



Schullehrplan für den Sportunterricht am bwz uri

Altdorf, Oktober 2022

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	3
2	ZIELE DES SPORTUNTERRICHTS	4
2.1	Pädagogischer Doppelauftrag des Sportunterrichts	4
2.2	Berufsbezogene Akzentuierung.....	4
3	HANDLUNGSBEREICHE.....	5
4	KOMPETENZEN.....	5
5	SPORTUNTERRICHT AM BWZ URI.....	6
5.1	Ausbildungen	6
5.2	Lernende - Klassenzusammensetzungen.....	6
5.3	Inhalte (Muss-Soll-Kann).....	6
5.4	Sportinfrastruktur	7
6	QUALIFIZIERUNG DER LERNENDEN.....	8
6.1	Häufigkeit.....	8
6.2	Inhalt.....	8
6.3	Vorgehensweise und Erhebung:	8
6.4	Form der Qualifizierung	9
7	ABSENZEN UND DISPENSEN IM SPORTUNTERRICHT	9
7.1	Zusatzleistungen bei andauernder Abwesenheit vom Sportunterricht	9
7.2	Grundsatz zur aktiven Teilnahme	9
8	LERNINHALTE 1. LEHRJAHR	10
9	LERNINHALTE 2. LEHRJAHR	11
10	LERNINHALTE 3. LEHRJAHR	12
11	LERNINHALTE 4. LEHRJAHR	13
12	SPORTARTEN – LERNZIELE	14
12.1	Handlungsbereich Spiel – Muss	14
12.2	Handlungsbereich Spiel – Soll.....	20
12.3	Handlungsbereich Wettkampf – Muss	25
12.4	Handlungsbereich Wettkampf – Soll	26
12.5	Handlungsbereich Ausdruck – Muss.....	27
12.6	Handlungsbereich Ausdruck – Soll.....	29
12.7	Handlungsbereich Herausforderung – Muss	31
12.8	Handlungsbereich Herausforderung – Kann.....	34
12.9	Handlungsbereich Gesundheit – Muss	35
12.10	Handlungsbereich Gesundheit - Soll.....	37
12.11	Handlungsbereich Gesundheit – Kann	40
13	ANHANG	41

1 Einleitung

Die Grundlage für den Schullehrplan Sport des bwz uri bildet der aktuelle Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014 des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI.

Der Schullehrplan des bwz uri berücksichtigt sowohl die situativen, personellen und normativen Voraussetzungen, wie auch die regional nutzbaren Infrastrukturen der Schule. Zusätzlich wird versucht den unterschiedlichen Berufsgattungen und den verschiedenen Ausbildungen Rechnung zu tragen. Diese unterscheiden sich nebst ihren fachlichen Ausrichtungen wesentlich durch die Ausbildungsdauer und die Anzahl an Wochenlektionen im Fach Sport.

Der Schullehrplan Sport gibt vorgesetzten Stellen und interessierten Personen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts am bwz uri.

Der Schullehrplan Sport definiert für alle sportunterrichtenden Lehrpersonen verbindliche Inhalte.

Die Ausarbeitung der Lehrplaninhalte wurde in der Fachschaft Sport vollzogen.

Der vorliegende Schullehrplan bedient sich in seinem Wortlaut teilweise der Terminologie und Konzeption des schweizerischen Rahmenlehrplans. Die basierenden Konzepte werden im ersten, allgemeinen Teil des vorliegenden Schullehrplanes zusammenfassend erläutert (Punkt 2 – 4).

Im zweiten Teil werden die konkreten Umsetzungen und abgeleiteten Inhalte und Ziele des Schullehrplans Sport des bwz uri dokumentiert (Punkt 5 - 13).

Überarbeitete Auflage
Altdorf, 18. Oktober 2022.

2 Ziele des Sportunterrichts

Die Ausführungen auf den folgenden zwei Seiten erläutern die Konzepte des Rahmenlehrplans des SBFI, welche die Grundlage für die Ausarbeitung des Schullehrplans legen.

2.1 Pädagogischer Doppelauftrag des Sportunterrichts

Der Sportunterricht an der Berufsfachschule verfolgt einen doppelten pädagogischen Auftrag. Er leistet einen besonderen Beitrag zur Erfüllung allgemeiner Bildungs- und Erziehungsziele.

1. Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen und in ihren persönlichen Alltag zu integrieren.
2. Die Lernenden sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden.

Mit dem pädagogischen Auftrag der Erschliessung der Sport- und Bewegungskultur zielt der Sportunterricht darauf ab, die Lernenden zu einer selbstbestimmten, verantwortungsvollen und gesundheitsorientierten, möglichst lebenslangen Ausübung sportlicher Aktivitäten zu befähigen.

Um dieses Ziel zu erreichen, vermittelt der Sportunterricht die notwendigen körperlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen. Er versucht das Interesse der Lernenden am Sport und an der Bewegung zu wecken und bietet Gelegenheiten zur Entfaltung ihrer Potentiale. Der Sportunterricht zeigt den Lernenden, die Vielfalt von Sport und Bewegung auf und versucht die persönliche sportliche Aktivität positiv zu beeinflussen. Insbesondere das Bewusstsein und die positive Wirkung auf die eigene Gesundheit stehen im Mittelpunkt.

Der pädagogische Auftrag einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung durch Sport und Bewegung zielt darauf ab, Lernende im Sportunterricht so zu fördern, dass überfachliche Kompetenzen erarbeitet werden, welche auch in andere Lebensbereiche (Arbeitswelt, Berufsfachschule, Freizeit) übertragen werden können und von Bedeutung sind. Um dieses Ziel zu erreichen, stellt der Sportunterricht sportliche Bewegungs- und Handlungsaufgaben, bei denen praktischer Bewältigung die Lernenden entwicklungsrelevante Erfahrungen machen.

Auf diese Weise sorgt der Sportunterricht nicht nur für eine Verbesserung körperlicher und motorischer Entwicklungen, sondern befähigt die Lernenden auch, ihren Körper besser einzuschätzen und auf dessen Gesundheit zu achten. Sie lernen sich zu engagieren, sich Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen, mit anderen zusammenzuarbeiten, sich etwas zuzutrauen, sich zu entscheiden, sich auszudrücken, sich darzustellen und das eigene Handeln zu reflektieren.

2.2 Berufsbezogene Akzentuierung

Der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung versucht Bezug auf die Lebensbereiche und Beziehungsebenen der Lernenden zu nehmen und diese über vielfältige Akzentuierungen zu verknüpfen.

Die berufsbezogene Akzentuierung «Arbeitswelt» bietet wertvolle Anbindungsmöglichkeiten an berufsbildende Zielsetzungen: So kann z. B. das Thema Belastungen und Anforderungen am Arbeitsplatz über die Vermittlung von Wissen im Umgang mit Stress und Methoden zur Reduktion von Stress angegangen werden. Eine weitere Anbindungsmöglichkeit bietet das Erlernen und Üben körperschonender Bewegungstechniken und funktionellen Bewegungsmuster im Zusammenhang mit «Heben und Tragen» im Arbeitsalltag.

Um das Potential solcher Akzentuierungen zu nutzen, wird versucht, Ziele des Sportunterrichts mit denjenigen der Berufsbildung zu verknüpfen, wenn es pädagogisch sinnvoll erscheint und unterrichtspraktisch umsetzbar ist. Besondere Gelegenheiten bieten Aufgabenstellungen, bei denen die Vermittlung von Kompetenzen im Sportunterricht gleichzeitig körperliche Fertigkeiten, Kenntnisse und Haltungen fördert.

3 Handlungsbereiche

Aus der bestehenden Sport- und Bewegungskultur gehen eine Vielzahl an Sportarten und Bewegungsformen hervor. Aus dieser Vielfalt lassen sich gemäss Rahmenlehrplan fünf übergreifende Handlungsbereiche ausmachen:

• <i>Spiel</i>	<i>spielen und Spannung erleben</i>
• <i>Wettkampf</i>	<i>leisten und sich messen</i>
• <i>Ausdruck</i>	<i>gestalten und darstellen</i>
• <i>Herausforderung</i>	<i>erproben und Sicherheit gewinnen</i>
• <i>Gesundheit</i>	<i>ausgleichen und vorbeugen</i>

Um im Sportunterricht der beruflichen Grundbildung dieser Vielfalt der Sport- und Bewegungskultur gerecht zu werden, sollen Inhalte zu allen Handlungsbereichen definiert werden.

Anforderungsstufen

Pro Handlungsbereich sind aus den Zielen jeweils drei zentrale Anforderungsniveaus abgeleitet. Diese steigen hinsichtlich der Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit in der Ausübung ausgewählter Sport- und Bewegungsinhalte an. Sie entsprechen in ihrer aufgeführten Reihenfolge einer zunehmenden Komplexität und eines höheren Schwierigkeitsgrades.

