

LUZERN

kSLP SPORT

kantonaler Schullehrplan
EBA | EFZ | 2017



Vorwort

Geschätzte Lehrpersonen

Sehr geehrte Damen und Herren

Der vorliegende Schullehrplan ist gemeinsam mit Sportlehrpersonen aller Schulen der Berufsbildung Luzern entstanden. Er ist das Ergebnis einer sorgfältigen inhaltlich-methodischen Konzeption, einer konstruktiven Zusammenarbeit und eines grossen Engagements aller Projektbeteiligten.

Ich danke im Namen der Dienststelle Berufs- und Weiterbildung dem Projektteam mit Cecile Elmiger (BBZB Luzern), Andi Hubli (BBZG Sursee / FMZ Luzern) und Roger Schuler (Frei's Schulen / BBZB Luzern), der Steuerungsgruppe und allen Sportlehrpersonen der Berufsbildung Luzern für ihren Einsatz.

Besonders danke ich den engagierten Autorinnen und Autoren des Schullehrplans sowie Beat Gurzeler (BBZB Luzern) für seine fachlich-methodische Projektbegleitung.

Ein weiterer Dank gebührt Andi Hubli (BBZG Sursee / FMZ Luzern) für das Layout des Lehrplans und die digitale Umsetzung sowie Prof. Dr. Pius Disler (PH Luzern) für zahlreiche innovative Fachinputs.

Luzern, im Mai 2017

Daniel Preckel

Stv. Leiter Dienststelle

Leiter Schulische Bildung

Einleitung

Überblick

Der vorliegende kantonale Schullehrplan (kSLP) für den Sportunterricht an Berufsfachschulen im Kanton Luzern (Eidgenössisches Berufsattest EBA und Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis EFZ) basiert auf dem Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG) und beinhaltet die Umsetzung des Rahmenlehrplans 2014. Er entstand in enger Zusammenarbeit zwischen dem kantonalen Projektteam, der Echogruppe und den Sportlehrpersonen aller kantonalen Berufsbildungszentren und der Privatschulen, die im Leistungsauftrag des Kantons Luzern Lernende in der Berufsbildung ausbilden.

Die fünf Handlungsbereiche

Der Schullehrplan umfasst fünf Handlungsbereiche:

1. Spiel
2. Ausdruck
3. Gesundheit
4. Wettkampf
5. Herausforderung (integrierender Bestandteil)

Grundlagen

Struktur des kantonalen Schullehrplans Sport

Die Inhalte mit ihren Schlüsselbegriffen werden den vier Handlungsbereichen zugeteilt. Es wird jeweils zwischen **MUSS** (fettgedruckt), SOLL (normalgedruckt) und *KANN* (kursivgedruckt) unterschieden.

Verbindlichkeit

Alle Handlungsbereiche sollen verbindlich im Unterricht behandelt werden. Die sportlichen Inhalte sollen auf die ganze Lehrzeit verteilt werden. Somit wird in einer 4-jährigen Lehre prozentual mehr Inhalt vermittelt.

AUSPRÄGUNG/AUSBILDUNGSDAUER	4 JAHRE	3 JAHRE	2 JAHRE (EBA)
MUSS	ALLES	80%	60%
SOLL	60%	40%	20%
KANN	OFFEN	OFFEN	OFFEN

Formulierung von konkretisierten Bildungszielen

Die konkretisierten Bildungsziele des kSLP Sport orientieren sich an den Bildungszielen des Rahmenlehrplans und definieren Minimalinhalte und deren Schlüsselbegriffe.

Sie sind aus methodisch-didaktisch-pädagogischer Sicht offen und lassen der Lehrperson bei der Umsetzung die Freiheit und Möglichkeit zur Anpassung an situative und personelle Voraussetzungen (Klassenniveau, Branche, Rahmenbedingungen, Region, Aktualität, u.a.).

Für den Unterricht formuliert die Lehrperson in der Folge Lernziele, die das konkretisierte Bildungsziel situationsgerecht präzisieren.

Daraus entwickeln sich fachliche Kompetenzen, die über die Fertigkeit und Fähigkeit hinaus zu übertragbarem Verhalten, zu vernetztem Wissen und zu erweitertem Können in identischen Bewegungsstrukturen führen.

Notengebung

Der Minimalstandart beträgt zwei Tests aus zwei Handlungsbereichen pro Semester. Diese Tests sind reine Leistungsausweise. Der Einbezug von Theorie ist nicht rechters.

Unterrichtsplanung und Controlling

Die Sportlehrperson plant und kontrolliert ihren Unterricht selbstständig oder im Team. Sie legt den Semester- oder Jahresplan für den Unterricht fest. Die Überprüfung der Planung und Auswertung ist Inhalt des Qualitätsmanagementsystems resp. liegt in der Verantwortung der oder des Vorgesetzten der Berufsfachschule.

Evaluation und Weiterentwicklung

Es ist vorgesehen, dass der kSLP Sport regelmässig und in sinnvollen Abständen evaluiert und weiterentwickelt wird.

Leitlinien

Die Leitlinien prägen den Unterricht im Kern. Sie sind allgemeingültig und betreffen jeden Bereich. Diese Leitlinien sollen helfen, dass alle Sportlehrpersonen an einer Berufsfachschule eine ähnliche Haltung haben und am gleichen Strick ziehen. Dies stärkt unseren Beruf an der Berufsfachschule und dessen Wirkung nach aussen.

Pädagogischer Doppelauftrag

Im Einklang mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsfachschule verfolgt der Sportunterricht einen doppelten pädagogischen Auftrag:

- Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen (Lifetimesport).
- Sie sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden (Gesundheitserziehung).

Diese beiden Aspekte können nicht isoliert betrachtet werden:

Seinen besonderen Beitrag leistet der Sportunterricht gerade dadurch, dass sich die Lernenden beim sportlichen Bewegen sowohl die Sport- und Bewegungskultur erschliessen als auch ganzheitlich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln können – und dies in körperlicher, motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht.

