

Lehrplan

SCHULLEHRPLAN

Bewegung und Sport

Berufsbildungszentrum Herisau

*Der Bewegungs- und Sportunterricht ist mehr als das
eigentliche Erlernen sportlicher Disziplinen:*

*Ziel sind die Förderung und Entwicklung sportlicher, sozialer
und persönlicher Kompetenzen über diese Disziplinen.*

Revisorin: Irene Schluep-Schläpfer, Dozentin für Sport PHSG

Inhalt

LEITBILD	3
QUALIFIKATION	4
Qualifizierungsauftrag	4
Qualifizierungskonzept	4
Semesternote	4
Besucht	5
Dispensiert	5
KOMPETENZAUFBAU	6
1 SPIEL – spielen und Spannung erleben	7
Bewegungsspiele	7
Sportspiele	8
Kampfspiele	9
2 WETTKAMPF – leisten und sich messen	10
Laufen, Springen, Werfen	10
Sportspiele – Emotionen und Fairness	11
3 AUSDRUCK – gestalten und darstellen	12
Fortbewegen	12
Bewegen mit Partnern	13
Bewegen an Geräten und mit Materialien	14
Darstellen, Gestalten und Tanzen	15
4 HERAUSFORDERUNG – erproben und Sicherheit gewinnen	16
Bewegen an Geräten – Balance – Stress	16
Bewegen mit Partnern - Klettern – Sicherheit – Verantwortung	17
Im Freien... Orientieren	18
5 GESUNDHEIT – ausgleichen und vorbeugen	19
Ausdauer - Herzkreislaufsystem	19
Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	20
Körperwahrnehmung – Trainingsmethoden	21

LEITBILD

Beziehung

Wir geben uns authentisch, respektieren die Lernenden und würdigen ihre Fortschritte.

Klassenführung

Wir erschaffen mit den Lernenden zusammen ein lernförderliches Klima durch zielgerichtetes Handeln und Einhalten von Regeln.

Klarheit

Wir organisieren den Unterricht mit strukturierten und klaren Anweisungen und sorgen für eine sichere Umgebung.

Die Lernenden können sich auf uns verlassen.

Evaluation

Wir beobachten unseren Unterricht unmittelbar, aber auch ganzheitlich durch regelmässiges einholen von Feedbacks.

Engagement

Wir setzen uns für eine schöne Schumatmosphäre, ein funktionierendes Team und für eine gelungene und nachhaltige Lehrzeit der Lernenden ein.

Wir leisten einen grossen Einsatz in der Organisation gesamtschulischer Anlässe.

Persönlich

Wir bilden uns stetig weiter.

Wir zeigen unsere Freude am Fach und beim Unterrichten.

Humor hat seinen Platz.

QUALIFIKATION

Qualifizierungsauftrag

Pro Schulsemester findet eine Qualifizierung der Lernenden im Bewegungs- und Sportunterricht statt. Diese wird im Semesterzeugnis zusammenfassend als Note ausgewiesen.

Die Qualifizierung bezieht sich auf die fünf Handlungsbereiche und die damit verbundenen fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, die im Sportunterricht vermittelt und aufgebaut werden.

Jede Qualifizierung setzt sich aus mindestens folgenden Notenerhebungen zusammen:

Wochenlektionen Bsu	1	2
Fachkompetenz	2	3
Methodenkompetenz	1	1
Sozial- und Selbstkompetenz	1	1

Qualifizierungskonzept

Semesternote

Die Rückmeldungen zu den erreichten Kompetenzen dienen der Förderung und der Orientierung der Lernenden. Durch regelmässige Bewertungen (vielfach aufgrund von Beobachtungen) können die Kompetenzen der Lernenden mit Hilfe von Kriterien und Indikatoren über einen längeren Zeitraum beurteilt werden.

$$\text{Semesternote} = \frac{\text{Fachkompetenz} + \text{Methodenkompetenz} + \text{Sozial- und Selbstkompetenz}}{3}$$

Fachkompetenz

Praktische Noten über die zum zielorientierten Handeln erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Erhebungen aus den Handlungsbereichen Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit können sowohl mess- wie schätzbar sein.

Davon muss pro Semester ein Ausdauer-Test (Sommerquartale) und eine Ruder-Challenge (Winterquartale) für alle Ausbildungen durchgeführt werden. Dabei werden die Leistungen (Fachkompetenz), wie auch die Entwicklung und das Anstreben der Zielvorgaben (Methodenkompetenz) bewertet.