• <i>Grundfähigkeiten</i>	<i>zielorientiertes Bewegungshandeln</i>
• <i>Entwicklung</i>	<i>Analyse und Verbesserung</i>
• <i>Kreativität</i>	<i>selbständige, angepasste Ausübung</i>

4 Kompetenzen

In den genannten fünf Handlungsbereichen der Sport- und Bewegungskultur werden die Lernenden mit typischen und komplexen Anforderungen konfrontiert. Zur erfolgreichen Bewältigung der gestellten Anforderungen benötigen die Lernenden ein breites Repertoire an Kompetenzen. Somit lassen sich für jeden Handlungsbereich neben der Fachkompetenz auch überfachliche Kompetenzen definieren, welchen im Sportunterricht ebenso Beachtung geschenkt werden soll.

Im Rahmenlehrplan werden die folgenden vier Kompetenzen definiert:

- **Fachkompetenz**
Die zum zielorientierten Handeln erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten
- **Selbstkompetenz**
Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive (z. B. Arbeitshaltung, Selbstbild).
- **Sozialkompetenz**
Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z. B. Team- und Kommunikationsfähigkeit)
- **Methodenkompetenz**
Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren (z. B. Wie verbessere ich meine Ausdauer, Kraft usw.)

In der Unterrichtspraxis werden die genannten Kompetenzen in der Regel übergreifend und kombiniert gefördert. Der Beachtung sämtlicher Kompetenzen muss in der Planung des Unterrichts Rechnung getragen werden.

5 Sportunterricht am bwz uri

Mit dem erarbeiteten Lehrplan des bwz uri wird den unterrichtenden Lehrpersonen ein geeignetes Instrument vor-gelegt, welches bei der eigenen Unterrichtsgestaltung und –planung als Rahmen dienen soll. Zudem stellt er eine Orientierungshilfe dar und definiert für alle Lehrpersonen verbindliche Inhalte. Mit den vereinbarten Vorgaben werden genügend Freiräume gelassen für die individuelle Gestaltung des Sportunterrichts. Die Lehrperson kann somit ihre Stärken und Kompetenzen einbringen, akzentuieren und somit möglichst allen Interessen und Klassen gerecht werden. Auch die Lernenden werden aufgefordert ihre Interessen einzubringen und sie werden bei der Pla-nung adäquat miteinbezogen. Sie sollen den Sportunterricht aktiv mitgestalten und dazu befähigt werden, ihr sportliches Handeln selbstständig zu organisieren.

5.1 Ausbildungen

Am bwz uri unterscheidet sich der Sportunterricht bei den Berufen aufgrund der unterschiedlichen Anzahl Pflicht-lektionen im Fach Sport und aufgrund unterschiedlicher Ausbildungsdauer.

So finden in Wirtschafts- und Verkaufsberufen ausschliessliche Doppellectionen statt. Allerdings teilweise, in einzel-nen Lehrjahren, lediglich jede zweite Woche. Die Dauer der Ausbildung liegt jedoch bei allen Lehrangeboten bei zwei oder drei Jahren.

In den Berufsgattungen aus den Bereichen Handwerk, Technik und Gesundheit gibt es sowohl Einzellektionen wie auch Doppellectionen im Fach Sport. Zudem sind Ausbildungen von zweijähriger, dreijähriger und vierjähriger Dauer im Angebot. Die Anzahl Lektionen im Fach Sport, welche die Lernenden während der Ausbildung am bwz uri besuchen, variiert sehr stark. Um diesem Aspekt Rechnung zu tragen, werden im Lehrplan Sport des bwz uri die verschiedenen Inhalte und Lernziele unterschiedlich priorisiert und vorgegeben.

5.2 Lernende - Klassenzusammensetzungen

Die Sportklassen am bwz Uri sind oft sehr heterogen bezüglich des Leistungsniveaus und der Bewegungserfahrung der Lernenden. Dies erschwert oftmals die Erkennung gemeinsamer Anknüpfungspunkte an die erlernten Fertigkei-ten aus dem Sportunterricht der obligatorischen Schulzeit und stellt eine besondere Herausforderung, diese unter-schiedlichen Voraussetzungen zusammenzuführen. Der Sportunterricht am bwz Uri geschieht grundsätzlich koedu-kativ, oftmals jedoch mit einem sehr dominanten Geschlecht. So dominiert z. B. in FaGe-Klassen das weibliche Ge-schlecht deutlich, während etwa bei Maurer-Klassen in der Regel ausschliesslich männliche Lernende unterrichtet werden. In anderen Berufen wird meistens koedukativ unterrichtet.

Auch die Zusammensetzung der Sportklassen kann variieren. So kommt es vereinzelt auch vor, dass Klassen unter-schiedlicher Berufsgattungen zusammen Sportunterricht erleben oder in Ausnahmefällen auch Klassen unter-schiedlicher Lehrjahre gemeinsam eine Sportklasse bilden. Diese Aspekte rücken die überfachlichen Kompetenzen, Sozial- und Selbstkompetenz, in den Vordergrund des Sportunterrichts und sollen im Lehrplan Sport gezielt beach-tet werden.

Und schliesslich unterscheiden sich die Klassen auch bezüglich ihrer Grösse. Am bwz Uri werden im Sportunterricht Kleinklassen mit 5 - 8 Lernenden unterrichtet, aber auch sehr grosse Klassen mit bis zu 24 Lernenden. Auch diese Tatsache muss bei der Unterrichtsplanung und Lehrplanumsetzung bedacht werden.

5.3 Inhalte (Muss-Soll-Kann)

Auf der Basis einer dreijährigen EFZ-Ausbildung mit jeweils einem Schultag und somit einer Sportlektion pro Schu-woche wurden die verbindlichen Inhalte und Lernziele als Pflichtinhalte für den neuen Schullehrplan definiert. Diese Pflichtinhalte bilden die Grundlage für alle Ausbildungsangebote am bwz Uri und werden im Schullehrplan mit „M“ („Muss-Bereich“) gekennzeichnet. Es handelt sich dabei um Inhalte/Lernbereiche, welche volumnfähig in den Sporthallen und der verfügbaren Aussenanlagen Feldli unterrichtet werden können. Einzellektionen erlauben es normalerweise nicht, externe Angebote zu nutzen.

Die verbindlichen Inhalte garantieren eine grosse Vielfalt und Ganzheitlichkeit an Bewegungserfahrungen und bein-halten Lernziele aus allen Handlungsbereichen. Insgesamt machen die Pflichtinhalte ca. zwei Drittel der Jahreslekti-onen aus. Für die Klassen und die Lehrperson bleibt genügend Freiraum zur individuellen Unterrichtsgestaltung.

Für die vierjährige Ausbildung und alle Doppellectionen im Fach Sport wurden weitere Inhalte und Lernbereiche festgelegt. Diese verbindlichen Inhalte sollen in der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden. Im Lehrplan Sport werden sie als „Soll-Bereiche“ beschrieben und mit „S“ gekennzeichnet. Natürlich werden einige dieser Inhalte wahlweise auch bei Klassen mit Einzellektionen im Unterricht behandelt.

Zusätzlich werden Inhalte/Lernbereiche aufgeführt, welche unverbindlich und je nach Interesse der Klassen und nach Möglichkeit der Umsetzung im Unterricht behandelt werden können.

Sie sind im Lehrplan Sport als „Kann-Bereiche“ beschrieben und mit „K“ markiert. Bei den unverbindlichen Lernbereichen (Soll-, und Kann-Bereiche) handelt es sich vielfach auch um Sportarten, welche extern, in der freien Natur oder in nicht-schulischen Infrastrukturen, stattfinden.

Mit dieser differenzierten Gewichtung von Lerninhalten, kann die Lehrperson auch auf Neuigkeiten und Trends aus der Sportwelt reagieren und diese jederzeit in den Unterricht integrieren. Im Lehrplan Sport des bwz uri wird eine Struktur geschaffen, welche sich auf die unterschiedlichen Ausbildungen übertragen lässt.

5.4 Sportinfrastruktur

Seit August 2016 findet der Sportunterricht am bwz uri grundsätzlich in zwei Dreifachturnhallen, Feldli und Hagen, statt. Zu bestimmten Zeiten stehen den Klassen also auch zwei Hallen zur Verfügung. Ein kleiner Kraftraum in der Anlage Feldli kann vom bwz uri zu jeder Zeit genutzt werden.

Zu den Aussenanlagen gehören eine Leichtathletik-Laufbahn mit einem grossen Rasenspielfeld und ein Allwetterplatz mit der Grösse von zwei Basketballspielfeldern. Ausserhalb des Schulareals der beiden Sporthallen finden gelegentlich auch Unterrichtseinheiten in natürlicher Umgebung, wie z. B. Vitaparcours, Reussdelta oder privaten Center und Hallenbad statt.