Handlungsorientierter Unterricht

Handlungsorientierter Unterricht setzt sich zum Ziel, dass sich die Lernenden Wissen und Kompetenzen durch eigenes Handeln aneignen respektive weiterentwickeln. Sie übernehmen Verantwortung für ihr Lernen, indem sie mit Einsatz und Fairplay aktiv zum Gelingen des Unterrichts beitragen.

Unterricht in Handlungsbereichen

Der Unterricht ist in Unterrichtseinheiten aufgebaut.

Die sportlichen Handlungsbereiche werden in fünf verschiedene Kulturen eingeteilt:

1. Spielkultur
2. Ausdruckskultur
3. Gesundheitskultur
4. Wettkampfkultur
5. Herausforderungskultur

Ziel ist es, dass die Lernenden unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern und dabei ihre fachlichen Kompetenzen erweitern.

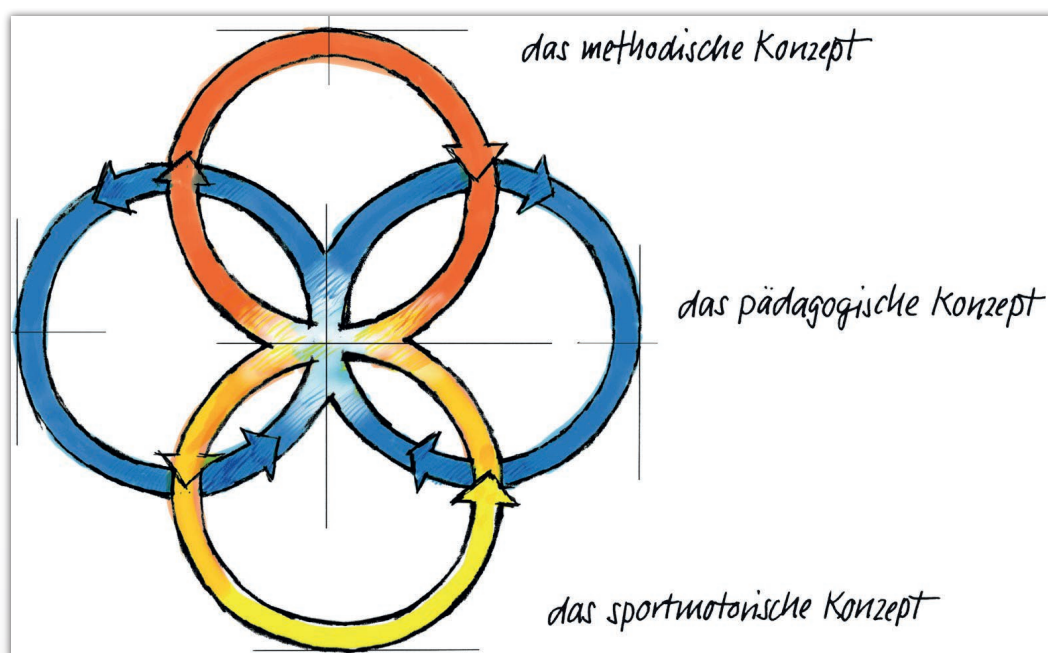
Gleichzeitig sollen die Sozial-, Selbst-, Fach- und Methodenkompetenz in jeder Unterrichtseinheit gefördert werden.

Förderung der Betroffenheit

(persönliche, berufliche, gesellschaftliche Realität)

- Der Sportunterricht soll die Lernenden persönlich mit Wissen und Erfahrungen bereichern und auch für die Zukunft geeignete Sportarten aufzeigen.
- Das vielseitige Sporttreiben soll die Lernenden im Berufsalltag leistungsfähiger machen und dabei verletzungsprophylaktische Wirkung haben.
- Die Sportlektionen sollen Abwechslung zum Schulalltag sein und eine gute Klassendynamik fördern.

Modellorientierter Sportunterricht gemäss Kernlehrmittel J+S



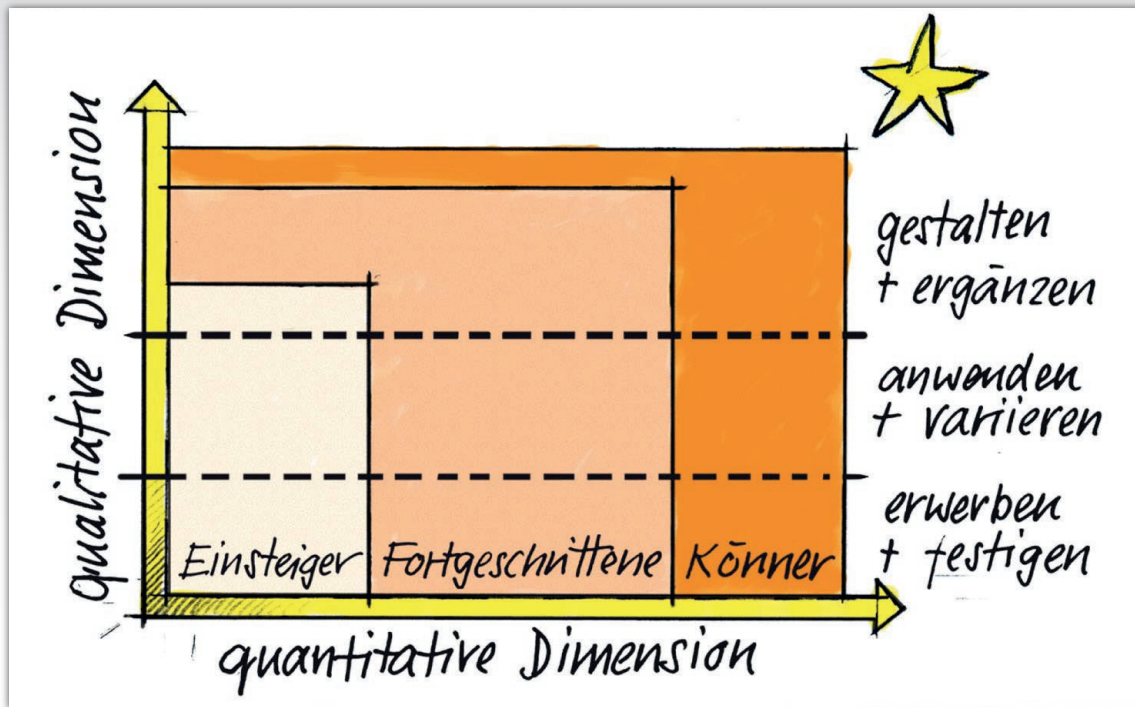
Kernlehrmittel J+S¹

Diese Abbildung fasst alle Bezüge und Zusammenhänge des Unterrichts zusammen.