Methodenkompetenz

Erhebungen und Auswertungen über die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zum selbstständigen Lernen, Üben und Trainieren.

Die Resultate der Ausdauer-Tests werden pro Klasse im Bsu-Laufwerk erfasst und die Entwicklung gemäss den festgelegten Zielen beurteilt.

Sozial- und Selbstkompetenz

Summierung von auffälligen Beobachtungen über die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten und die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive.

Die Beobachtungen werden auf der Klassenliste mit den Wertungen + oder – und den folgenden Bemerkungen dokumentiert:

- Aktivität (Interessierte Mitarbeit, Eigeninitiative)
- Disziplin (Pünktlichkeit, Ausrüstung, Aufmerksamkeit, Absenzen)
- Fairness (Kameradschaft, Aggression, Respekt)
- Hilfsbereitschaft (Teamfähigkeit, Kooperation)

Die Ausgangsnote beträgt 4.5.

Jede Wertung wird als $\frac{1}{4}$ Note dazu- oder abgezählt.

Besucht

Lernende, welche aus medizinischen Gründen nicht die minimal geforderten Notenerhebungen erfüllen können und mindestens eine Lektion dabei waren, erhalten den Vermerk «besucht» im Semesterzeugnis.

Dispensiert

Alle andern Fälle erhalten «dispensiert».

KOMPETENZAUFBAU

- ➔ Direkte Angliederung an den Lehrplan 21 der Volksschule.
- ➔ Strukturierung gemäss Handlungsbereiche im Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung.
- ➔ Erweiterung der Kompetenzen durch Bezug auf die Lebensbereiche (Arbeitswelt, Berufsfachschule, Freizeit) und Beziehungsebenen (Individuum, Gesellschaft, Umwelt) der Lernenden.

HANDLUNGSBEREICH

Anforderungen gemäss Rahmenlehrplan

- Ausbildung von Grundfähigkeiten (zielorientiertes Bewegungshandeln)
- Entwicklung (Analyse und Verbesserung)
- Kreativität (selbstständige, angepasste Ausübung)

Pädagogische Zielsetzungen gemäss Rahmenlehrplan

- ...

SLP.1 | Handlungsbereich
Themenaspekt

Kompetenz	Beschreibung Kompetenz aus LP21... und Ergänzung Kompetenz SLP.	Querverweise
SLP1.A.1	Themenaspekt	Verweis LP21 BS
1	1a » können schnell laufen (Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).	
	1b » können auf den Fussballen schnell laufen.	
	1c » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	
2	1d » können wichtige Merkmale der Schnellauftechnik nennen und anwenden.	
	1e » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.	
3	1f » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.	
	1g » können wichtige Merkmale der Schnellauftechnik im Hürdenlauf anwenden.	
4	1h » können diese wichtigen Merkmale mit Hilfe eines Aufnahmegerätes bei sich oder einem Partner mit Beobachten und durch Beratung Fortschritte erzielen.	
	1i » ...	

1 SPIEL – spielen und Spannung erleben

- Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen
- Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen
- Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen

- 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)

SLP.1 | SPIEL – spielen und Spannung erleben
A | Bewegungsspiele

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten... und selbständig eine Spielumgebung schaffen.		
SLP.1.A.1	Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden	BS.1.A.1
1e	» können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.	
3	1f » können Spiele weiterentwickeln, erfinden (Spielidee, Regeln, Material...), selbstständig und fair spielen.	
1g	» können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.	
4	1h » können Spiele vermitteln und für eine entsprechende Spielumgebung sorgen (kleine Spielturniere organisieren, Regeln vermitteln, Sicherheitsaspekte berücksichtigen...)	

SLP.1 | SPIEL – spielen und Spannung erleben

B

Sportspiele

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden... und für neue Sportspiele anpassen		
SLP.1.B.1	Annehmen und Abspielen	BS.4.B.1
3	1f » können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate...).	
4	1g » können in neuen Sportspielen wichtige Grundtechniken erkennen, trainieren und anwenden (Smolball, Baseball, FuBaSkill, Kin-Ball, Flagfootball...).	
SLP.1.B.2	Ball - Spielobjekt führen	BS.4.B.1
3	2d » können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.	
4	2e » können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.	
4	2f » können den Ball oder das Spielobjekt bewusst in den Spielsituationen (Gegnerdruck, Tempi, Raum...) anwenden und Entscheidungen treffen.	
SLP.1.B.3	Ziel treffen	BS.4.B.1
3	3d » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.	
4	3e » können Situationen schaffen, um ein Ziel effektiver treffen zu können (Doppelpass, Kreuzen, Sperren, Täuschungen...).	
SLP.1.B.4	Taktik	BS.4.B.1
2	4c » können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen...).	
3	4d » können sich in der Abwehr richtig positionieren (Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.	
4	4e » können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren...).	
4	4f » können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.	
4	4g » können Spielsituationen erfassen und umschalten (Angriff-Abwehr, Rhythmuswechsel...)	