6 Qualifizierung der Lernenden

Der Sportunterricht am bwz uri wird ab August 2017 bewertet und erscheint im Zeugnis der Lernenden mit einer Note. Die Note im Fach Sport ist nicht promotionswirksam und bleibt in der Gewichtung somit unabhängig von den anderen Zeugnisnoten. Mit der Qualifizierung erhalten die Lernenden ein Feedback über die erbrachten Leistungen, ihr Engagement, ihre individuelle sportliche Entwicklung usw.

6.1 Häufigkeit

Die Qualifizierung wird zweimal pro Schuljahr, jeweils am Ende des Semesters ausgewiesen. Nach dem 1. Semester erscheint im Zeugnis für das Fach Sport lediglich eine Teilnote für die überfachlichen Kompetenzen. Am Ende des 2. Semesters erscheint die Jahresnote (Endnote) bestehend aus Fachkompetenz und überfachlichen Kompetenzen.

Als «dispensiert» gelten jene Lernenden, welche mehr als 50 % des Sportunterrichts gefehlt haben, unabhängig vom Grund der Abwesenheiten. In diesen Fällen werden keine Noten ausgewiesen.

6.2 Inhalt

Die Sportnote (Endnote) umfasst Bewertungen der Fachkompetenzen und Bewertungen der überfachlichen Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz). Diese Kompetenzen werden im Verhältnis 1:2 gewichtet und ergeben die Endnote im Fach Sport.

Die **Fachkompetenz** setzt sich aus mindestens drei Bewertungen pro Schuljahr bei einer Einzellektion, respektive mindestens vier Bewertungen pro Schuljahr bei Doppellectionen zusammen. Es steht der Lehrperson frei, weitere Bewertungen in diesem Kompetenzbereich in die Endnote einfließen zu lassen.

Die **überfachlichen Kompetenzen** werden mittels Fremdbeurteilung durch die Lehrperson und Selbstbeurteilung der Lernenden erhoben. Pro Schuljahr werden demnach, mindestens, je zwei Beurteilungen der überfachlichen Kompetenzen eingefordert.

Während im ersten Lehrjahr einzig die Fremdbeurteilung durch die Lehrperson die Note ergibt, fließt ab dem zweiten Lehrjahr, die Selbstbeurteilung der Lernenden in die Note mit ein.

Fremd- und Selbstbeurteilung werden für die Berechnung der Endnote im Verhältnis 3:1 gewichtet.

Damit wird das Ziel verfolgt, die Lernenden zu einer verbesserten, realistischeren Selbsteinschätzung hinzuführen und dadurch die Kritikfähigkeit zu verbessern. Die Lernenden sollen das eigene Handeln reflektieren, bewerten und benennen können.

Sollte sich die Fremd- von der Selbstbeurteilung um mehr als eine ganze Note unterscheiden, muss der/die Lernende ihre Beurteilung schriftlich begründen. In einem anschliessenden Gespräch mit der Lehrperson muss diskutiert und eine Einigung erzielt werden.

6.3 Vorgehensweise und Erhebung:

Im Bereich Fachkompetenz sind drei respektive vier bewertete Testformen pro Schuljahr vorgegeben und in möglichst standardisierter Form durchzuführen und zu bewerten. Es handelt sich dabei um Leistungstest in unterschiedlichen Sportarten. Der Schulvierkampf macht in allen Lehrjahren eine Note aus, die anderen zwei bzw. drei Testformen werden von den Lehrpersonen definiert und sollen in den verschiedenen Lehrjahren variieren.

Zur Bewertung der überfachlichen Kompetenzen wird ein standardisierter Fragenkatalog eingesetzt. Die Fragen bleiben während der ganzen Ausbildung unverändert. Somit können sich die Lernenden mit dem Erhebungsinstrument vertraut machen und die Qualität der Bewertung lässt sich steigern.

6.4 Form der Qualifizierung

Am Ende des 2. Semesters erhalten die Lernenden eine Endnote (2 - 6), welche im Zeugnis aufgeführt wird. Diese Note berechnet sich gemäss den Bestimmungen unter Punkt 6.2.

Die Endnote wird mit den Lernenden besprochen. Dabei erhalten die Lernenden Einsicht in die differenzierte Auflistung der Bewertungen aus den beiden Bereichen Fachkompetenz und den überfachlichen Kompetenzen. Auf Wunsch kann diese Auflistung als Beiblatt den Lernenden und/oder interessierten Lehrbetrieben detailliertere Einsicht in die Zusammensetzung der Note gewähren. Dadurch wird die Transparenz der Sportnote erhöht.

7 Absenzen und Dispensen im Sportunterricht

Für den Sportunterricht am bwz uri gilt grundsätzlich die allgemeine Absenz- und Dispensordnung der Schule mit den ergänzenden Regelungen im Fach Sport:

Grundsätzlich hat jede/jeder Lernende den Sportunterricht zu besuchen.

Wer bei einer einmaligen Sportunfähigkeit nicht zum Sportunterricht erscheint, hat sich mit dem Entschuldigungsformular zu entschuldigen. Wer länger als eine Woche nicht am Sportunterricht teilnehmen kann, hat zusätzlich zum Formular ein ärztliches Zeugnis abzugeben. Dieses Arztzeugnis muss befristet sein.

7.1 Zusatzleistungen bei andauernder Abwesenheit vom Sportunterricht

Lehrpersonen sind befugt, Lernende, die mehr als zwei Mal in Folge dem Sportunterricht fernbleiben, mit angemessenen Zusatzaufgaben (Ersatzleistung) einzudecken.

Die Zusatzaufgaben unterscheiden sich nach Umfang der Absenzen, jedoch unabhängig vom Grund der Abwesenheiten. Nach Absprach mit der Lehrperson können diese „Ersatzleistungen“ in Form von Arbeitsaufträgen oder kleinen schriftlichen Arbeiten erbracht werden. Die Lehrperson kann diese benoten und in die Sportnote im Bereich Fachkompetenz einfließen lassen. Bei überdurchschnittlich langen Abwesenheiten (mehr als 50% der Lektionen) wird im Zeugnis keine Sportnote ausweisen (z.B. totale Sportdispensen).

Arbeitsaufträge und schriftlichen Arbeiten ermöglichen eine Vertiefung oder Ergänzung der theoretischen Inhalte aus dem Sportunterricht wodurch die Lernenden ihr Wissen im Bereich Sport und Gesundheit erweitern können.

7.2 Grundsatz zur aktiven Teilnahme

Wer im Sportunterricht erscheint, nimmt aktiv am Unterricht teil und ist in der Lage sportliche Leistungen zu erbringen. Fühlen sich Lernende nicht in der Lage sich grösstenteils aktiv am Unterricht zu beteiligen, so bleiben sie dem Sportunterricht fern und entschuldigen sich gemäss der Absenz- und Dispensordnung.

Lernende, welche nach einer Verletzung mit leichten Einschränkungen wieder in den Sportunterricht einsteigen möchten oder eigene aktive physiotherapeutische Massnahmen durchführen können, sprechen sich mit der Lehrperson ab und versuchen diese wenn möglich in den Unterricht zu integrieren.

Diese Grundsätze verfolgen das Ziel, die Lernenden möglichst rasch und sinnvoll wieder in den Unterricht einzubinden und dadurch die Gesundheit aktiv und positiv zu beeinflussen.

8 Lerninhalte 1. Lehrjahr**1. Lehrjahr** (zwei- bis vierjährige Ausbildungen)

Spiel	
• Badminton	M
• Handball	M
• Fussball	M
• Tchoukball	S
• Smolball	S
• Kleine Spiele / Beachvolley / Speedminton / Intercross / Rugby / Flagfootball	K

Wettkampf

• Kugelstossen	M
• Sprint	M
• 4-Kampf	M
• Hochsprung	S
• Staffel	S
• Turnierformen	K

Ausdruck

• Rope-Skipping	M
-----------------	---

Herausforderung

• Hangen (Reck / Schaukelringe)	M
• Stützen (Barren / Stützsprünge)	M
• Springen (Minitrampolin / Boden)	M
• Klettern	K

Gesundheit

• Grundlagen Anatomie	M
• Ausdauer	M
• Beweglichkeit / Stretching	S
• Rücken / Heben, Tragen	S
• Schwimmen / Psychische Gesundheit / Doping / Kleidung usw.	K

9 Lerninhalte 2. Lehrjahr**2. Lehrjahr** (zwei- bis vierjährige Ausbildungen)

Spiel	
• Volleyball	M
• Basketball	M
• Unihockey	M
• Tischtennis	S
• Baseball / T-Ball	S
• Ultimate	S
• Kleine Spiele / Beachvolley / Speedminton / Intercross / Rugby / Flagfootball	K

Wettkampf	
• Speerwurf	M
• Ko-Ko-Test	M
• 4-Kampf	M
• Weitsprung	S
• OL	S
• Turnierformen	K

Ausdruck	
• Jonglieren	M
• Partnerakrobatik	M
• Parkour	S
• Tanz	S
• Rotationen (Rollen / Salto)	S

