen lernen verschiedener Aufwärmen mit Musik (Lernen auf die Musik zu hören und das Taktgefühl verbessern eventuell Tanzformen ausprobieren und lernen) ➤ Korrektes Ausführen der gymnastischen Übungen (Haltungsgymnastische Übungen im Sinne von Haltungsprophylaxe und Aufwärmen) ➤ Gestalten und Durchführen eines Aufwärmens mit Musik (ohne Lehrerhilfe)
KANN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführende Theorie wie z.B. Fettverbrennung, Gewichtskontrolle mit Ausdauertraining, verschieden Ausdauertrainingsmethoden kennen lernen wie z.B. Dauermethode, Intervall-Methode, Wiederholungsmethode



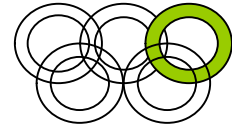
3.2 Koordination

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Praktisches Kennen lernen der fünf koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit)➤ Analyse einfacher Bewegungen bezüglich der benötigten koordinativen Fähigkeiten (z.B. Rolle vw,rw; Takt klatschen, Reaktion auf auditive und visuelle Reize, Jonglieren mit 2,3,4 Bällen, Balancieren über Langbankschmalseite, Reckstange, Seil usw.)➤ Anhand verschiedener Übungen seine eigenen koordinativen Grenzen spüren und sich koordinativ verbessern➤ Koordinative Fähigkeiten durch Stimulation von beiden Hirnhälften schulen (z.B. überkreuzende Bewegungen, asymmetrische Bewegungen)➤ Feinmotorische Übungen (Oppositionen)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Verständnis fördern, wieso gerade im Jugendalter die Förderung der koordinativen Fähigkeiten von zentraler Bedeutung ist (erhöhte motorische Lernfähigkeit)➤ Bezug schaffen zum Alltag (Koordination als Alltagsbewältigung)➤ Übungen und Tests durch Koordinationsparcours



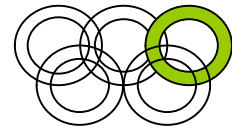
3.3 Kraft

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Grundsätze des Krafttrainings mit und ohne Geräte kennen lernen, insbesondere die Kraftausdauer methode (hohe Wiederholungszahl ca. 20-30 mit geringem Gewicht)➤ Wirkung des Krafttrainings verstehen (Muskelkraft-, lokale Muskelausdauer Verbesserung, Haltungsverbesserung)➤ Aufwärmöglichkeiten für das Krafttraining kennen (Rop-Skiping, Radergometer, Ruderergometer)➤ Selbstständiges Trainieren im Krafraum, inklusive das korrekte Einstellen des Geräte
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Kennen lernen von weiteren Trainingsmethoden wie z.B. Muskelaufbautraining (Querschnitts-Vergrößerung), intramuskuläres Koordinationstraining (ohne Querschnittsvergrößerung)➤ Kraftausdauer tests (Allgemein: Ruderergometer-Test, Oberkörperkrafttest: Liegestüttest; Rumpfmuskulatur: Rumpfbeugetest)



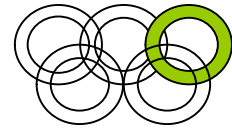
3.4 Erholung und Regeneration

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Aktive (Auslaufen, Stretching, autogenes Training, Ernährung, und Wasserhaushalt) und passive (Massage) Erholungsformen kennen lernen und anwenden➤ Entspannungsregeln kennen lernen (Wärme, Atmung, Musik)➤ Nach Sportverletzungen Sofortmassnahmen kennen lernen (Kühlen, Fixieren, Hochlagern)➤ Duschen nach dem Sport➤ Erleben von psychischem und physischem Wohlbefinden nach einer sportlichen Leistung➤ Massagetechniken erarbeiten (Ballmassage, Druckmassage und Tonusregulation)➤ Entspannung durch verschiedene Techniken (Atem, isometrische- und isotonische Kontraktionen, autogenes Training)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Erlernen von Bewegungsformen im Wasser, die der Regeneration dienen (Aquatraining, Aquajogging und vers. Schwimmstile)