SLP.1

SPIEL – spielen und Spannung erleben

C

Kampfspiele

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können gewandt und mit Strategie fair kämpfen... und in Sportspielen einsetzen.		
SLP.1.C.1	Kämpfen	BS.4.C.1
	1a » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.	
2	1b » können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.	
	1c » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.	
3	1d » können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).	
	1e » können Kämpfen in geeigneten Sportspielen einsetzen (Handball, Rugby...).	
SLP.1.C.2	Regeln	BS.4.C.1
	2c » können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.	
2	2d » können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (tue nie jemandem weh).	
	2e » können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (Hebelgriffe, Würgen, Schlagen, Wegstossen).	
3	2f » können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.	
	2g » können auch mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen (Gewicht, Kraft, Geschlecht...) faire Ausgangslagen und Regeln kreieren.	

2 WETTKAMPF – leisten und sich messen

- Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen
- Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern
- Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
- 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

SLP.2 WETTKAMPF – leisten und sich messen

A Laufen, Springen, Werfen

Querverweise

Kompetenzen

Die LL können schnell laufen, weit- und hochspringen und verschiedene Wurf- und Stossgeräte werfen und stossen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Leistungen verbessern können... und sie können sich selbst und andere coachen. Sie nutzen dabei moderne Hilfsmittel.

SLP.2.A.1	Schnell Laufen	BS.1.A.1
3	1f » können auf den Fussballen schnell laufen.	
3	1g » können wichtige Merkmale der Start- und Schnelllauftechnik anwenden.	
4	1h » können diese wichtigen Merkmale mit modernen Hilfsmitteln (Coache's Eye) bei sich oder einem Partner beobachten und durch Beratung Fortschritte erzielen.	
SLP.2.A.2	Weit- und Hochspringen	BS.1.B.1
3	2+3f » können wichtige Merkmale der Weit- oder Hochsprungtechnik anwenden.	
3	1g » können wichtige Merkmale der Weit- oder Hochsprungtechnik beobachten und rückmelden.	
4	2h » können eigene Leistungsziele realistisch setzen und diese mit modernen Hilfsmitteln (Video Delay, Coache's Eye...) bei sich oder einem Partner beobachten und durch Beratung Fortschritte erzielen.	

SLP.2.A.3	Werfen und Stossen	BS.1.C.1
3	1e » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf (Ball, Speer...) 2b oder der Kugelstosstechnik nennen und anwenden.	
4	1f » können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (Velopneu, Schleuderball, Diskus). 3g » können wichtige Merkmale des Werfens, Stossens oder Drehwerfens bei Partnern beobachten und rückmelden.	
SLP.2.A.4	Wettkämpfen	BS.1.C.1
4	4a » können ihre Leistungen mit sich selbst, Tabellen oder der Klasse vergleichen. 4b » können regelmässig an der Ruder-Challenge (2000m) teilnehmen.	Leistungsdiagramm Ruderergometer nutzen

SLP.2

B WETTKAMPF – leisten und sich messen

Sportspiele – Emotionen und Fairness

Kompetenzen	Die LL können kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren... und in Wettkampfformen anwenden.	Querverweise
SLP.2.B.1	Regeln und Emotionen	BS.4.B.1
3	5e » können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair 6d spielen und Emotionen kontrollieren (Entscheide akzeptieren).	
4	5f » können Konflikte im Spiel bewältigen und Emotionen selbstständig 6ef reflektieren und damit umgehen (Umgang mit Aggressivität). 1g » können selbstständig innerhalb der Klasse Turniere (Notenturnier) durchführen.	