Herausforderung	
• Koordination	M
• Klettern	K

Gesundheit	
• Ernährung / Stoffwechsel	M
• Groupfitness	M
• Boxen	S
• Schwimmen / Psychische Gesundheit / Doping / Kleidung usw.	K

10 Lerninhalte 3. Lehrjahr**3. Lehrjahr** (drei- und vierjährige Ausbildungen)

Spiel	
• Vertiefung Badminton / Volleyball Wahl	M
• Vertiefung Handball / Basketball Wahl	M
• Vertiefung Fussball / Unihockey Wahl	M
• Tischtennis	S
• Baseball / T-Ball	S
• Ultimate	S
• Kleine Spiele / Beachvolley / Speedminton / Intercross / Rugby / Flagfootball	K

Wettkampf	
• Diskus / Schleuderball	M
• Mittelstrecken (800m / 1000m / 1500m)	M
• 4-Kampf	M
• Hürden	S
• OL	S
• Turnierformen	K

Ausdruck	
• Jonglieren	M
• Synchron-Kooperation	M
• Parkour	S
• Tanz	S
• Rotationen (Rollen / Salto)	S

Herausforderung	
• Spielentwicklung	M
• Klettern	K

Gesundheit	
• Kraft	M
• Beweglichkeit / Stretching	M
• Functional Training	M
• Boxen	S
• Schnelligkeit	S
• Groupfitness	S
• Schwimmen / Psychische Gesundheit / Doping / Kleidung usw.	K

11 Lerninhalte 4. Lehrjahr**4. Lehrjahr (vierjährige Ausbildungen HaTeGe)**

Spiel	
• andere Sportart Vertiefung Badminton / Volleyball als im 3. LJ	M
• andere Sportart Vertiefung Handball / Basketball als im 3. LJ	M
• andere Sportart Vertiefung Fussball / Unihockey als im 3. LJ	M
• Kleine Spiele / Beachvolley / Speedminton / Intercross / Rugby / Flagfootball	K

Wettkampf	
• 4-Kampf	M
• Hürden	S
• Turnierformen	K

Ausdruck	
• Rollformen	S
• Schwünge	S
• Sprünge	S

Herausforderung	
• Spielentwicklung	M
• Klettern	K

Gesundheit	
• Functional Training	S
• Sportverletzungen REHA	S
• Groupfitness	S
• Schwimmen / Psychische Gesundheit / Doping / Kleidung usw.	K

12 Sportarten – Lernziele**12.1 Handlungsbereich Spiel – Muss**

Sportart	Badminton						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden sollen Badminton als attraktive, koordinativ und konditionell anspruchsvolle Sportart erleben. Neben dem Aufbau der Fachkompetenz, sollen die Lernenden ein funktionierendes Spiel selbstständig durchführen.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none">• wenden die korrekte Schlägerhaltung an• lernen die Grundschläge: Vorhandservice, Clear, Drop, Smash• lernen effektive Aufschläge• üben die zentrale Spielposition auf dem Spielfeld• spielen miteinander und gegeneinander Badminton• kennen die Regeln und Spielfeldbegrenzungen beim Einzelspiel	<ul style="list-style-type: none">• können in Spielsituationen die Grundschläge anwenden• vertiefen den Smash• können den Shuttle longline und cross spielen• erwerben den Rückhandservice• erwerben die badmintonspezifische Lauf- und Schrittechnik• bewegen sich nach jedem Schlag in eine zentrale Position• erkennen Stärken und Schwächen des Gegners und nützen diese aus• machen erste Erfahrungen im Doppelspiel und kennen die Regeln dazu	<ul style="list-style-type: none">• präzisieren ihre Grundschläge und erweitern diese mit Drive und Überkopf-Drop• reagieren auf verschiedene Schläge des Gegners mit einem passenden Rückschlag• nutzen Fehler des Gegners konsequent aus• erleben und organisieren Turnierformen• kennen die taktische Aufstellung im Doppel für Angriff und Verteidigung				

Sportart	Handball						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erweitern ihre Fertigkeiten im Spiel und lernen grundlegende taktische Elemente in Klein- und Grossfeldspielen kennen. Der Schwerpunkt wird auf die verschiedenen Rollen in einem Team und deren Funktion in verschiedenen Spielsituationen gelegt.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz		
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)		Kreativität Die Lernenden...(gestalten)			
	<ul style="list-style-type: none">• können gezielt verschiedenen Passformen ausführen• können den Ball in Bewegung prellen• beherrschen die Grundtechniken des Werfens• verstehen die Grundidee des Handballs: Deckung um den Kreis• lernen den erlaubten Körperkontakt• verstehen die wichtigsten Regeln• verhalten sich fair im Spiel• akzeptieren Team- und Schiedsrichter-entscheidungen	<ul style="list-style-type: none">• beherrschen vers. Würfe: Sprung-, Schlag-, Schlenzwurf• wenden Täuschungen zu beiden Seiten an.• entscheiden sich für die richtige Aktion, abhängig von der Situation• lernen die Position Kreisläufer kennen• lassen jedem Spieler eine passende Position zukommen		<ul style="list-style-type: none">• können erste Spielzüge anwenden: Kreuzung, Sperren/Absetzen.• wenden Laufweg-, Pass- und Wurftäuschungen an• blockieren den ballführenden Spieler regelkonform• finden kreative Lösungen für jede Deckung und Position• analysieren die Fähigkeiten im Team, verbessern diese und setzen sie optimal ein.			

Sportart	Fussball						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erweitern ihre Fertigkeiten im Spiel und lernen grundlegende taktische Elemente in Klein- und Grossfeldspielen kennen.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none">• können den Ball zielgenau und flach von A nach B spielen• können den Ball stoppen und weiterspielen• lernen die unterschiedlichen Fussstellungen beim Schuss und Passspiel• verbessern die Ballkontrolle mit Innen- und Aussenrist, Vollspann und Sohle (Ball-handling)• kennen die Spielregeln (Foulspiel, Abseitsregel inkl.)• beschreiben unterschiedliche Rollen/Aufgaben im Team• kennen sowohl die Aufgaben bei eigenem, als auch bei gegnerischem Ballbesitz	<ul style="list-style-type: none">• üben den Ball an- und mitzunehmen• können sich in Bewegung mit dem Ball orientieren und gezielte Pässe ausführen.• laufen sich im Spiel frei und fordern den Ball• verbessern ihre technischen Fertigkeiten (z.B. Luftspiel)• erfahren die Unterschiede von Personen- und Raumdeckung als taktische Verteidigungssysteme• setzen besser positionierte Mitspieler im Spiel ein• erkennen eigene und gegnerische Regelvergehen• übernehmen Rollen innerhalb eines Teams	<ul style="list-style-type: none">• können flache und hohe Pässe schlagen• üben einfache Finten und Kunststücke mit dem Ball z.B. Jonglieren• führen Doppelpässe aus• erkennen die Wichtigkeit des Laufens ohne Ball• nutzen und kreieren Überzahl-Situationen im Spiel• antizipieren das folgende Spielgeschehen• übernehmen Verantwortung im Spiel und steuern die Mitspielerinnen• übernehmen die Rolle des Schiedsrichters und leiten das Spiel anhand der Regeln				

Sportart	Volleyball						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden sollen die vorhandenen technischen Grundfertigkeiten verbessern, um diese in verschiedenen Mannschaftsgrößen im Spiel umsetzen zu können. Die erlernten technischen und taktischen Fertigkeiten ermöglichen ein Spiel aufs Grossfeld mit ansprechenden Ballwechseln und gezielten Angriffen.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none">• können Bälle mit Pass und Manschette hochhalten• führen gezielte untere Aufschläge aus• spielen den Angriffball gezielt übers Netz• können die Flugbahn des Balles einschätzen und bewegen sich zum Ball• kennen die Grobform eines Angriffaufbaus im Spiel und sind in der Lage über 3 Positionen zu spielen• kennen die Positionen beim Minivolleyball 3:3• kennen die Regeln und Zählweise und können das Spiel leiten	<ul style="list-style-type: none">• spielen hohe und präzise Pässe• festigen die Abnahme zum Passieur• erwerben die Grundform des Smashs• erlernen den Block• erlernen gezielte obere Aufschläge• antizipieren Zuspiele und positionieren sich danach• kennen die Position beim Grossfeldvolleyball 6:6• kennen im Ansatz die Schiedsrichterzeichen	<ul style="list-style-type: none">• erlernen den Rückwärtspass• können den Smash und Block im Spiel anwenden• spielen wenn möglich immer über 3 Positionen• kennen die verschiedenen Angriffs- und Verteidigungspositionen und ihre Funktionen und setzen sie im Spiel um• leiten das Spiel 6:6• können das Spiel selbstständig zählen				