3.5 Haltungsschulung

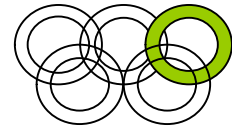
MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Erkennung der Hauptproblematik von Fehlhaltungen und Haltungsproblemen (Muskelverkürzungen, Skoliose, Kyphose, Lordose, Fehlbelastung durch Sitzen)➤ Entgegenwirken durch Dehnen, Ergonomie-Abklärungen und Kräftigung der entsprechenden Skelettmuskulatur und Biomechanik➤ Tonusregulation (Hypertonus, Hypotonus) durch Entspannungsübungen und verbesserte Positionen im Stehen, Laufen und Sitzen➤ Bewusst werden der Bedeutung des Sports in diesem Zusammenhang (Kräftigung der Muskulatur, Kraftausdauer, vielseitige Belastungen im Sport, Wechsel zwischen Be- und Entlastung, usw.)➤ Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen durch richtiges Verhalten /korrekte Haltung (z. B. sitzen, Lasten heben, weiche Landungen bei verschiedenen Sportarten)➤ Warum dehnen (Erhaltung der natürlichen Muskellänge, Verletzungsprävention, Verbesserung von Körperbewusstsein)➤ Wann dehnen (Vorbereitung auf Sport und nach dem Sport, spezielles Beweglichkeitstraining)➤ Wie dehnen (vor dem Sport: dynamisch aktiv; nach dem Sport: statisch passiv; Beachtung von Atmung, Wärme, Zeit, Ruhe)➤ Was dehnen (Pflichtprogramm nach neuem Lehrmittel Band 6)➤ Kennen lernen von Dehnungsprogrammen mit korrekter Ausführung (Top 8, Top 10)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Selbstständig ein Dehnprogramm zusammenstellen und durchführen➤ Beweglichkeitstests durchführen und reflektieren



3.6 Ernährung

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Ernährungspyramide kennen lernen➤ Grundkenntnisse erwerben von der Sporternährung und des Flüssigkeitshaushaltes (vor, während und nach dem Sport)➤ Bestandteile der Ernährung (Nährstoffe, Mineralsalze, Vitamine, Wasserhaushalt)➤ Probleme des Übergewichts kennen lernen (Auswirkungen auf Gelenke, Herz-Kreislauf, und Cholesterinspiegel)➤ Folgen des falschen Essverhaltens kennen lernen wie z.B. einseitige Ernährung, zuviel Fett, zuwenig Flüssigkeit➤ Positiver Einfluss des Ausdauersportes kennen lernen (Gewicht, Hormonhaushalt, Cholesterinspiegel)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Ausrechnen des BMI und aufstellen eines Trainingsplans um das Gewicht zu reduzieren

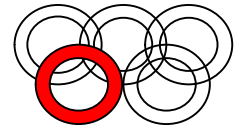
Gesundheit



3.7 Suchtprävention

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Suchtprävention thematisieren (Rauchen, Drogen, Alkohol)➤ Ethische Probleme aufzeigen➤ Ursache und Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten aufzeigen (HerzKreislauf, Bewegungsmangel, Stress und Übergewicht)
KANN	

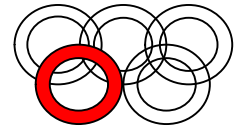
3. Leistungsziele Leisten-Gestalten-Spielen



Leisten-Gestalten- Spielen

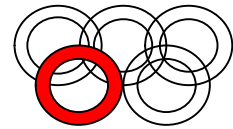
4.1 Trainingsgrundlagen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Definition von Training kennen lernen➤ Das Zusammenspiel von Kondition, Technik und Taktik als Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit erkennen➤ Kennen lernen der Konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination➤ Die positiven Auswirkungen des Sports kennen lernen➤ Den Aufbau einer Sport- und Gesundheitsstunde kennen lernen➤ Den sinnvollen Wechsel zwischen Belastung und Erholung kennen lernen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Vertiefung der Grundlagen➤ Kennen lernen von Trainingsprinzipien wie z. B. ansteigende und wechselnde Belastungsfolge➤ Entwerfen und Durchführen einer Sportstunde nach vorgegebenem Thema und unter Beachtung der Trainingsgrundlagen.➤ Selbstständig nach einem vorgegebenen Trainingsplan trainieren können