BS.6 Bewegen im Wasser

3 AUSDRUCK – gestalten und darstellen

- Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern
- Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen
- Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
- 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

SLP.3
A AUSDRUCK – gestalten und darstellen
Fortbewegen

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können sich vielseitig fortbewegen... und sich einem Rhythmus oder einem Team anpassen.		
SLP.3.A.1	Rhythmisch Fortbewegen	BS.1.B.1
3	1e » können verschiedene Geh-, Lauf, Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (Hürden, Spring- und Schwungseil, Rebounder, Stepper...).	
	1f » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch (über Hindernisse) laufen.	BS.1.A.1
	1g » können Fortbewegungsformen und Tricks selbständig (Tutorials, Apps...) aneignen und den Mitlernenden weitergeben.	
	1g » können wichtige Merkmale der Hürdenlauftechnik anwenden.	BS.1.A.1
4	1h » können diese wichtigen Merkmale mit modernen Hilfsmitteln (Tablet/App Coache's Eye) bei sich oder einem Partner beobachten und durch Beratung Fortschritte erzielen.	

SLP.3 | AUSDRUCK – gestalten und darstellen
 B | **Bewegen mit Partnern**

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können einander helfen, sichern und miteinander kooperieren, sie kennen wichtige Elemente der Kommunikation... und können diese in einer Teamaufgabe anwenden.		
SLP.3.B.1 Helfen, Sichern und Kooperieren		BS.2.A.1
3	6d » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik...).	
	6e » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.	
	6f » können Bewegungsfolgen mit Partnern gestalten und präsentieren (Kooperation zu dritt...).	
4	1g » können kooperative Partner- und Teamchoreografien entwickeln und gestalten (Musik, rhythmisch begleitet mit Stäben und Hüpfen...).	Stabtanzen
	1f » können bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen integrieren.	

SLP.3

AUSDRUCK – gestalten und darstellen

C

Bewegen an Geräten und mit Materialien

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können die Grundbewegungen (Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Balancieren...) differenziert ausführen und kennen Qualitätsmerkmale. Sie können sich mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren... und unter erschwerten Bedingungen ausführen. Sie können sich gegenseitig Kunststücke vermitteln, coachen und beurteilen.		
SLP.3.C.1	Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Balancieren	BS.2.A.1
3	3e » können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (Ringe), Schwingen (Barren), Rollen (Reck), Drehen (Trampolin), Balancieren (Slackline) ausführen.	
	3f » können eine Bewegungsfolge gestalten oder unter erschwerten Bedingungen ausführen (synchron, zu Musik...).	
4	1g » können Bewegungstrends im Unterricht erleben oder einander vermitteln (Parkour, Streetworkout, Slackline...).	E-Learning
SLP.3.C.2	Bewegungskunststücke	BS.3.B.1
	2e » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (zu zweit oder alleine mit drei Bällen jonglieren, rhythmisches Prellen mit zwei Bällen, Passübung mit mehreren Objekten...).	
3	2f » können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (mit Musik...).	
	2g » können Bewegungskunststücke vermitteln.	
4	2h » können Bewegungskunststücke selbstständig erwerben (E-Learning).	
	2i » können Bewegungskunststücke kriterienorientiert, fair und konstruktiv beurteilen, zudem hilfreiche und optimierende Rückmeldungen geben.	

SLP.3 AUSDRUCK – gestalten und darstellen

D Darstellen, Gestalten und Tanzen

Kompetenzen		Querverweise
<p>Die LL können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken und eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren... und Medien für eigene Darstellungsvariationen nutzen.</p> <p>Sie können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben, gehen respektvoll miteinander um... und können an einem gesellschaftlichen Anlass miteinander tanzen.</p>		
SLP.3.D.1 Darstellen und Bewegungskunststücke		BS.3.B.1
3	1e » können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.	
	1f » können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.	
4	1g » können aktuelle Darstellungsformen aus verschiedenen Medien verarbeiten und in eigenen Choreografien umsetzen (Just Dance, Harlem Shake, Flashmob...).	E-Learning
SLP.3.D.2 Rhythmisch Bewegen – Tanzen – Respektvoller Umgang		BS.3.B.1
3	1d » können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.	
	1e » können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.	
4	2f » können rhythmische Bewegungstrends aufnehmen und eigene Variationen kreieren (Zumba, Salsapassitos, Step aerobic...).	
SLP.3.D.3 Tanzen		BS.3.B.1
3	2e » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze...).	
	2f » können sich Tanzchoreografien einprägen und präsentieren.	
4	2g » können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (Improvisationstanz...).	
	3h » können in der Gesellschaft tanzen (Standardtänze, Lateintänze, Volkstänze, Linedance...)	Klassenübergreifender Unterricht
SLP.3.D.4 Respektvoller Umgang		BS.3.B.1
3	3d » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.	
	4e » können Gestaltungsprozesse anhand Kommunikationsregeln verantwortungsvoll steuern... (Inputs anderer positiv verarbeiten...).	