Das pädagogische Konzept (blaue Doppelschleife) symbolisiert die Kooperation und den Austausch zwischen Lehrperson und Lernenden.

Das Leistungsmodell (gelbe Schleife) stellt die sportartübergreifende Struktur der motorischen Leistungsanteile dar.

Das methodische Konzept

Kernlehrmittel J+S²

Das methodische Konzept beschreibt die Art und Weise der Vermittlung.

Die Inhalte sollen ganzheitlich ausgerichtet, individuell abgestimmt und lernwirksam vermittelt werden. Anhand des Modells des methodischen Konzeptes wird aufgezeigt und erklärt,

... welche Rolle Lernbiografien spielen,

... nach welchen Eigenheiten die Lernenden gruppiert werden,

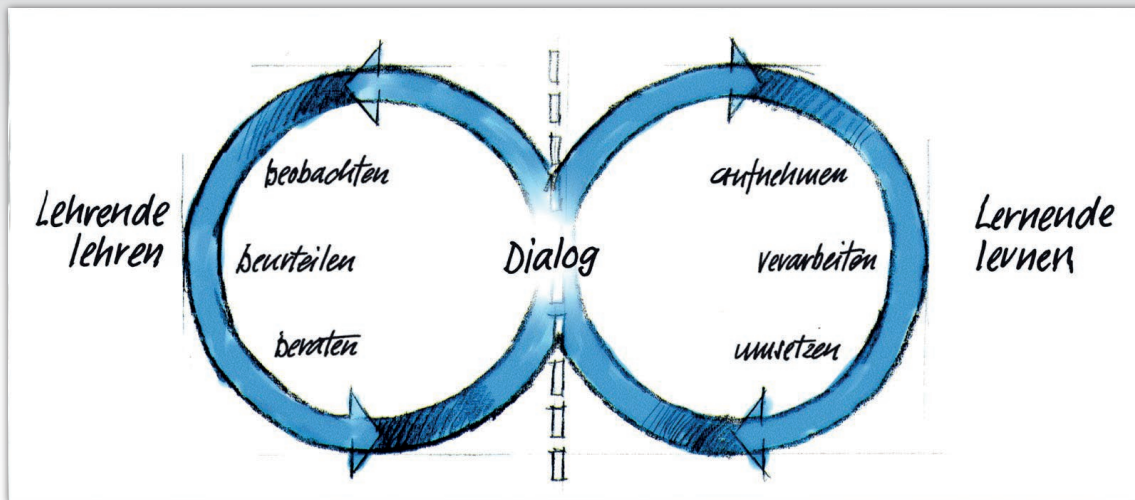
... über welche Stufen gelernt und gelehrt wird,

... welches die wichtigsten Prinzipien für den Unterricht sind und

... welche Organisationsformen es gibt.

Zudem sind die Phasen des Unterrichtens von der Planung über die Entscheidung weiter zur Ausführung bis hin zur Kontrolle (Reflexion) beschrieben.

Das pädagogische Konzept



Kernlehrmittel J+S³

Beim pädagogischen Konzept steht der Dialog der Beteiligten im Mittelpunkt der Betrachtung.

Der junge Mensch möchte etwas lernen, etwas erleben und gefördert werden. Erfolgreiche Lehrpersonen kümmern sich – so gut es geht – um jede Lernende und jeden Lernenden.

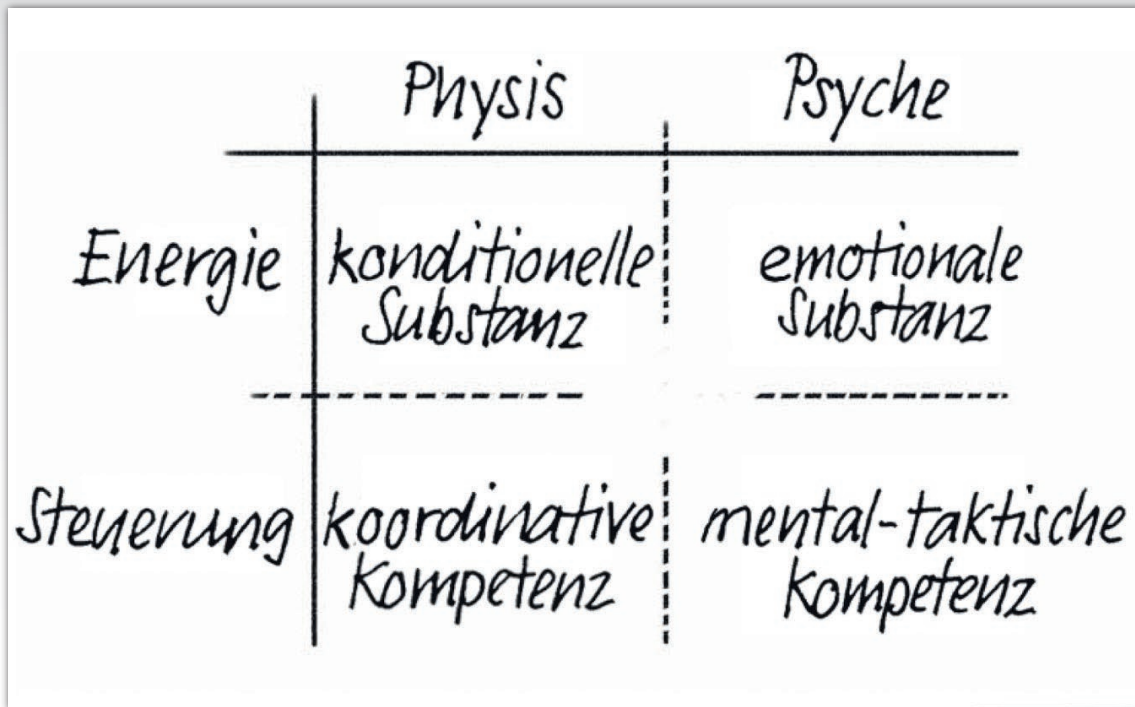
Respekt, Loyalität und Akzeptanz im gegenseitigen Umgang stehen im Zentrum. Der Dialog zielt auf das Schaffen von günstigen Lernvoraussetzungen ab.