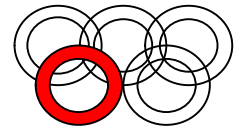
4.2 Ausdauer

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Positive Wirkung des Ausdauertrainings kennen lernen➤ Grundsätze des Ausdauertrainings kennen➤ Grundkenntnisse von aerobem und anaerobem Training erleben➤ Aktives Erleben verschiedener Pulsfrequenzbereiche➤ Erproben verschiedener Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, Schwimmen, Walking➤ Aufbau einer grundlegenden Spielausdauer➤ Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennen lernen und erproben, wie z.B. Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode➤ Durchführung von Ausdauertests
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Erleben von pulskontrolliertem Ausdauertraining➤ Durchführung von weiteren Ausdauertests, wie z. B. Conconi-Test➤ Weiterführende Theorie in Verbindung mit Themen aus der Sportbiologie, wie z .B. Ausdauer und Ernährung, Fettverbrennung, Wasserhaushalt etc.



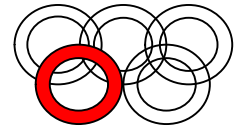
4.3 Kraft

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Grundsätze des Krafttrainings mit und ohne Geräte kennen lernen➤ Wirkung des Krafttrainings allgemein verstehen➤ Aufwärmöglichkeiten für das Krafttraining kennen➤ Selbstständiges Trainieren im Krafraum inklusive dem sachgerechten Einstellen der Geräte➤ Trainingsprinzipien kennen lernen und Fachsprache beherrschen➤ Trainingskontrolle führen lernen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Kennen lernen von weiteren Trainingsmethoden wie z.B. Muskelaufbautraining, intramuskuläres Koordinationstraining➤ Krafttraining und seine Bedeutung bei muskulären Dysbalancen kennen➤ Krafttraining und Ernährung➤ Kraftausdauertests➤ Erproben alternativer Methoden wie z. B. Theraband, Hanteln und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht



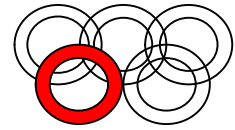
4.4 Beweglichkeit

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Verstehen lernen, dass Beweglichkeit der Verletzungsprophylaxe dient➤ Verbesserung des Körper- und Bewegungsbewusstseins der Konzentrationsfähigkeit durch Stretching (Warum dehnen?)➤ Kennen lernen der Wirkung des Stretchings in den verschiedenen Phasen eines sportlichen Trainings wie z. B. beim Aufwärmen oder zur Entspannung (Wann dehnen?)➤ Kennen lernen verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings, wie z.B. dynamisch, statisch, aktiv, passiv (Wie dehnen?)➤ Kennen lernen sportartspezifischer Beweglichkeitsprogramme (Was dehnen?)➤ Kennen lernen von Dehnungsprogrammen mit korrekter Ausführung (Top 10)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Selbstständig ein Stretchingprogramm zusammenstellen und durchführen können➤ Sportartspezifische Beweglichkeitsübungen kennen lernen und anwenden➤ Zusammenhang zwischen Beweglichkeit, Kraft und muskulären Dysbalancen erkennen➤ Beweglichkeitstests durchführen und reflektieren