Sportart	Basketball						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erweitern ihre Fertigkeiten im Spiel und lernen grundlegende taktische Elemente in Klein- und Grossfeldspielen kennen.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)		Kreativität Die Lernenden...(gestalten)			
	<ul style="list-style-type: none">• lernen verschiedenen Passformen kennen• können den Ball dribbeln• können den Ball sichern• lernen die korrekte Wurftechnik• können den Korbleger• kennen die Grundsätze einer Manndeckung bzw. Raumdeckung• verstehen die wichtigsten Regeln (inkl. Rückfeldverstoss)	<ul style="list-style-type: none">• wenden sinnvolle Pässe im Spiel an• dribbeln den Ball und lösen den Blick davon• erhöhen ihre Quote beim Korbleger• erkennen den freien Raum und bewegen sich hinein.• entscheiden sich für die richtige Aktion, abhängig von der Situation.• nutzen die körperlichen Vorteile einzelner Spieler aus		<ul style="list-style-type: none">• verteidigen aktiv und versuchen Würfe zu block• können erste Spielzüge anwenden: Block, Backdoor Cut, Pick and Roll• verbessern ihr Reboundspiel• wenden verschiedene Täuschmanöver an.• kennen die verschiedenen Position und ihre Funktionen			

Sportart	Unihockey						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden verbessern ihr Ball- und Stockhandling und steigern dadurch die Qualität des Spiels. Erleben bewusst Überzahl- und Unterzahlsituationen im Spiel und verhalten sich der Position entsprechend.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)		Kreativität Die Lernenden...(gestalten)			
	<ul style="list-style-type: none">• kennen die Grundlagen des Stockhandlings• können den Ball im Lauf führen• führen gezogene Pässe flach und präzis aus• können ein Zuspiel annehmen (mit und ohne Stock)• treffen das Tor mit gezogenen und geschlagenen Abschlüssen• schirmen den Ball mit dem Körper ab• stellen sich bei gegnerischem Ballbesitz zwischen Angreifer und Tor und verteidigen mit Stock und Körper• kennen die Spielregeln	<ul style="list-style-type: none">• können den Ball mit der Vor- und der Rückhand kontrollieren und führen• lösen den Blick vom Ball, erkennen freie Anspielstationen und spielen diese an• können den Ball auch geschlagen passen• bringen hohe Bälle schnell unter Kontrolle• können gezielt flache und hohe Schüsse abgeben• erkennen freie Räume und bewegen sich hinein• kennen die grundlegende Verteidigungstechnik mit dem Stock• setzen die Regeln im Spiel um und erkennen eigene Regelverstöße		<ul style="list-style-type: none">• können ein Zuspiel direkt weiterspielen• schliessen nach einem Zuspiel direkt ab• erkennen und erarbeiten Überzahlsituationen• formieren und verschieben sich offensiv im Dreieck• setzen Doppelpässe ein und hinterlaufen in möglichen Situationen• kennen die taktische Grundlage des Überzahl- und Unterzahlspiels• können ein Spiel als Schiedsrichter leiten			

12.2 Handlungsbereich Spiel – Soll

Sportart	Tchoukball				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Lernen die Faszination dieser körperlosen Sportart, welche sich in den Grundzügen von vielen Mannschaftsspielen unterscheidet, kennen. Sie erkennen die Wichtigkeit der Teamtaktik und fügen sich in ein System ein.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• <i>kennen die Spielregeln und die offensichtlichen Unterschiede zu vielen anderen Mannschaftssportarten</i>• <i>können ein Zuspiel konstant fangen</i>• <i>treffen das Frame aus verschiedenen Positionen</i>• <i>antizipieren die Flugbahn des rückprallenden Balles und positionieren sich optimal</i>• <i>formieren sich als Team sinnvoll auf dem Spielfeld</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>verringern die Anzahl der technischen Fehler</i>• <i>können weite Pässe anbringen</i>• <i>fangen den Ball aus verschiedenen Positionen</i>• <i>können den Ball via Frame kurz oder lang und in eine gewünschte Richtung spielen</i>• <i>verschieben sich als Team in der Defensive um möglichst viel des Spielfeldes abzudecken</i>• <i>erkennen Abschlusschancen</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>erhöhen die Handlungsschnelligkeit</i>• <i>erhöhen ihre Effektivität mit Sprungwürfen und Wurftäuschungen</i>• <i>wenden Spielzüge an</i>• <i>kennen die Aufgaben in den verschiedenen Abwehrpositionen</i>• <i>spielen selbstständig das Spiel mit seinen Originalregeln (inkl. Zählsystem)</i>		

Sportart	Smolball				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden lernen Smolball kennen. Sie erarbeiten die Grundtechniken und können ihre Fertigkeiten im Spiel umsetzen. Ziel ist ein faires und für die Lernenden attraktives Spiel zu spielen.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• halten den Schläger korrekt• können den Ball vom Boden aufnehmen (ohne Hände)• können den Ball am Boden und in der Luft kontrollieren• können Vor- und Rückhandpässe spielen• können im Abschluss zielen• sehen den freien Raum und bewegen sich hinein• kennen die Aufgaben im Angriff und der Deckung• kennen die Spielregeln	<ul style="list-style-type: none">• können Vor- und Rückhandpässe zielgenau anbringen• können direkte Pässe spielen• können unterschiedliche Schlagarten• können den Ball mitnehmen, und im Lauf weiterpassen• erkennen Abschlusschancen und nutzen diese• setzen den Ballführenden unter Druck• können zusammenhängende Angriffsaktionen ausführen	<ul style="list-style-type: none">• beherrschen sowohl Vor- als auch Rückhandpässe im Lauf• können direkt aus einem Pass auf das Tor schießen• können stark und gezielt auf das Tor schießen, dies mit der Vor- und der Rückhand• können den Angriff des Gegners unterbinden• können sich selbst und mit Nebenspieler Chancen erarbeiten• können Mitspieler führen (Spielmacher)		

Sportart	Ultimate (Frisbee)				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Lernen den „Spirit oft the Game – fairplay“ mit dem für Sie neuen Spiel umzusetzen und verbessern das Pass- und Laufspiel.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• üben die beiden grundlegenden Wurftechniken; backhand und sidearm• können die Scheibe sowohl beid- als auch einhändig fangen• lernen die Scheibe zielgenau zu werfen• kennen den Sternschritt als Basis für alle Würfe• kennen den „Spirit oft the Game“• lernen das Regelwerk	<ul style="list-style-type: none">• trainieren die Grundwürfe in den Lauf der MitspielerInnen• üben die Scheibe im Lauf zu fangen• erkennen freie Räume auf dem Spielfeld und laufen sich frei• finden die beste Position im Angriff und in der Verteidigung• erkennen selber wenn sie ein Foul begehen• können das Spiel als Klasse ohne Schiedsrichter gemäss den Regeln spielen	<ul style="list-style-type: none">• variieren die Flugkurven der Scheibe bewusst• lernen den Überkopfwurf „Hammer“ kennen• üben „Freestyle-Varianten“• analysieren ihre Teamtaktik und verändern ihre Laufwege• erkennen die Wichtigkeit der Teamarbeit• lernen weitere Spielformen mit dem Frisbee kennen• gestalten eigene Spielformen mit der Ultimate-Scheibe		

Sportart	Baseball / T-Ball									
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden sollen Baseball als spannendes und anforderungsreiches Spiel erleben. Neben dem Aufbau der technischen Fertigkeiten steht die Förderung des taktischen Verhaltens im Vordergrund.</i>									
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit					
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz					
SOLL										
	Lernziele									
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)							
	<ul style="list-style-type: none">• <i>können aus dem Stand technisch richtig passen und fangen</i>• <i>kennen die Grundtechnik des Abschlags (mit Schlaghilfe bzw. dem Batting Tee)</i>• <i>entwickeln ein Ballgefühl, mit und ohne Baseballhandschuh</i>• <i>kennen die Grundaufstellung der Verteidigung, sowie die taktischen Aufgaben</i>• <i>kennen die angepassten Spielregeln abgeleitet vom Brennball</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können aus dem Stand und im Lauf gezielt passen und fangen</i>• <i>können den Ball richtig zuwerfen</i>• <i>sind fähig, den Abschlag technisch richtig auszuführen</i>• <i>wenden die Verteidigungstaktiken im Spiel an</i>• <i>erkennen die Spielsituation und unterstützen sich gegenseitig</i>• <i>kennen die Funktionen vom Pitcher (Werfer) Batter (Schlagmann)</i>• <i>kennen die Spielregeln des Baseballs</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können über verschiedenen Distanzen präzise passen</i>• <i>können Bälle auch in herausfordernden Situationen fangen und schnell verwerten</i>• <i>sind fähig, den Abschlag zu variieren</i>• <i>sind fähig, in der jeweiligen Spielsituation taktisch richtige Entscheidungen zu treffen</i>• <i>können das Spiel «Baseball» in einer Grobform spielen</i>• <i>kennen die originalen Regeln des Baseballs</i>							