Mit den pädagogischen Prinzipien des Unterrichtens (Beobachten-Beurteilen-Beraten/Aufnehmen-Verarbeiten-Umsetzen) schaffen die Lehrpersonen ein lernförderndes Unterrichtsklima und befähigen die Lernenden zu Lernerfolgen in ihrer sportlichen Aktivität.

Ziel ist eine ganzheitliche Förderung der oder des Lernenden und eine angemessene Weiterentwicklung ihrer oder seiner Persönlichkeit.

- Beobachten: Das Verhalten der Lernenden möglichst umfassend wahrnehmen durch Beobachten, Zuhören, Nachfragen.
- Beurteilen: Beobachtetes zielbezogen und lernrelevant aufbereiten und Kriterien geleitet auf den Punkt bringen durch kriterienorientiertes Interpretieren und Relativieren, einführendes Gewichten, Vergleichen.
- Beraten: Praxisrelevantes individuell lernwirksam vermitteln durch Bekräftigen, Ermutigen, Coachen und Variieren.

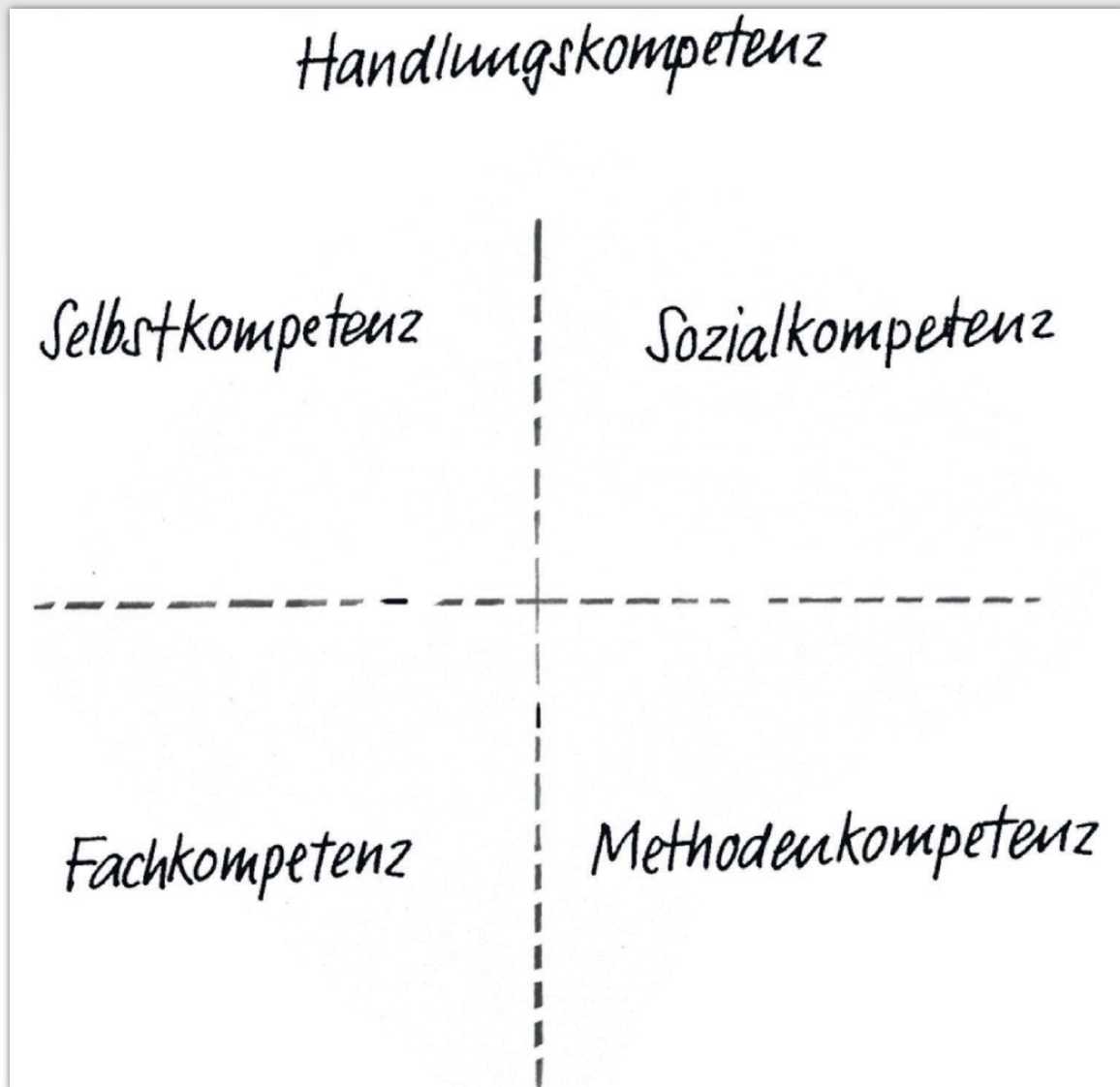
Das sportmotorische Konzept (das Leistungsmodell)



Kernlehrmittel J+S⁴

Das Leistungsmodell veranschaulicht die Komponenten der sportlichen Leistung: Einerseits Energie und Steuerung, andererseits Physis und Psyche. Diese stehen, je nach Sportbereich, prioritär in einem jeweiligen Verhältnis zueinander. Die verschiedenen Leistungsanteile stehen in allen Sportarten in einem engen Beziehungsgefüge.

Einerseits dient das Leistungsmodell dazu, die sportartspezifischen Anforderungen (Sollwert) zu definieren, andererseits kann mit ihm durch Beobachten und Beurteilen der Istwert des Lernenden festgehalten werden. Die Lücke zwischen Ist- und Sollwert kann und soll somit im Unterricht möglichst geschlossen werden.