4 HERAUSFORDERUNG – erproben und Sicherheit gewinnen

- Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten
- Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen
- Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen
- 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

SLP.4 A HERAUSFORDERUNG – erproben und Sicherheit gewinnen Bewegen an Geräten – Balance – Stress

Kompetenzen	Die LL können die Grundbewegungen verantwortungsbewusst ausführen und das Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen aufrechterhalten. Sie kennen Qualitätsmerkmale, können einander helfen und sichern, miteinander kooperieren... und mit Risikobereitschaft verantwortungsvoll umgehen. Sie kennen die Bedeutung des Gleichgewichts im Alltag und in ihrer beruflichen Umgebung (Unfallprävention).	
SLP.4.A.1	Springen und Stützen	BS.2.A.1
3	4e+f » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden und variabel gestalten.	
4	4g » können Überkopf-Stützsprünge ausführen (Hochwende, Handstandüberschlag).	
4	1h » können Sprünge zwischen Geräten differenziert oder rhythmisch gestalten (Stab(hoch)sprung, Trampolinseriensprünge)	
SLP.4.A.2	Rollen und Drehen	BS.2.A.1
3	2f » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).	
4	2g » können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (Salto vorwärts).	
4	2h » können Rollen und Drehen mit weiteren Bewegungsformen kombinieren (Salto rückwärts Ringe)	

SLP.4.A.3 Balancieren, Wagnis und Verantwortung		BS.2.A.1
3 ⊙	1g » können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (Slackline).	
4	3h » können selbständig mit Tutorials eine Bewegungsfolge erstellen.	E-Learning: www.slacktivity.ch
3 ⊙	5d-e » können in Wagnissituationen den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln (kennen eigene Grenzen und stehen dazu).	
4	3i » können unter Stresssituation zwischen Risiko und Sicherheit abwägen (Gleichgewicht), entsprechend reagieren (Burner Games: Moorhuhnschiessen, Angry Birds, Subway Surfer...) und die eigenen Fähigkeiten thematisieren.	
	3j » können einen Hindernisparcours sicher gestalten und bezüglich Sicherheitsnormen überprüfen.	
	3k » können Herausforderung als kreative Kunstform entdecken (Parkour, Streetworkout) und so die eigenen durch Körper und Umwelt gesetzten Grenzen erkennen und überwinden (Verhaltensregeln, Ehrencodex).	www.le-traceur.net (Philosophie)

SLP.4

B

HERAUSFORDERUNG – erproben und Sicherheit gewinnen

Bewegen mit Partnern - Klettern – Sicherheit – Verantwortung

Kompetenzen	Die LL können die Grundbewegung Klettern verantwortungsbewusst ausführen... und sie kennen die notwendigen Techniken, Sicherheitsabläufe, können einander helfen & sichern und können dieses Wissen in Freizeit und Beruf transferieren.	Querverweise
SLP.4.B.1 Klettern		BS.2.A.1
2 ⊙	4d » können verschiedene Hindernisse in einer Folge kletternd bewältigen (Barren, Sprossenwand, Reck, Kletterseil/-stange, Leiter)	
4	4g » können ökonomisch an Hindernissen hochklettern.	
	1h » können ungesichert hochklettern (Geräte, Boulderwand) und können Gefahren einschätzen, bzw. geeignete Sicherungsmassnahmen einsetzen (Spotten beim Bouldern).	www.climbingiscool.ch
	1i » können Sicherheitsstandards beim Klettern anwenden (leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung) und demonstrieren.	
	1j » können Sicherheitsstandards für neue Situationen anpassen (Speedklettern, Sturztraining) und einen Transfer zu Freizeit oder Beruf herstellen (Fachunterricht).	
	1k » können Ängste mit einer respektvollen und verantwortungsvollen Umgebung abbauen und anspruchsvolle Kletterrouten überwinden.	Bescheinigung für Tope Rope Klettern

SLP.4
C | HERAUSFORDERUNG – erproben und Sicherheit gewinnen
Im Freien... Orientieren

		Querverweise
Kompetenzen	Die LL können sich orientierend laufen. Sie können unterschiedliche Orientierungsmethoden anwenden.	
SLP.4.C.1	Sich-Orientieren	BS.1.A.1
3	1f » können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.	
3		
	1g » können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an.	
4	» können einen eigenen Orientierungslauf mit analogen oder digitalen Hilfsmitteln gestalten.	