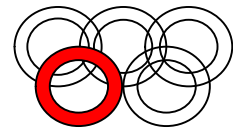
4.5 Koordinative Fähigkeiten

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Praktisches Kennen lernen der 5 koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Differenzierungsfähigkeit➤ Gezielte Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten➤ Schulung der sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten➤ Analyse einfacher Bewegungen bezüglich der benötigten koordinativen Fähigkeiten➤ Übungen und Tests durch Koordinationsparcours
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Selbstständig Übungen zusammenstellen, die eine bestimmte koordinative Fähigkeit als Schwerpunkt haben➤ Verständnis fördern, warum gerade im Jugendalter das Trainieren der koordinativen Fähigkeiten von grosser Bedeutung ist➤ Bezug erstellen zum Alltag (Koordination als Lebens- und Alltagsbewältigung)



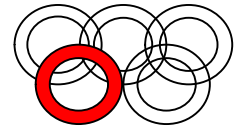
4.6 Aufwärmen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Grundsätze des Aufwärmens kennen und verstehen lernen➤ Sinn und Zweck des Aufwärmens verstehen➤ Kennen lernen verschiedener Formen des allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmens➤ Kennen lernen verschiedener Möglichkeiten mit Musik➤ Lernen sich selbstständig und gewissenhaft aufzuwärmen➤ Aufwärmprogramme nach Vorgabe selbstständig erstellen und mit der Klasse durchführen können➤ Kennen und Anwenden der Top 10 Stretchingübungen
KANN	



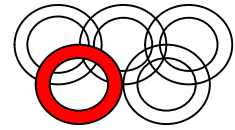
4.7 Geräteturnen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung und Festigung grundlegender technischer Elemente an den Geräten➤ Schaukelringe: z.B. Hang, Schwingen...➤ Boden: z. B. Rolle vw und rw, Handstand, Rad...➤ Minitrampolin: Grundsprünge➤ Stufenbarren: Einfache Aufgänge und Abgänge, Hüftaufschwung...➤ Barren: Stützen, Schwingen, Rolle zw. den Holmen...➤ Sprung: Einfache Sprünge über den Kasten (längs / quer)➤ Erstellen einfacher Übungen mit Zwischenelementen, auch in Gruppen➤ Lernen die Ergebnisse zu präsentieren➤ Kennen lernen der Sicherungstechniken und der Hilfestellung➤ Auseinandersetzung mit der Fachsprache
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung in anspruchsvollere Techniken wie z. B. Handstützsprungüberschlag über Kasten➤ Flic-Flac am Boden➤ Salto rückwärts am Minitrampolin➤ Hüftumschwung am Stufenbarren oder Reck➤ Einführung in die Akrobatik und ins Jonglieren (Klassenzirkus)



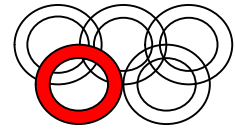
4.8 Gymnastik und Tanzen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung grundlegender Elemente aus dem Tanzen➤ Tanzen als Ausdrucksform kennen lernen➤ Sich rhythmisch nach vorgegebener Musik bewegen können durch einfache Bewegungskombinationen➤ Aus unterschiedlichen Stilrichtungen (Hip-Hop, Salsa ...) Schritte kennen lernen und zusammenhängend ausführen können➤ Verschiedene Gestaltungen aus dem Fitness-Bereich kennen lernen (Step, TaeBo, Aerobic...)➤ Anregen nach vorgegebener Musik eigene Gestaltungen zu entwerfen➤ Eine längere Choreographie tanzen können
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Bereitschaft wecken an der Lehrabschlussfeier aufzutreten➤ Musikstücke auszählen können➤ Interesse wecken das Tanzen als freizeitrelevante Sportart weiterzupflegen



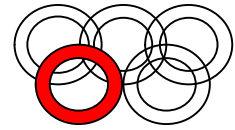
4.9 Basketball

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholen und Festigen der grundlegenden Techniken im Basketball➤ Passen (Brustdruckpass, Bodenpass, Überkoppass)➤ Fangen➤ Dribbling (hohes und tiefes Dribbling mit rechts und links)➤ Werfen (Positionswurf)➤ Einerstopp/Zweierstopp und Sternschritt➤ Grundzüge des Spiels (Spielerpositionen) mit den Grundregeln➤ Üben individuallaktischer Grundelemente wie z.B. freilaufen, verteidigen...➤ Selbstständig spielen können
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente wie z. B. Passen aus dem Dribbling➤ Druckwurfkorbleger rechts und links➤ Sprungwurf➤ Rebound offensiv und defensiv➤ Wurf- und Passfinte➤ Komplexübungen in spielnahen Situationen➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente wie z. B. Zonendeckung, Manddeckung (Mannschaftstaktik)➤ Abstreifen, Kreuzen, Schneiden, Absinken (Gruppentaktik)