Kernlehrmittel J+S⁵

Kompetenzen sind Fertigkeiten, Fähigkeiten, Eigenschaften oder Haltungen, die es ermöglichen, Anforderungen in komplexen Situationen erfolgreich und effizient zu bewältigen. Darunter versteht man in erster Linie nicht einfach konkrete Verhaltensweisen (z.B. Rechnen oder Sprechen), sondern die Fähigkeit, verfügbare Ressourcen oder Potenziale (z.B. logisches Denken, Wissen, Beurteilen, selbstständig Handeln) zu einem gesteckten Ziel zu führen.

Bezogen auf einen gewissen Bereich ist eine Person also kompetent, wenn sie Potenziale kreativ und funktional miteinander kombinieren kann.

Auf den Sportunterricht bezogen werden sowohl die Fachkompetenz als auch die überfachlichen Kompetenzen (Selbst- / Sozialkompetenz und Methodenkompetenz) gefördert und so die Handlungskompetenz jedes einzelnen Lernenden erweitert.

Fachkompetenz

Die zum zielorientierten Handeln im Sport erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.

Überfachliche Kompetenzen

Kompetenzen können verschiedenen Bereichen zugeordnet werden. Ein wichtiger ist derjenige der Überfachlichkeit. Zu den überfachlichen Kompetenzen gehören die Selbst- / Sozialkompetenz, die Methodenkompetenz und die Sprachkompetenz. Man bezeichnet sie deshalb als überfachlich, weil sie sich nicht auf einen bestimmten (fachlichen) Bereich eingrenzen lassen. Selbst- und Sozialkompetenz zum Beispiel ist Voraussetzung, um in verschiedenen beruflichen und privaten Lebenslagen erfolgreich zu handeln. Überfachliche Kompetenzen sind also (schul)fach- und lebensbereichübergreifend relevant.

Die überfachlichen Kompetenzen werden über die ganze Lehrzeit verbindlich im Sportunterricht gefördert. Jede überfachliche Kompetenz muss während der Lehrzeit mindestens einmal gefördert werden.

Der jeweilige Ideenkatalog zu den überfachlichen Kompetenzen präzisiert deren Inhalte.

Überfachliche Kompetenzen

Bereich		Konkretisiertes Bildungsziel	Ideenkatalog	Überfachliche Kompetenz
		Lernende können...		
Methodenkompetenz	K01	...verschiedene Lernstrategien selbständig, in der Gruppe oder mit Unterstützung der Lehrperson anwenden.	Aufnahmen über verschiedene Wahrnehmungskanäle (visuell, akustisch, taktil): nachahmen, Metaphern, Bilderreihe, Video, BYOD Mentale Bewegungsvorstellung, Bewegungsbeschreibung Wiederholungen	Lerntechnik
	K02	...einfache, konkrete, überprüfbare Ziele (KÜR oder SMART) formulieren und umsetzen.	K = konkret Ü = überprüfbar R = realistisch S = spezifisch M = messbar A = attraktiv R = realistisch T = terminiert	Zielsetzung
Selbstkompetenz / Sozialkompetenz	K03	...Strategien zur persönlichen Leistungsbereitschaft situationsgerecht umsetzen.	Zielsetzungen umsetzen, körperliche Grenzen erfahren, optimistische Grundhaltung	Leistungsbereitschaft
	K04	...den Sportunterricht durch ihr Auftreten direkt und indirekt positiv beeinflussen.	Benimm-Regeln, Fairplay, Ehrlichkeit	Auftreten
	K05	...sportliche Strategien zu einem ausgeglichenen Leben bewusst anwenden.	Ausgleich, Gesundheit, Kontakte, Werte, Entspannung, Konzentration, Aktivität, Regeneration	Life-Balance
	K06	...ihre sportliche Tätigkeiten und ihr Verhalten im Sport reflektieren und dadurch ihre Persönlichkeit weiterentwickeln.	Über persönliche Arbeitsweise, Leistung, Auftreten nachdenken	Selbsteinschätzung
	K07	...Faktoren zur erfolgreichen Teamarbeit beitragen oder diese initiieren.	Teamregeln, Kommunikation, Aufgabenteilung	Teamfähigkeit
	K08	...Konfliktlösungsstrategien anwenden.	Zuhören, Ich-Botschaften, Win-Win-Situationen, gemeinsame Problemlösung anstreben, Kritik annehmen	Konfliktfähigkeit
	K09	...sich angemessen verhalten, um sportliche Tätigkeiten auszuüben.	Pünktlichkeit, angemessene Sportbekleidung, Selbstverantwortung	Selbstorganisation
	K10	...Faktoren zur erfolgreichen und leistungsfähigen Gesundheit in ihrem Leben umsetzen.	Bewegung, Ernährung, Suchtverhalten, Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen	Gesundheitskompetenz

Handlungsbereiche

Der kantonale Schullehrplan Sport umfasst die fünf Handlungsbereiche Spiel, Ausdruck, Gesundheit, Wettkampf und Herausforderung. Letzterer fliesst in die anderen vier Handlungsbereiche hinein. Ihm werden nicht einzelne Inhalte untergeordnet. Den anderen vier Handlungsbereichen werden Inhalte zugeteilt, obwohl diese nicht zwingend nur in diesen Handlungsbereich gehören und auch aus einem anderen Aspekt betrachtet und ausgelegt werden können. Die Sportlehrperson hat die Freiheit, jeder Lektion oder jedem Leistungsnachweis den passenden Handlungsbereich zuzuordnen.

Handlungsbereich Ausdruck

LEITIDEE - Die Lernenden sind sich des eigenen Bewegungspotentials und ihrer Körpersprache bewusst und erweitern diese kontinuierlich. Sie können sich in ihrem beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld positiv präsentieren.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

1. ... Bewegungsabläufe erlernen, üben und präsentieren.
2. ... Bewegungen nachahmen und sich rhythmisch zu Musik bewegen.
3. ... die eigenen und die Bewegungen anderer wahrnehmen, einschätzen und darauf eingehen.
4. ... die Kreativität und Spontaneität als Haltung im Umgang mit Situationen im Alltag entwickeln.
5. ... die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel verstehen und entwickeln.
6. ... das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins erleben.