Sportart	Tischtennis				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden machen eine Entwicklung vom Ping-Pong hin zum Tischtennis.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• <i>lernen den Vor- und Rückhandschlag</i>• <i>erlernen den korrekten Service</i>• <i>Kennen die Spielregeln und die Zählweise</i>• <i>lösen sich von der Tischplatte und positionieren sich aktiv für den Rückschlag</i>• <i>steuern ihre Schläge in der Richtung</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können einen Ball mit Topspin übers Netzschlagen</i>• <i>gestalten ihren Service mit Slicevarianten</i>• <i>antizipieren den gegnerischen Schlag</i>• <i>differenzieren in ihrer Schlaghärte</i>• <i>erhöhen ihre Rückschlagquote um gegnerische Fehler zu erzwingen</i>• <i>erleben verschiedene Turnierformen</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>erweitern ihr Schlagrepertoire mit dem Stoppball und dem Topservice</i>• <i>erkennen Schwächen und Stärken beim Gegner und passen ihr Spiel an</i>• <i>können den Druck auf den Gegner aufrecht halten</i>• <i>können ein Doppel spielen und kennen die entsprechenden Regeln</i>• <i>versuchen verschiedene Schlägerhaltungen aus</i>		

12.3 Handlungsbereich Wettkampf – Muss

Sportart	Leichtathletik				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erwerben und verbessern die Technik im Bereich Lauf, Sprung und Wurf. Sie verbessern dabei die Wahrnehmung und Steuerung ihres Körpers und der Bewegung. Und sie erleben die Spannung eines Leichtathletikwettkampfs und des Wetteiferns.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
MUSS					
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• können sprinten und ausdauernd laufen und unterscheiden dabei die Lauftechnik• kennen die Grundtechnik des Hoch- bzw. Weitsprungs und deren Parallelen• kennen die Technik des geraden Wurfs und des Stossens• können ihr Lauftempo und ihren Atmungsrhythmus auf unterschiedliche Distanzen, Intensitäten und Zeiten anpassen• können sich richtig einschätzen und wissen in welchem Bereich sie trainieren sollen	<ul style="list-style-type: none">• kennen die entscheidenden Faktoren der Sprinttechnik und verbessern diese• wissen wie sie ihre Grundgenausdauer trainieren können• lernen den Fosbury-Flop• lernen die Hangtechnik• können mit verschiedenen Geräten aus dem Anlauf werfen• spüren sich selber im Sprung, Wurf und Lauf und können ihre Fehler analysieren• können zu Kernpunkten eine Rückmeldung geben• versuchen ihre Grenzen auszuloten	<ul style="list-style-type: none">• kennen Aspekte des Schnelligkeitstrainings• können schnelle Wechsel bei der Staffel ausführen• verstehen die Effekte eines Intervalltrainings• optimieren ihre Sprungtechniken Fosbury-Flop und Hangtechnik• können die Technik eines Drehwurfs• analysieren ihren Bewegungsablauf und verbessern ihn, anhand vom eigenen Körpergefühl, externer Rückmeldung (Video-Feedback)• kennen ihre Leistungsgrenzen, und können ihr Optimum herausholen (3000 m-Lauf)		

12.4 Handlungsbereich Wettkampf – Soll

Sportart	Orientierungslauf				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden üben die Kombination von Lauf und Orientieren anhand einer Karte im Gelände.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten <i>Die Lernenden...(erwerben)</i>	Entwicklung <i>Die Lernenden...(anwenden)</i>	Kreativität <i>Die Lernenden...(gestalten)</i>		
	<ul style="list-style-type: none">• <i>können sich in der Halle auf einer Karte orientieren</i>• <i>können sich auf dem Schulhausareal orientieren und finden vorgegebene Posten</i>• <i>lernen den Umgang mit der OL-Karte und dem Kompass</i>• <i>können einen Posten auf einer Karte einzeichnen und setzen</i>• <i>laufen einfache OL-Varianten auf Zeit</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können sich auf einem Dorfplan orientieren und finden vorgegebene Posten</i>• <i>planen eine effiziente Route</i>• <i>kennen die richtige OL-Karte, deren Farben und Symbole</i>• <i>können sich im Laufen orientieren</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i> messen sich in Gruppen und OL-Varianten (z.B. Staffeln)</i>• <i>können sich im unbekanntem Gebiet (z.B. Wald) orientieren</i>• <i>orientieren sich vorausschauend</i>		

12.5 Handlungsbereich Ausdruck – Muss

Sportart	Rope-Skipping				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erweitern ihr Sprungrepertoire und können einfache Choreografien erarbeiten und im vorgegebenen Rhythmus springen. Zudem erleben sie Rope-Skipping als intensives Kardiotraining.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
MUSS					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• können ökonomisch springen• können rhythmisch springen• üben einfache Sprungvariationen• gestalten einfache Sprungfolgen• kombinieren Rope-Skipping mit Laufformen• kennen die passenden Tempi (bpm) fürs Rope-skipping• können ausdauernd springen ohne Fehler	<ul style="list-style-type: none">• üben schwierige Sprünge• erstellen aus dem eigenen Sprungrepertoire einfache Choreografien• können den Sprungrhythmus fliessend verändern• finden passende Musik mit geeignetem Tempo• erleben verschiedene Sprungformen in Paaren und Gruppen• erleben Rope-Skipping als Kardiotraining	<ul style="list-style-type: none">• können vorgegebene Sprungvariationen übernehmen und nachspringen• können selbstständig eine Choreografie mit passender Musik gestalten• steuern den Sprungrhythmus um diesen an eine/n PartnerIn anzugleichen• lernen den Double-Dutch und erweiterte Gruppenformen kennen• gestalten selbstständig ein sinnvolles Aufwärmen mit dem Rope		

Sportart	Jonglieren							
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden können ein vorgegebenes Bewegungsmuster am Beispiel der Kaskade selbstständig erwerben. Sie lernen die passende Übungsfolge zu kombinieren um schnellst möglich zum gewünschten Ziel zu kommen.</i>							
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit			
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz				
MUSS								
	Lernziele							
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)					
	<ul style="list-style-type: none">• <i>kennen die Grundform einer Kaskade</i>• <i>können anhand von Postenbeschreibungen eine Übung ausführen</i>• <i>erwerben selbstständig eine Kaskade</i>• <i>üben erste Bewegungsmuster am Diabolo und dem Devil Stick</i>• <i>können Korrekturen anbringen, entgegennehmen und umsetzen</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>automatisieren die Kaskade</i>• <i>üben Variationen der Kaskade</i>• <i>üben die Kaskade mit unterschiedlichen Geräten (Ringe, Keulen, unterschiedlichen Bällen)</i>• <i>erweitern ihr Trickrepertoire am Diabolo und am Devil Stick</i>• <i>erkennen Probleme bei sich und anderen und können gezielte Übungen auswählen zur Korrektur</i>• <i>kennen Methoden zur Erwerbung neuer Bewegungsabläufe</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>verbinden verschiedene Variationen ihrer Kaskade</i>• <i>wagen sich an weitere Jonglierformen, alleine und zu zweit</i>• <i>erarbeiten eigene Bewegungsabläufe und -formen im Bereich Jonglieren</i>• <i>können einen methodisch sinnvollen Aufbau zur Erwerbung der Kaskade weitergeben</i>• <i>können sich einen sinnvollen Aufbau erstellen zur Kompetenzerweiterung</i>					

12.6 Handlungsbereich Ausdruck – Soll

Sportart	Parkour						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Sportart Parkour wird als akrobatische und kreative Fortbewegungsart kennen gelernt. Die Lernenden steigern dabei ihre Körperwahrnehmung und machen den Transfer zu verwandten Sportarten.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
SOLL							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none">• <i>lernen die Parkour-Rolle und üben sie aus verschiedenen Bewegungen</i>• <i>können die Kräfte, die bei einer Landung auftreten, kontrolliert abfangen</i>• <i>kennen Möglichkeiten wie sie kleine Hindernisse überwinden</i>• <i>können verschiedene Hindernisse überwinden</i>• <i>schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein und wählen entsprechende Schwierigkeiten aus</i>• <i>finden effiziente und schnelle Wege durch einen Parcour</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können verschiedene Sprünge mit der Parkour-Rolle schonend auffangen</i>• <i>lernen weitere und anspruchsvollere Möglichkeiten um Hindernisse zu überwinden</i>• <i>vergrößern die Dimension und den Schwierigkeitsgrad der Hindernisse</i>• <i>kennen ihre Grenzen und versuchen diese auszuloten</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>können Formen von schwierigen Elementen (Wall Flip, Palm Spin, Wall Spin...)</i>• <i>finden eigene kreative Wege über verschieden Hindernisse</i>• <i>finden im Freien Möglichkeiten ihre Fähigkeiten anzuwenden</i>• <i>verbessern ihre Körperwahrnehmung</i>• <i>können Feedbacks zu Bewegungsabläufen umsetzen</i>• <i>schaffen den Transfer aus und zu verwandten Sportarten, wie Geräteturnen und Klettern</i>				