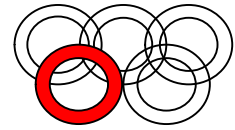
4.10 Volleyball

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung und Festigung der grundlegenden Techniken im Volleyball➤ Oberes Zuspiel➤ Unteres Zuspiel (Abnahme einfacher Bälle – Abspiele zum Mitspieler)➤ Service von unten➤ Verbesserung der technischen Elemente Oberes Zuspiel/Unteres Zuspiel➤ Einführung des Tennisservice➤ Grundregeln des Beachvolleyball und des grossen Spiels➤ Aufbau und Verbesserung des Spiels (vom kleinen zum grossen Spiel)➤ Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (Bereitschaft, 3 Ballberührungen, Zusammenspiel)
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung und Festigung weiterer technischer Elemente➤ Angriff (Anlauf, Absprung und Schlagbewegung)➤ Blocken (Einerblock oder/und Zweierblock)➤ Finten➤ Variationen des oberen Zuspiels (Sprungpass, Überkopfpas)➤ Spiel 6:6➤ Selbstständig spielen lernen



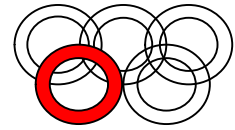
4.11 Handball

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung und Festigung der grundlegenden Elemente im Handball➤ Passen (rechts und links)➤ Ball fangen im Stand und in der Bewegung➤ Tippen und Prellen des Balles mit rechts und links➤ Torwurf (Schlagwurf) aus verschiedenen Winkeln zum Tor➤ Die Grundzüge des Spiels wiederholen (Aufstellung bei 6:0 Verteidigung)➤ Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (freilaufen, verteidigen)➤ Vom kleinen Spiel zum grossen Spiel mit Spielregeln
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung und Festigung weiterer technischer Elemente➤ Prellen beidhändig➤ Passvarianten (Handgelenkspass, Sprungpass, Pass aus dem Lauf)➤ Wurfvarianten: z.B. Sprungwurf➤ Finten (Passfinte – Wurffinte)➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Raumdeckung, Manddeckung➤ Überzahlsituation im Angriff schaffen➤ Tempogegenstösse spielen können➤ Kennen lernen verschiedener Spielsysteme (3:2:1 / 5:1)



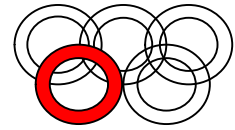
4.12 Fussball

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung und Schulung grundlegender Elemente im Fussball➤ Passen: flache Pässe mit Innenrist / Aussenrist rechts und links➤ Ballannahme: Innenrist, Fusssohle – korrektes Stoppen➤ Dribbling des Balles mit dem besseren Fuss➤ Grundzüge der Taktik wie z.B. freilaufen und decken➤ Einfaches Jonglieren des Balles➤ Vom kleinen Spiel mit weicheren Bällen zum grossen Spiel➤ Selbstständig spielen können➤ Grundregeln des Spiels und der Spielpositionen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Ballannahme im Lauf➤ Annahme von hohen Bällen➤ Dribbling des Balles mit beiden Füßen➤ Direktpass➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Doppelpass➤ Gegenstoss➤ Raumdeckung spielen lernen