Die folgende Auflistung der Inhalte aus dem Handlungsbereich Ausdruck zeigt deren Priorisierung nach **MUSS**, **SOLL**, **KANN** auf.

Sie soll ebenso als Checkliste und/oder als Übergabeprotokoll dienen.

INHALTE AUSDRUCK

Akrobatik

☐

MUSS

Geräteturnen

☐

SOLL

KANN

Jonglieren

☐

Kampfkunst

☐

Koordinative Fähigkeiten

☐

Rope Skipping

☐

Eislaufen

☐

Klettern / Bouldern

☐

Parkour

☐

Schneesport

☐

Tanzen

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

LEITIDEE - Die Lernenden sind sich des eigenen Bewegungspotentials und ihrer Körpersprache bewusst und erweitern diese kontinuierlich.

Sie können sich in ihrem beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld positiv präsentieren.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

... Bewegungsabläufe erlernen, üben und präsentieren.

... Bewegungen nachahmen und sich rhythmisch zu Musik bewegen.

... die eigenen und die Bewegungen anderer wahrnehmen, einschätzen und darauf eingehen.

... die Kreativität und Spontaneität als Haltung im Umgang mit Situationen im Alltag entwickeln.

... die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel verstehen und entwickeln.

... das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins erleben.

AKROBATIK

Darstellen / Präsentieren	☐
Halten / Spannen	☐
Helfen / Sichern	☐
	☐
	☐
Gestalten	☐
Orientieren	☐
Rhythmisieren	☐
Variieren	☐
Vertrauen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

GERÄTETURNEN

Darstellen	☐
Differenzieren	☐
Gleichgewicht	☐
Orientieren	☐
Reagieren	☐
Rhythmisieren	☐
Spannen	☐
Helfen / Sichern	☐
Bewegungen aneinanderreihen	☐
Grundposen	☐
Haltung	☐
Kreieren	☐
	☐
	☐

JONGLIEREN

Differenzieren	☐
Orientieren	☐
Reagieren	☐
Rhythmisieren	☐
Fokussieren	☐
Variieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

KAMPFKUNST

Darstellen	☐
Gleichgewicht halten	☐
Respektieren	☐
Rhythmisieren	☐
	☐
Agieren-Reagieren	☐
Schlagen	☐
Werfen	☐
	☐
	☐
Fallen	☐
Präsentieren	☐
	☐
	☐

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Differenzieren	☐
Gleichgewicht halten	☐
Orientieren	☐
Reagieren	☐
Rhythmisieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

ROPE SKIPPING

Rhythmisieren	☐
Schwingen	☐
Springen	☐
	☐
	☐
Bewegungen aneinanderreihen	☐
Präsentieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

EISLAUFEN

Gleiten	☐
Kantenlaufen	☐
Rutschen / Bremsen	☐
	☐
	☐
Drehen	☐
Springen	☐
Vorwärts übersetzen	☐
	☐
	☐
Rückwärts übersetzen	☐
Golf / Minigolf	☐
Headies	☐
Kinball	☐

KLETTERN / BOULDERN

Differenzieren	☐
Orientieren	☐
Rhythmisieren	☐
Spannen	☐
	☐
Reagieren	☐
Sichern	☐
Variieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE AUSDRUCK

PARKOUR

Drehen	☐
Halten	☐
Landen	☐
Rollen	☐
Sichern	☐
Springen	☐
Stützen	☐
Variieren	☐
Kreieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

SCHNEESPORT

Beugen	☐
Bremsen	☐
Drehen	☐
Gleiten	☐
Kippen	☐
Knicken	☐
Rutschen	☐
Strecken	☐
Rhythmisieren	☐
Springen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

TANZEN

Bewegungen aneinanderreihen	☐
Darstellen / Präsentieren	☐
Nachahmen	☐
Rhythmisieren	☐
	☐
Variieren	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Führen	☐
Kreieren	☐
	☐
	☐

Handlungsbereiche

Der kantonale Schullehrplan Sport umfasst die fünf Handlungsbereiche Spiel, Ausdruck, Gesundheit, Wettkampf und Herausforderung. Letzterer fliesst in die anderen vier Handlungsbereiche hinein. Ihm werden nicht einzelne Inhalte untergeordnet. Den anderen vier Handlungsbereichen werden Inhalte zugeteilt, obwohl diese nicht zwingend nur in diesen Handlungsbereich gehören und auch aus einem anderen Aspekt betrachtet und ausgelegt werden können. Die Sportlehrperson hat die Freiheit, jeder Lektion oder jedem Leistungsnachweis den passenden Handlungsbereich zuzuordnen.

Handlungsbereich Gesundheit

LEITIDEE - Die Bewegung dient der Erhaltung, der Wiederherstellung und der Verbesserung des Wohlbefindens.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

1. ... gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und präventive Massnahmen nennen.
2. ... individuelle Verhaltensstrategien erarbeiten und situationsgerecht anwenden.
3. ... Entspannungs- und Regenerationsformen erfahren und deren Nutzen in den Alltag übertragen.
4. ... sich spezifischen Belastungssituationen sowie Fehl- und Überlastungen des Bewegungsapparates bewusst sein und situationsgerecht reagieren.
5. ... mit persönlichen Ressourcen und Stressfaktoren umgehen.

Die folgende Auflistung der Inhalte aus dem Handlungsbereich Gesundheit zeigt deren Priorisierung nach **MUSS**, **SOLL**, **KANN** auf. Sie soll ebenso als Checkliste und/oder als Übergabeprotokoll dienen.

INHALTE GESUNDHEIT

Aufwärmen

☐

MUSS

Ausdauer

☐

SOLL

KANN

Beweglichkeit

☐

Ich und mein Körper

☐

Kraft

☐

Regeneration und Entspannung

☐

Schnelligkeit

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

LEITIDEE - Die Bewegung dient der Erhaltung, der Wiederherstellung und der Verbesserung des Wohlbefindens.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

... gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und präventive Massnahmen nennen.

... individuelle Verhaltensstrategien erarbeiten und situationsgerecht anwenden.