Sportart	Bewegungsfolgen / Ausdruck / Tanz									
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden sollen verschiedene Rhythmen kennen lernen und sich dazu bewegen. Sie lernen sich mit dem Körper auszudrücken und erarbeiten in der Gruppe eine Choreographie. Sie lernen verschiedene Tanzrichtungen kennen.</i>									
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit					
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz					
SOLL										
	Lernziele									
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)		Kreativität Die Lernenden...(gestalten)						
	<ul style="list-style-type: none">• können sich zu verschiedenen Rhythmen im Takt bewegen• erlernen einfache Schrittfolgen• lernen die Zählweise• erleben die Körpersprache im Bereich Tanz• erwerben Strategien um der Bewegung Ausdruck zu verleihen• können eine einfache Choreographie in der Gruppe tanzen• erkennen den Zusammenhang von Beweglichkeit und Tanz	<ul style="list-style-type: none">• lernen im Paar zu tanzen• lernen Musikstücke auszuzählen und Schritt kombinationen zusammenzustellen• lernen sich an äussere Gegebenheiten anzupassen (Musik/ Partnerin/ Gruppe)• können eine Choreographie aus bereits erworbenen Schritten selber zusammenstellen	<ul style="list-style-type: none">• erfinden eigene Bewegungsmuster• lernen zu improvisieren• können entsprechend der Musik Akzente im Tanz setzen• erarbeiten eine eigene Choreographie passend zur ausgewählten Musik• lassen sich und ihre Bewegungen von der Musik leiten							

12.7 Handlungsbereich Herausforderung – Muss

Sportart	Geräteturnen und Akrobatik				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erarbeiten sich Voraussetzungen, wie Körperspannung, Kraft, Grundpositionen und die Orientierung im Raum, für Elemente an verschiedenen Geräten.</i> <i>Die Lernenden sind in der Lage in verschiedenen Gruppengrößen Figuren aus der Akrobatik zu erarbeiten und sich gegenseitig korrekt zu sichern.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
MUSS					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<p><i>Geräteturnen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • können Positionen halten (hangen, stützen, springen) • können an verschiedenen Geräten schwingen und pendeln • lernen die Grundsprünge (Streck-, Hock- und Grätschsprung) <p><i>Akrobatik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • erleben Körperspannung mit Zweckgymnastik und sensitiven Spielformen • haben das nötige Hintergrundwissen um Elemente der Partnerakrobatik körperschonend auszuführen • helfen und sichern mit verschiedenen Griffen und Hilfsformen 	<p><i>Geräteturnen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • verbinden verschiedene Bewegungsmuster der Grundbewegungen (Streck-, Hock-, Grätschsprung, $\frac{1}{2}$ Drehung, 1/1 Drehung um die Längsachse) • können Grundsprünge am Minitrampolin aus verschiedenen Anlaufvarianten in angepasster Körperhaltung ausführen • führen mit Partnerhilfe Drehungen um die Querachse durch (vw. und rw.) • kennen Geräte- und Partnerhilfeformen und können diese einsetzen <p><i>Akrobatik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • können einfache Partnerübungen, sowie Aufbauformen zu zweit. • erleben und kontrollieren Lagen und Positionen im Raum 	<p><i>Geräteturnen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kombinieren Bewegungsformen um die Quer- und die Längsachse • können verschiedene Bewegungsformen aneinanderreihen • lernen verschiedene Niedersprung- und Landeformen unter Beibehaltung der gesundheitsrelevanten Komponenten (Spannung, Achse, Roll- und Sturzformen) <p><i>Akrobatik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen dynamische Formen und Folgen zu gestalten • führen Mehrfachpyramiden mit den wichtigen Sicherheitsaspekten aus 		

Sportart	Koordination (Theorie und Praxis)							
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erfahren die verschiedenen, koordinativen Fähigkeiten isoliert und in Verbindung. Sie erkennen die Wichtigkeit der k.F. in den verschiedenen Sportarten und der allgemeinen Bewegungssteuerung.</i>							
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit			
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz				
MUSS								
	Lernziele							
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)			Kreativität Die Lernenden...(gestalten)			
	<ul style="list-style-type: none"><i>kennen die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten</i><i>trainieren die koordinativen Fähigkeiten isoliert</i><i>erleben koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen</i><i>haben eine vereinfachte Vorstellung der Bewegungssteuerung</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>erklären die koordinativen Fähigkeiten</i><i>lernen einige Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten kennen</i><i>stellen sich gegenseitig koordinative anspruchsvolle Aufgaben</i><i>erkennen eigene koordinative Stärken und Schwächen</i>			<ul style="list-style-type: none"><i>können die koordinativen Aspekte von sportlichen Handlungen und Bewegungen als solches erkennen und beschreiben</i><i>können einzelne Bewegungen miteinander koppeln</i><i>kreieren eigene Bewegungsaufgaben</i><i>haben Kenntnisse von methodischen Grundsätzen zur Verbesserung der Koordination</i>			

Sportart	Kleine Spiele und Spielentwicklung							
Pädagogische Zielsetzung	<i>Spieldreude wecken oder erhalten. Verständnis und Variationsmöglichkeiten fördern und die Verwandtschaften bewusstmachen</i>							
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung		Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz				
MUSS								
	Lernziele							
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)					
	<p>Kleine Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen verschiedene einfache kleine Spiele (Sitzball, Völk, Burner Games, etc.) • festigen ihre Fähigkeiten im Bereich Werfen, Fangen, Schlagen, Kicken • kennen ihre Funktion im Spiel • erkennen Spielstuationen und handeln gezielt <p>Spielentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • variieren die Grundformen mit einfachen Regeländerungen • erkennen einen Handlungsbedarf bei unbefriedigendem Spielverlauf 	<p>Kleine Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • erweitern ihr Repertoire an kleinen Spielen • erkennen und erarbeiten sich eigenständig taktische Möglichkeiten in verschiedenen Spielen • erhöhen die Handlungsschnelligkeit im Spiel <p>Spielentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen Variationsmöglichkeiten kennen um Spiele zu erschweren oder erleichtern • kombinieren bekannte Spiele und/oder Regeln zu „neuen“ Spielen 	<p>Kleine Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen die persönliche Einflussnahme auf den Spielverlauf und den Erfolg im Kollektiv kennen • entwickeln Spielstrategien und schaffen den Transfer zu verwandten Spielen <p>Spielentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • können durch Regeländerungen die Eigenschaften eines Spiels verändern <ul style="list-style-type: none"> • Intensität steuern • Attraktivität steigern • Spielfluss erhöhen • Spiel vereinfachen und erschweren 					

12.8 Handlungsbereich Herausforderung – Kann

Sportart	Klettern				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden machen erste Erfahrungen im Bereich Klettern und Bouldern. Sie loten ihre Grenzen aus und wagen sich an klettertechnische Herausforderungen.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
KANN					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• <i>kennen die Drei-Punkte-Regeln</i>• <i>kennen die Grundsätze für eine optimale Position an der Wand und setzen diese um</i>• <i>ökonomisieren ihren Kletterstil</i>• <i>verbessern ihre kletterspezifische Kraftausdauer</i>• <i>kennen die Sicherheitsgrundsätze des Boulderns und des Kletterns</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>wagen sich an Hindernisse mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad</i>• <i>klettern an verschiedenen Geräten</i>• <i>können ausdauernd klettern</i>• <i>können eine Route planen und entsprechend klettern</i>• <i>sind im Stande sich gegenseitig zu sichern</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>sind in der Lage dynamische Züge auszuführen</i>• <i>tasten sich an ihre Grenzen und verlassen dabei ihre Komfortzone</i>• <i>können selbstständig Hindernisse aufbauen und Herausforderungen stellen</i>• <i>kennen das nötige Material und die Knöpfe, die nötig sind fürs Klettern</i>		