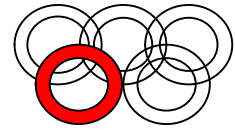
4.13 Unihockey

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung und Festigung der technischen Grundelemente im Unihockey➤ Passen aus dem Stand und aus dem Lauf (Vorhand und Rückhand)➤ Annahme des Balles im Stand und aus dem Lauf (Vorhand und Rückhand)➤ Ballführung und Dribbling➤ Torschuss – geschlagen und gezogen (Vorhand und Rückhand)➤ Spielregeln wiederholen und erweitern➤ Grundzüge der Taktik wie z. B. decken, freilaufen, täuschen➤ Selbstständig spielen können
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Abdecken des Balles➤ Annahme von hohen Bällen➤ Passen halbhoch und hoch➤ Grundelemente erweitern und kombinieren zu Komplexübungen➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Angriffsauslösung➤ Doppelpass➤ Steilpass



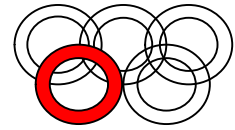
4.14 Softrugby

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung grundlegender technischer Elemente des Softrugbys➤ Grundgedanken des Softrugbys kennen lernen➤ Passen des Footballs im Stand und in der Bewegung➤ Fangen lernen im Stand und in der Bewegung➤ Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (decken und freilaufen)➤ Die Aufgabenverteilung auf dem Spielfeld zweckmässig einteilen lernen➤ Einfache Spielzüge planen und durchführen können➤ Grundlegende Spielregeln kennen lernen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer und taktischer Elemente, wie z. B. Verfeinern und festigen der Grundlagentechnik➤ Finten➤ Blocken lernen➤ Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit (peripheres Sehen)



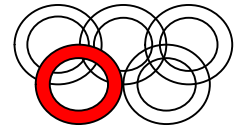
4.15 Flagfootball

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung grundlegender Elemente des Flagfootball➤ Grundgedanken des Flagfootballs kennen lernen➤ Passen des Footballs➤ Fangen lernen➤ Grundlegendes Spielverhalten schulen (freilaufen und decken)➤ Die verschiedenen Spielpositionen kennen lernen➤ Einfache Spielzüge planen und durchführen lernen➤ Grundlegende Spielregeln kennen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Passen und Fangen aus dem Lauf, auch in schwierigen Spielsituationen➤ Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit (peripheres Sehen)➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Finten und Blocken sowohl im Angriff (Offense) als auch in der Verteidigung (Defense)➤ Verbesserung der taktischen Absprachen in der Mannschaft und deren Anwendung im Spiel



4.16 Baseball

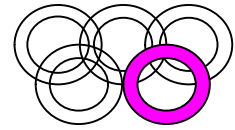
MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung in grundlegende Spielelemente des Baseballs➤ Passen lernen (korrekte Wurftechnik)➤ Fangen von einfachen Bällen mit dem Handschuh (Catcher)➤ Den Ball ins Feld schlagen können (Batter)➤ Die grundlegenden Regeln beherrschen lernen➤ Kennen lernen der Grundaufstellung der Feldmannschaft➤ Vom kleinen Spiel (Brennball) zum grossen Spiel (Baseball)➤ Grundlegende Taktiken auf allen Positionen kennen lernen
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Verbesserung von Passen und Fangen bezüglich Präzision und Geschwindigkeit➤ Verbesserung der Präzision von Pitcher und Batter➤ Verbesserung des Abwehrverhaltens, wie z.B. Flyball (Fangball), Forced Play (Schnelles Sperren der Base), Tacking (Berührung)➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B.➤ Einüben verschiedener Spielzüge➤ Anwenden und Anpassen der Spielzüge an die Spielsituation➤ Erweiterung der Regelkenntnisse



4.17 Badminton

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Wiederholung und Festigung der Grundtechniken im Badminton➤ Richtige Schlägerhaltung kennen lernen➤ Grundschläge wiederholen (Drive, Clear, Drop, Smash, Anspiel) mit Vorhand und Rückhand➤ Grundposition nach einem Schlag einnehmen➤ In den freien Raum spielen können➤ Einfache Spielregeln für Einzel und Doppel➤ Selbstständig ein Einzel und Doppel spielen können
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung weiterführender technischer Elemente wie z. B. Angriff vorbereiten und spielen lernen➤ Lauftechnik auf dem Feld➤ Einführung weiterführender taktischer Elemente wie z. B. Angriffstaktik im Einzel / Doppel➤ Verteidigungstaktik im Einzel / Doppel➤ Aufstellung beim Doppel