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren

BS.6 Bewegen im Wasser – Springen und Tauchen

Crossfit – Grenzen

Sporttage (Wintersport, KulTour)

5 GESUNDHEIT – ausgleichen und vorbeugen

- Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben
- Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern
- Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
- 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)

SLP.5

GESUNDHEIT – ausgleichen und vorbeugen

A

Ausdauer - Herzkreislaufsystem

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können lange laufen, sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen bezüglich Herzkreislaufsystem verbessern können... und erreichen selbstständig festgelegte Ziele.		
SLP.5.A.1	Ermüdungswiderstandsfähigkeit	BS.1.A.1
3	2f » können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.	
3	2g » können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden (Intervallmethode, Borgskala, Pyramidensystem...) erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.	
4	1h » verstehen den Zusammenhang Training des Herzkreislaufsystems und dem Vorbeugen verschiedener Krankheiten, welche auf mangelnder Bewegung zurückzuführen sind.	Sportheft: Auflistung Krankheiten, welches Medikament? – Sportschuhe...
	1i » können ihren persönlichen Leistungsstand bezüglich der gesundheitlichen und beruflichen Anforderungen erhalten oder auf das gewünschte Niveau anpassen.	20-Minuten-Lauf
	1j » können eine Puls-Leistungskurve interpretieren (Conconi-Test, Stufentest...) und ihre persönlichen Pulsbereiche erkennen.	E-Learning: Polar Team Pro
	1k » können Ausdauertrainingsformen mit weiteren Sportarten durchführen (Fussball Laufwege, Unihockey Intervalltraining...).	Polar Team Pro

SLP.5

GESUNDHEIT – ausgleichen und vorbeugen

B

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren... und welche Voraussetzungen sie für ihre Gesundheit und für ihr Berufs- und Freizeitumfeld benötigen.		
SLP.5.B.1	Beweglichkeit und Kraft	BS.2.B.1
2	1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.	
3	1e » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.	
	1f » können selbständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.	Active Dispens
4	1g » können ihren persönlichen Leistungsstand bezüglich der beruflichen Anforderungen erhalten oder auf das gewünschte Niveau anpassen.	
	1h » können die Zusammenhänge von Belastung, Training und Verletzungsanfälligkeit verstehen. Sie können bei Verletzung unter Anleitung von Arzt, Physiotherapeut und Sportlehrperson sich selbstständig «in Form» bringen.	Erweitertes Arztzeugnis Active Dispens
	1i » können aktuelle Trainingsformen ausüben (Milon-Circle, CrossFit, Zirkeltraining...)	
BS.2.B.2	Körperspannung	BS.2.B.1
3	2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.	
4	2e » können den Körper in berufsspezifischen Bewegungsabläufen mit notwendiger Körperspannung steuern.	Forstwart: berufliche Gesundheit
	2f » können mit einer bewussten Grundhaltung (physisch und psychisch) berufsspezifische Techniken (Heben und Tragen, Bergen und Umlagern...) zur Verletzungsprophylaxe beitragen.	

SLP.5

GESUNDHEIT – ausgleichen und vorbeugen

C

Körperwahrnehmung – Trainingsmethoden

Kompetenzen		Querverweise
Die LL können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern, sich in der Bewegungsausführung korrigieren... und für ihre Gesundheit und für ihr Berufs- und Freizeitumfeld anwenden.		
SLP.5.C.1	Körperwahrnehmung	BS.3.A.1
1f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich?).	www.runtastic.com/blog/de/so-verbesserst-du-deine-koerperhaltung/
3	1g » können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.	
4	1h » können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.	
	1i » können gezielt verschiedene gesundheitsorientierte Trainings- und Erholungsmethoden (Pilates, Yoga, Zumba, BlackRoll, Igelball, Massage) für sich nutzen.	
	1j » können ihre Bewegungsausführung mit weiteren Bewegungen von Partnern (Paartanz, Kämpfen) oder Geräten (bewegliche Unterlagen) koppeln und kombinieren (Zusammenarbeit, Maschinen lenken...) und so für eine sichere (Arbeits-) Umgebung vorbeugen (Unfallprävention durch Koordination).	

BS.6 Bewegen im Wasser – D Sicherheit