12.9 Handlungsbereich Gesundheit – Muss

Sportart	Kondition (Konditionelle Faktoren)						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden kennen die Konditionellen Faktoren und deren Trainierbarkeit. Sie erfahren verschiedene Trainingsmethoden und kennen deren Effekte. Sie erkennen in verschiedenen Sportarten welche Konditionellen Faktoren entscheidend sind.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz		
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • erleben klassische Ausdauersportarten • verbessern ihre Grundlagenausdauer • wissen wie die Grundlagenausdauer trainiert wird • kennen die Effekte des Grundlagenausdauertrainings und dessen Wichtigkeit im Gesundheitstraining • kennen die verschiedenen Formen der Ausdauer und die passenden Trainingsmethoden • Kraft • verbessern ihre Kraftausdauer • kennen statische und dynamische Übungen zur Steigerungen der Kraftausdauer • kennen die Effekte des Kraftausdauertrainings und dessen Wichtigkeit für die Erhaltung der Funktionalität Schnelligkeit • erleben Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit • kennen Faktoren, welche die Schnelligkeit beeinflussen Beweglichkeit • erleben ein geführtes Stretching • erkennen Stärken und Schwächen ihrer Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • erleben intensive Ausdauertrainings • können anhand von Pulswerten oder der persönlichen Wahrnehmung verschiedene Intensitätsstufen unterscheiden • kennen die verschiedenen Formen der Energiebereitstellung • Kraft • erleben ein Maximalkrafttraining • kennen Übungen mit oder ohne Geräte um gezielt bestimmte Muskeln zu trainieren • kennen die verschiedenen Formen der Kraft und die passenden Trainingsmethoden Schnelligkeit • erkennen das Zusammenspiel der koordinativen und muskulären Voraussetzungen im Bereich Schnelligkeit Beweglichkeit • erleben verschiedene Formen von Stretching • kennen Dehnübungen um gezielt ihre Beweglichkeit zu verbessern • kennen die Faktoren, welche die Beweglichkeit beeinflussen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • erleben ein hochintensives Intervalltraining • können anhand von Pulswerten oder der persönlichen Wahrnehmung in bestimmte Intensitätsstufen trainieren • wissen welche funktionellen und strukturellen Anpassungen durchs Ausdauertraining im Körper hervorgerufen werden • können im Bereich Ausdauer einen Trainingsplan erstellen, der auf ihre persönlichen Ziele abgestimmt ist • Kraft • erleben ein Freihanteltraining • wissen wie Kraftübungen gesundheitsschonend durchgeführt werden und können die Ausführung bewusst kontrollieren • wissen welche funktionellen und strukturellen Anpassungen durchs Krafttraining im Körper hervorgerufen werden Schnelligkeit • erleben explizite Trainingsmethoden zur Verbesserung der Schnelligkeit (Plyometrie) Beweglichkeit • erleben das Dehnen als unterstützende Massnahme im Training • kennen die Wirkung von Stretching 				

Sportart	Functional Training						
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden trainieren ihre allgemeine Athletik mit Hilfe von einfachen funktionellen Übungen. Dabei entwickeln sie ein Verständnis, wie und wozu Functional Training angewendet werden kann.</i>						
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit		
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz			
MUSS							
	Lernziele						
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)				
	<ul style="list-style-type: none">• <i>erfahren die Idee des Functional Training</i>• <i>erleben ein Repertoire aus verschiedenen Übungen</i>• <i>trainieren mit dem eigenen Körpergewicht</i>• <i>erkennen die Wichtigkeit eines stabilen Rumpfes</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>erfahren wie Functional Training sportartspezifisch angewendet werden kann</i>• <i>lernen Möglichkeiten zu Erleichtern und Erschweren kennen</i>• <i>erleben Functional Training mit Zusatzgewichten oder Geräten (Medizinbälle, Gymnastikbälle, Hanteln, TRX, Theraband, Loop, etc.)</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>erfahren funktionelle Übungen mit erhöhter Komplexität</i>• <i>erkennen das Zusammenspiel von verschiedenen Muskeln innerhalb von Muskelschlingen</i>				

12.10 Handlungsbereich Gesundheit - Soll

Sportart	Haltung und Rücken / Bewegungs- und Stabilisationssystem				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden kennen die Anatomie, die Funktions- und die Arbeitsweise des Körpers. Sie erkennen den Einfluss vom Muskelsystem auf die Körperhaltung</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>haben Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule</i> • <i>kennen das Stabilisationssystem und dessen Schwachpunkte</i> • <i>kennen ergonomische Positionen fürs Sitzen und Stehen</i> • <i>kennen den Aufbau des Bewegungsapparats und des Muskelsystems</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>kennen belastungsschonende Bewegungsmuster</i> • <i>erkennen bei sich und bei anderen ungesunde Haltungen und Bewegungen</i> • <i>trainieren ihr Stabilisationssystem</i> • <i>können mit aktiver Muskelarbeit ihre Haltungen verändern</i> • <i>wissen Bescheid über die Entstehung muskuläre Disbalanzen</i> • <i>kennen aktive und passive Strukturen und lokalen und globalen Systemen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>wissen auf welche Defizite eine Fehlhaltung hinweist und können diese ausgleichen</i> • <i>verbessern ihre Haltung und Bewegungsmuster</i> • <i>können ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht präventiv durchführen</i> • <i>kennen gesunde Haltungen auch bei Bewegungsabläufen (Landungen, Werfen, Krafttraining, ...)</i> 		

Sportart	Group Fitness				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erfahren verschiedene Formen von Group Fitness und erleben die motivierende Dynamik von Trainings zu zweit oder in unterschiedlichen Gruppengrößen.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
SOLL					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)	Kreativität Die Lernenden...(gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none">• erleben Fitnessstrainings zu zweit• lernen verschiedene Formen von Group Fitness in grösseren Gruppen kennen (Aerobic, Zumba, Body Pump, Pilates, Yoga, Crossfit, Spinning, etc.)• erkennen den zentralen Zweck der Group Fitness Trainings als Gesundheitstraining	<ul style="list-style-type: none">• pflegen eine motivierende und unterstützende Art während des Trainings• erfahren die gesteigerte Intensität durch eine verbesserte Technik	<ul style="list-style-type: none">• erfahren den gesteigerten koordinativen Anspruch von komplexeren Elementen• erleben ein Group Fitness Training bei einem kommerziellen Anbieter		

Sportart	Boxen (Fitboxen)									
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erhalten einen Einblick in die Grundtechniken des Boxsports und erfahren dessen Intensität im Bereich des Fitnesstrainings. Sie erkennen den Nutzen im Umgang mit Aggression und überschüssiger Energie.</i>									
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit					
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz					
SOLL										
	Lernziele									
Anforderungen	Grundfähigkeiten Die Lernenden...(erwerben)	Entwicklung Die Lernenden...(anwenden)		Kreativität Die Lernenden...(gestalten)						
	<ul style="list-style-type: none">• <i>analysieren und üben die Grundtechniken in Bezug auf den Boxsport</i>• <i>können die Grundschläge: Geraden, Seitwärtschacken und Aufwärtschacken technisch korrekt ausführen</i>• <i>führen die Grundschläge zielgenau aus</i>• <i>lernen ihre Schlagkraft/Aggression gezielt einzusetzen</i>• <i>lernen die Grundstellung und richtige Fortbewegung beim Boxen</i>• <i>trainieren die Rumpfkraft sowie die Muskulatur des Schultergürtels</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>vertiefen und automatisieren die Grundschläge</i>• <i>variiieren die Grundschläge und können einfache Schlagkombinationen</i>• <i>lernen Kicks: Frontkick, Sidekick, Roundhouse-Kick</i>• <i>verbessern ihre Deckung und begeben sich nach dem Angriff aus der Gefahrenzone</i>• <i>verbessern ihre Schnelligkeitsausdauer</i>• <i>erleben Boxen als Konditionstraining (Fitboxen)</i>		<ul style="list-style-type: none">• <i>steigern die Kontrolle und Intensität der Grundtechniken</i>• <i>kombinieren die verschiedenen Schläge und Kicks</i>• <i>erhöhen ihre boxspezifische Handlungsschnelligkeit um Lücken und Möglichkeiten zu nutzen</i>• <i>machen erste Erfahrungen im Sparring-Boxen</i>• <i>können nach bestimmten Regeln und Bedingungen selbstständig boxen</i>• <i>trainieren die Schnelligkeitsausdauer im Fit boxen oder Tae-Bo</i>						

12.11 Handlungsbereich Gesundheit – Kann

Sportart	Schwimmen				
Pädagogische Zielsetzung	<i>Die Lernenden erleben verschiedene Sportarten im Wasser und verbessern ihre Schwimmtechnik.</i>				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz
KANN					
	Lernziele				
Anforderungen	Grundfähigkeiten <i>Die Lernenden...(erwerben)</i>	Entwicklung <i>Die Lernenden...(anwenden)</i>	Kreativität <i>Die Lernenden...(gestalten)</i>		
	<ul style="list-style-type: none">• können 200 Meter ohne Unterbruch schwimmen• können die Brust- und Crawltechnik im Ansatz• tauchen mindestens 15 Meter mit offenen Augen• minimieren die Wasserverdrängung während der Ein-tauchphase nach Sprüngen• kennen die Vorteile und Wirkungsweisen von Aquafitness-programmen	<ul style="list-style-type: none">• optimieren eine erlernte Technik• können den Druckausgleich unter Wasser durchführen• sind in der Lage schwimmend abzutauchen und einfache Gegenstände vom Beckenboden zu holen• führen einen kontrollierten Sprung vom 3 Meter Turm aus• erleben eine Form von Aquafitness	<ul style="list-style-type: none">• können eine andere Person 25 Meter transportieren• erleben Spielformen im Wasser (Wasserball, etc.)• transferieren Sprungelemente aus dem Geräteturnen ins Wasserspringen und umgekehrt		

13 Anhang

(Im Anhang werden später alle Testformen, Beurteilungsformulare und Jahresabschlussformulare usw. beigelegt)