... Entspannungs- und Regenerationsformen erfahren und deren Nutzen in den Alltag übertragen.

... sich spezifischen Belastungssituationen sowie Fehl- und Überlastungen des Bewegungsapparates bewusst sein und situationsgerecht reagieren.

... mit persönlichen Ressourcen und Stressfaktoren umgehen.

AUFWÄRMEN

Allgemeines- und spezifisches Aufwärmen	☐
Herz- Kreislaufsystem	☐
Mentale Bereitschaft	☐
Verletzungsprophylaxe	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

AUSDAUER

Atmung	☐
Grundlagenausdauer	☐
Herz- Kreislaufsystem	☐
Methoden: Dauer- und Intervallmethode	☐
Pulsmessung	☐
Energieeinteilung	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
BORG-Skala	☐
Ermüdungsresistenz	☐
HIT / HIIT	☐
Laufstil	☐
Steady State	☐

BEWEGLICHKEIT

Dehnen im Warm Up / Cool Down	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Dehnformen (statisch / dynamisch / passiv / aktiv)	☐
Dysbalancen / Verkürzungen	☐
Mobilisation	☐
Range of Motion (ROM)	☐
	☐
Allgemeine / Spezifische Beweglichkeit	☐
	☐
	☐
	☐

ICH UND MEIN KÖRPER

Welche Sportart passt zu mir? (Bewegungskompass)	☐
Energiebilanz	☐
Ergonomie	☐
Körperhaltung	☐
	☐
BMI / WHR / Körpermessungen	☐
Ernährung (Pyramide)	☐
Körperdefinition / Körperbild / Körpergewicht	☐
Selbstvertrauen	☐
Emotionen	☐
Energiebereitstellung	☐
Nahrungsergänzungsmittel	☐
Training (siehe Wettkampf)	☐
Zeitmanagement	☐

KRAFT

Kraftaufbau / Kraftausdauer	☐
Methoden: Hypertrophie, Kraftausdauer	☐
Range of Motion (ROM)	☐
Trainingsgrundsätze (Belastungsdauer, Trainingshäufigkeit)	☐
Agonist / Antagonist	☐
Arten der Muskelkontraktion	☐
Muskelkater	☐
Wichtigste Muskeln / Muskelgruppen	☐
Drehmoment	☐
Erscheinungsform der Kraft (Maximal- / Schnell- / Reaktivkraft)	☐
Fasertypen	☐
Motorische Einheit	☐
Muskelschlinge	☐

SCHNELLIGKEIT

[illegible]

REGENERATION UND ENTSPANNUNG

[illegible]

Handlungsbereiche

Der kantonale Schullehrplan Sport umfasst die fünf Handlungsbereiche Spiel, Ausdruck, Gesundheit, Wettkampf und Herausforderung. Letzterer fliesst in die anderen vier Handlungsbereiche hinein. Ihm werden nicht einzelne Inhalte untergeordnet. Den anderen vier Handlungsbereichen werden Inhalte zugeteilt, obwohl diese nicht zwingend nur in diesen Handlungsbereich gehören und auch aus einem anderen Aspekt betrachtet und ausgelegt werden können. Die Sportlehrperson hat die Freiheit, jeder Lektion oder jedem Leistungsnachweis den passenden Handlungsbereich zuzuordnen.

Handlungsbereich Spiel

LEITIDEE - Die Lernenden erleben Spiel als eigenständige Tätigkeit und als Parallele zum sozialen Handeln in anderen Lebensbereichen.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

1. ... die Grundfertigkeiten der einzelnen Sportsportarten ausführen.
2. ... relevante Regeln der einzelnen Sportsportarten beschreiben und anwenden sowie die Regeln des Zusammenspiels auf die Regeln des Alltags übertragen.
3. ... spieltaktisches Verhalten in einzelnen Sportsportarten anwenden.
4. ... eigenverantwortlich ein Spiel ausprobieren, erleben und fördern.
5. ... Spielkompetenzen auf andere identische Spielstrukturen übertragen.

Die folgende Auflistung der Inhalte aus dem Handlungsbereich Spiel zeigt deren Priorisierung nach **MUSS**, **SOLL**, **KANN** auf.

Sie soll ebenso als Checkliste und/oder als Übergabeprotokoll dienen.

INHALTE SPIEL

Badminton / Speedminton

☐

MUSS

Basketball / Streetball

☐

SOLL

KANN

Fussball / Futsal / Beachsoccer

☐

Handball

☐

Kleine Ballspiele

☐

Unihockey

☐

Volleyball / Beachvolleyball

☐

Baseball / Softball

☐

Hockey

☐

Intercrosse / Lacrosse

☐

Rugby

☐

Smolball

☐

Squash

☐

Tischtennis

☐

Tschoukball

☐

Ultimate Frisbee

☐

American Football / Flagfootball

☐

Curling

☐

Golf / Minigolf

☐

Headies

☐

Kinball

☐

Tennis

☐

LEITIDEE - Die Lernenden erleben Spiel als eigenständige Tätigkeit und als Parallele zum sozialen Handeln in anderen Lebensbereichen.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

- ... die Grundfertigkeiten der einzelnen Sportarten ausführen.
- ... relevante Regeln der einzelnen Sportarten beschreiben und anwenden sowie die Regeln des Zusammenspiels auf die Regeln des Alltags übertragen.
- ... spieltaktisches Verhalten in einzelnen Sportarten anwenden.
- ... eigenverantwortlich ein Spiel ausprobieren, erleben und fördern.
- ... Spielkompetenzen auf andere identische Spielstrukturen übertragen.