4. Leistungsziele Freizeit

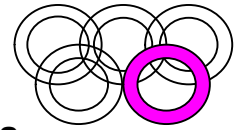


Freizeit

5.1 Lebensbegleitende Freizeitaktivitäten

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Mehrere Joggingformen werden erklärt und durchgeführt: Streckenlauf (2-5km) und Zeitlauf (15-30 Min.)➤ Jogging im Wald und auf speziellen Wege (Rundbahn, Vita Parcours, OL) werden ausprobiert➤ Jogging in Gruppen, allein oder zu zweit wird aufgeboten➤ Walking-Grundtechniken einführen➤ Je nach Voraussetzungen: Radfahrformen zeigen, Tennis, Schwimmen, Eislaufen in einfacheren Formen ausüben
KANN	

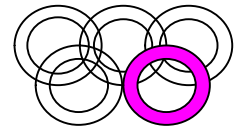
Freizeit



5.2 Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Fahrrad/Inline: die Vorteile des Windschattens für den schwächeren Partner aufzeigen➤ Run and Bike: zu zweit ein Fahrrad, der Eine joggt, der Schwächere fährt mehr Fahrrad➤ Jogging, Langlauf: jeder sein eigenes Tempo, der Stärkere absolviert eine Zusatzschleife oder läuft dem schwächeren Partner wieder entgegen➤ Fahrradtour mit Begleitfahrzeug: Die Stärkeren fahren mehr Velo, die Anderen gewisse Teilstücke im Auto oder Zug➤ Gruppenbildung: Stärkegruppen bilden, Belastungszeit definieren und nicht die Distanz➤ Unterschiede in der Leistungsfähigkeit zwischen Mann und Frau aufzeigen, analysieren und Vorschläge für gemeinsames Sporttreiben vorschlagen
KANN	

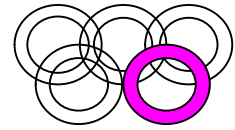
Freizeit



5.3 Sport in Alltagssituationen einbringen

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Sportliche Alternativen aufzeigen, wie man den Schul- oder Arbeitsweg absolvieren kann, z. B. zu Fuss oder mit dem Fahrrad➤ Möglichst keine Hilfsmittel benutzen, wie z. B. Aufzüge, Rolltreppen usw.➤ Schüler analysieren ihren Alltag. Wo könnte der Sport integriert werden, z. B. bei längerer Mittagspause usw.➤ Kleiner Freizeitsportführer für die Wohngemeinde erstellen, z. B. wo Vitaparcour, Bad/See, MTB- und Inline-Strecken usw.
KANN	

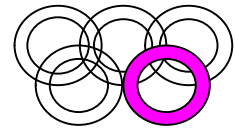
Freizeit



5.4 Verhaltensregeln

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Theoretische Festlegung (zusammen mit den Schülern) der Hauptverhaltensregeln beim Sport in der Natur: bei Gewittergefahr, Sonnenschutz, Bekleidung, Abfälle➤ Theorie über Sicherheit und Schutzmassnahmen spezieller Freizeitaktivitäten anbieten: Vademecum Outdoor
KANN	

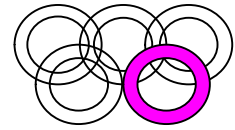
Freizeit



5.5 Spezielle Trendsportarten

MUSS	
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Die Walking-Grundsätze richtig anwenden➤ Grundtechnik des Inline-Skatings anwenden➤ Grundschwünge des Snowboardens benützen➤ Regeln und Taktik des Beachvolleyball anwenden➤ Einfache Übungen im Skateboard-Park vorführen➤ Kletterwand oder Klettergarten erleben➤ Fachleute einladen evtl. Demo von Trendsportarten wie z. B. Kampfsport, Selbstverteidigung, Tänze usw.➤ Sportveranstaltungen besuchen, Theorie dazu im Voraus