INHALTE SPIEL

BADMINTON / SPEEDMINTON

Clear	☐
Drop	☐
Einzelspiel / Doppelspiel	☐
Schlägerhaltung	☐
Service	☐
Smash	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Drive	☐
	☐
	☐
	☐

BASKETBALL

Fangen	☐
Korb werfen (Distanzwurf)	☐
Korbleger	☐
Passen (Druck-, Boden-, Überkopfpassen)	☐
Prellen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

FUSSBALL

Annahme	☐
Dribbling	☐
Pass	☐
Schuss (Innen-, Aussen-, Vollristschuss)	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

HANDBALL

Kernwurf	☐
Passen / Fangen	☐
Sprungwurf	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE SPIEL

KLEINE BALLSPIELE

Fangen	☐
Passen	☐
Schiessen / Treffen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

UNIHOKEY

Ballannahme	☐
Dribbling	☐
Passen	☐
Schiessen (Schlenz-, Handgelenk-, Schlagschiessen)	☐
	☐
hoher Schuss	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Backhandschuss	☐
	☐
	☐
	☐

VOLLEYBALL / BEACHVOLLEYBALL

Manchette	☐
Oberes Zuspiel	☐
Service	☐
	☐
	☐
Block	☐
Smash	☐
	☐
	☐
	☐
Finte	☐
Fisch	☐
Rolle	☐
	☐

BASEBALL / SOFTBALL

Fangen	☐
Schlagen	☐
Werfen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE SPIEL

HOCKEY (Eis- / Inline- / Land- / Roll- / Streethockey)

Dribbling	☐
Passen	☐
Scheiben führen	☐
Schiessen	☐
Skaten	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Backhandschuss	☐
hoher Schuss	☐
Körperspiel	☐
	☐

INTERCROSSE / LACROSSE

Ball aufnehmen	☐
Fangen	☐
Passen	☐
Schiessen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

RUGBY

Fangen	☐
Werfen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Kicken	☐
Tackling	☐
	☐
	☐

SMOLBALL

Führen	☐
Jonglieren	☐
Passen	☐
Prellen	☐
Schiessen	☐
Tragen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE SPIEL

SQUASH

Rückhandschlag	☐
Service	☐
Vorhandschlag	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

TISCHTENNIS

Rückhandschlag	☐
Service	☐
Vorhandschlag	☐
	☐
	☐
	☐
Einzelspiel / Doppelspiel	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Schlagarten	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

TSCHOUKBALL

Fangen	☐
Kernwurf	☐
Sprungwurf	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

ULTIMATE FRISBEE

Fangen	☐
Werfen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Wurfarten	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Verteidigung	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE SPIEL

AMERICAN FOOTBALL / FLAGFOOTBALL

[illegible]

CURLING

[illegible]

GOLF / MINIGOLF

[illegible]

HEADIES

[illegible]

INHALTE SPIEL

KINBALL[illegible]

TENNIS

Rückhandschlag	☐
Service	☐
Vorhandschlag	☐
	☐
	☐
	☐
Einzelspiel / Doppelspiel	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Schlagarten	☐
	☐
	☐
	☐

Handlungsbereiche

Der kantonale Schullehrplan Sport umfasst die fünf Handlungsbereiche Spiel, Ausdruck, Gesundheit, Wettkampf und Herausforderung. Letzterer fliesst in die anderen vier Handlungsbereiche hinein. Ihm werden nicht einzelne Inhalte untergeordnet. Den anderen vier Handlungsbereichen werden Inhalte zugeteilt, obwohl diese nicht zwingend nur in diesen Handlungsbereich gehören und auch aus einem anderen Aspekt betrachtet und ausgelegt werden können. Die Sportlehrperson hat die Freiheit, jeder Lektion oder jedem Leistungsnachweis den passenden Handlungsbereich zuzuordnen.

Handlungsbereich Wettkampf

LEITIDEE - Die Lernenden erleben Wettkampf als persönliche Leistung oder Teamleistung und als Vergleich des eigenen Könnens mit andern.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

1. ... im Wettkampf mit Sieg und Niederlage umgehen.
2. ... durch Wettkämpfe ihre emotionale und physische Entwicklung positiv beeinflussen.
3. ... sich und die eigene Leistungsfähigkeit kennenlernen und sich dadurch auch im Alltag besser einschätzen.
4. ... Regeln verstehen, akzeptieren und selber erstellen.
5. ... den Fairplay-Gedanken auch im Wettkampf leben.

Die folgende Auflistung der Inhalte aus dem Handlungsbereich Wettkampf zeigt deren Priorisierung nach **MUSS**, **SOLL**, **KANN** auf.

Sie soll ebenso als Checkliste und/oder als Übergabeprotokoll dienen.

INHALTE WETTKAMPF

Ausdauerwettkampf

☐

MUSS

Leichtathletik

☐

SOLL

KANN

Schulsporttag

☐

Test

☐
☐
☐
☐
☐

Kleine Wettkämpfe

☐

Turnier

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

LEITIDEE - Die Lernenden erleben Wettkampf als persönliche Leistung oder Teamleistung und als Vergleich des eigenen Könnens mit andern.

Konkretisierte Bildungsziele

Lernende können...

... im Wettkampf mit Sieg und Niederlage umgehen.

... durch Wettkämpfe ihre emotionale und physische Entwicklung positiv beeinflussen.

... sich und die eigene Leistungsfähigkeit kennenlernen und sich dadurch auch im Alltag besser einschätzen.

... Regeln verstehen, akzeptieren und selber erstellen.

... den Fairplay-Gedanken auch im Wettkampf leben.

INHALTE WETTKAMPF

AUSDAUERWETTKAMPF

Energieeinteilung	☐
Grundlagentraining I und II	☐
Taktik (Laufstrategie)	☐
Technik	☐
	☐
Herzfrequenzmessung	☐
Intervalltraining	☐
	☐
	☐
	☐
Trainingsplanung (Planung, Umsetzung, Anpassung)	☐
Trainingsprotokoll	☐
	☐
	☐

LEICHTATHLETIK

Laufen	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Werfen	☐
Springen	☐
	☐
	☐
	☐
Mehrkampf	☐
	☐
	☐
	☐

SCHULSPORTTAG

Energieeinteilung	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Planung, Durchführung, Auswertung	☐
	☐
	☐
	☐

TEST

Analyse IST-Zustand	☐
Mentale Stärke	☐
Taktik	☐
Technik	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

INHALTE WETTKAMPF

KLEINE WETTKÄMPFE

Taktik	☐
Technik	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
Geschicklichkeit	☐
Gleichgewicht	☐
Koordination	☐
Kraft	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

TURNIER

Energieeinteilung	☐
Taktik	☐
Technik	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