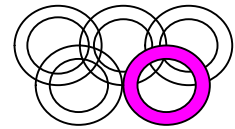
Freizeit



5.6 Trainingspläne erstellen

MUSS	
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Ausdauertrainingsformen (siehe Lernbereiche Walking-Grundsätze richtig anwenden➤ Läufe (Beim Jogging oder Velofahren Pulsmessgeräte ausprobieren, persönliche Leistung schätzen➤ Theorie über Fettverbrennung, Ausdauer- und Krafttraining anwenden und ein persönliches Wochentrainingsplan vorbereiten

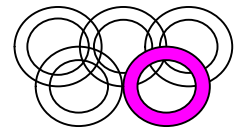
Freizeit



5.7 Natur als Ort für Sport entdecken

MUSS	
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Die Bedeutung der Natur als Fitness- und Erholungsraum soll erfahren und erkannt werden➤ Das Wertvolle und Schöne am Vita Parcours erkennen, Konditionsfaktoren an den verschiedenen Stationen besprechen➤ Einen eigenen Parcours im Freien in Gruppen bauen➤ Das Erlebnis Schwimmen in der Natur erleben➤ Sportspiele im Freien improvisieren, z. B. Volley oder Basket in einer Waldlichtung➤ Bike-Tour mit Trial-Wettkampf➤ Einen einfachen Orientierungslauf von einer Karte abzeichnen und anschliessend den Lauf absolvieren. Evtl. fächerübergreifend mit Geografie

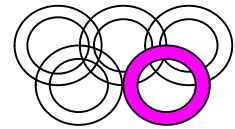
Freizeit



5.8 Sport selber planen

MUSS	
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Ein Spielturnier, ev. Sporttag oder einen Ausflug (Wanderung), planen und ausführen (AE mit anderen Fächern)➤ Schüler gestalten selber eine Sportlektion (spezielle Freizeitsportaktivitäten vorzeigen)

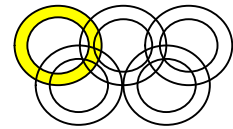
Freizeit



5.9 Turniere durchführen

MUSS	
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Turniere „einmal anders“ ausführen:<ul style="list-style-type: none">Streetball auf dem PausenplatzBeachvolleyball (Schwimmhalle Obere Au)Tennis➤ Polysport: z. B. Triathlon (Velo, Jogging, Inline)“Spiele ohne Grenzen”

5. Leistungsziele Soziales Verhalten und Gesellschaft



Soziales Verhalten und Gesellschaft

6.1 Beziehungs-, Kommunikations-, Team-, Toleranz und Konfliktfähigkeit

MUSS	<ul style="list-style-type: none">➤ Positive Grundhaltung entwickeln➤ Einsicht für Fairplay erlangen und die entsprechenden Verhaltensweisen in allen Lebensbereichen anwenden können➤ Siegen und Verlieren lernen➤ Sich anständig und respektvoll benehmen➤ Teamfähigkeit lernen➤ Konfliktsituationen nicht ausweichen sondern mittels Gespräch lösen➤ Sich einfügen können in eine grössere Gruppe➤ Unterschiedliche Werthaltung akzeptieren und Rücksicht nehmen auf die Schwächen anderer nehmen➤ Konstruktive Kritik annehmen und umsetzen lernen➤ Das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen➤ Eigene Leistungsfähigkeit, Stärken und Schwächen erkennen➤ Mit Einfühlungsvermögen eine konstruktive Feedbackkultur pflegen➤ Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen➤ Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch Übernahme von Führungsaufgaben
KANN	<ul style="list-style-type: none">➤ Das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen➤ Eigene Leistungsfähigkeit, Stärken und Schwächen erkennen➤ Mit Einfühlungsvermögen eine konstruktive Feedbackkultur pflegen➤ Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen➤ Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch Übernahme von Führungsaufgaben