

# Lehrplan Sport an Berufsfachschulen



Das Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen des Kantons Solothurn, gestützt auf Artikel 53 Absatz 1 der Verordnung vom 23. Mai 2012<sup>1</sup> über die Förderung von Sport und Bewegung (SpoFoV), erlässt auf Beginn des Schuljahres 2017/18 den nachfolgenden Lehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung.

Solothurn, 18. August 2017

#### **Impressum**

Konzeption	Martin Allemann (Autor), Hugo Galli, Beat Haefeli
Lehrplankoordinator	Luca Guglielmetti
Facharbeitsgruppe	Sportlehrpersonen der Berufsbildungszentren Olten und Solothurn-Grenchen
Herausgeber	Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen ABMH Bielstrasse 102 4502 Solothurn
Gestaltung	In Zusammenarbeit mit dem Lehrmittelverlag des Kantons Solothurn
Copyright	© 2017  1. Auflage, 18. August 2017

<sup>1</sup>SR 415.01

TURNEN • FUSSBALL • LEICHTATHLETIK • HOCKEY • BASKETBALL • HANDBALL • GERÄTETURNEN • LAUFEN • SPRINTEN • BADMINTON • ROLLSCHISSEN

**KANTON solothurn**

**Berufsfachschulen**

# Lehrplan Sport an Berufsfachschulen



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
1 Einleitung.....	6
1.1 Leitideen für den Sportunterricht der Berufsfachschulen Solothurn.....	7
1.2 Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung .....	7
1.3 Konzept.....	8
2 Ziele.....	9
2.1 Pädagogischer Doppelauftrag des Sportunterrichts .....	9
2.2 Akzentuierung.....	9
3 Handlungsbereiche .....	10
3.1 Spiel – spielen und Spannung erleben.....	10
3.2 Wettkampf – leisten und sich messen .....	11
3.3 Ausdruck – gestalten und darstellen .....	11
3.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen .....	11
3.5 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen .....	11
4 Kompetenzen .....	12
4.1 Fachkompetenz .....	12
4.2 Selbstkompetenz .....	12
4.3 Sozialkompetenz .....	12
4.4 Methodenkompetenz .....	12
5 Qualifizierung.....	13
5.1 Warum eine Qualifizierung im Sportunterricht? .....	13
5.2 Aspekte des Qualifizierungsauftrages.....	13
5.3 Was ist eine gute Qualifizierung.....	14
5.4 Übersicht über das Qualifizierungsverfahren .....	14
5.5 Wie entsteht die Sportnote? .....	16
6 Absenzen und Dispensationen.....	17
7 Unfallprävention .....	17
8 Qualitätsmanagement .....	18
9 Sport- und Bewegungsinhalte.....	19
9.1 Lernbereichskonzept.....	20
9.2 Übersicht zu möglichen Lernbereichen .....	20
10 Lehrplan Sport .....	22
11 Anhang I Unterrichtsprotokoll .....	47

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Liebe Lehrpersonen, liebe Lernende

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) einen neuen Rahmenlehrplan für Sportunterricht (RLP Sport) in der beruflichen Grundbildung erarbeitet. Artikel 53 SpoFöV gibt dem SBFI den Auftrag für den Erlass eines RLP Sport, welcher unter Einbezug der Fachmeinung und in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport BASPO entstanden ist. So hält der RLP Sport analog anderer vom SBFI erlassener Rahmenlehrpläne in der Berufsbildung (RLP Allgemeinbildung, RLP Berufsmaturität) die allgemeinen Bildungsziele des Faches Sport fest und setzt diese in den Kontext der beruflichen Grundbildungen. Aufgeführt sind Anforderungen und entsprechende Kompetenzen, die im Sportunterricht je Handlungsbereich zu erreichen sind. Ebenso ist festgehalten, wie Qualifizierungen im Sport stattfinden sollen. Die Berufsfachschulen sind verpflichtet, basierend auf dem RLP Sport einen den schulspezifischen Gegebenheiten angepassten Schullehrplan (SLP) zu erarbeiten.

In der Berufsbildung sind die verschiedenen Kompetenzbegriffe keine Fremdwörter. Im Sport gewinnen sie an Bedeutung und sichern den Brückenschlag zwischen theoretischen Kenntnissen und Anwendungen bzw. eigenen Erfahrungen im Rahmen sportlicher Aktivitäten. Heute steht auch im Sportunterricht die Vernetzung im Vordergrund, die verschiedenen Inhalte werden verknüpft, beachtet und gepflegt. So schliesst der vorliegende kantonale Lehrplan Sport eine Lücke zwischen dem Lehrplan Allgemeinbildung und den Lehrplänen des berufskundlichen Unterrichts.

Aufgrund bereits sehr positiver Erfahrungen bei der Umsetzung anderer RLP im Berufsbildungsbereich hat die BBZ-Konferenz entschieden, basierend auf dem RLP Sport einen gemeinsamen Schullehrplan Sport für die beiden Berufsbildungszentren Olten und Solothurn-Grenchen zu erarbeiten. Trotz schulspezifischer Unterschiede im Kanton war eine der Zielsetzungen, gemäss einem gemeinsamen Konzept einen möglichst identischen SLP für alle Berufsfachschulen im Kanton zu erreichen. Dieser Schritt soll auch eine zukünftige, noch engere Zusammenarbeit zwischen den Berufsbildungszentren stärken sowie die Qualität des Sportunterrichts im Kanton gewährleisten.

Jeder Lehrplan bildet das solide Fundament für einen erfolgreichen und nachhaltigen Unterricht – die Lehrpersonen bilden dabei als prägende Persönlichkeiten aber immer noch den Schlüssel zum Erfolg! Mit dem vorliegenden Sportlehrplan verbinden wir die Hoffnung und Erwartung, den Lernenden einen zeitgemässen Unterricht und lebenslang sportfördernde Kompetenzen vermitteln zu können.

Die Arbeiten am neuen Lehrplan erfolgten unter Einbezug der Fachschaften Sport und deren Verantwortlichen in den Berufsbildungszentren. Ich danke allen, die zum guten Gelingen des Projektes beigetragen haben. Besonders danke ich für die professionelle Umsetzung dem Lehrplankoordinator Luca Guglielmetti, dem Autor Martin Allemann und der Steuergruppe geleitet von Hugo Galli und Beat Haefeli. Das vorliegende Produkt unterstreicht einmal mehr die Wichtigkeit einer schulstandortübergreifenden Zusammenarbeit innerhalb unseres Kantons.

Stefan Ruchti, Amtsvorsteher

18. August 2017

## 1 Einleitung

Der Kanton Solothurn hat beschlossen, den kantonalen Berufsfachschulen einen Lehrplan Sport zur Verfügung zu stellen. Er stützt sich dabei auf die Grundlagen des schweizerischen Rahmenlehrplans für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014 des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI. Die Erarbeitung und Umsetzung des Lehrplans Sport wird durch die Bereichsleiter Sport der einzelnen Berufsfachschulen sichergestellt und koordiniert.

Der Lehrplan Sport des Kantons Solothurn berücksichtigt die situativen, personellen und normativen Voraussetzungen der kantonalen Berufsfachschulen, somit können sich die Lernbereiche des Sportunterrichts je nach Schulstandort unterscheiden. Der allgemeine Teil des Lehrplans Sport ist jedoch für alle Berufsfachschulen des Kantons Solothurn verbindlich.

Der Lehrplan Sport gibt einen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts an den kantonalen Berufsfachschulen.

## 1.1 Leitideen für den Sportunterricht der Berufsfachschulen Solothurn

Zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden kann der Sportunterricht einen wesentlichen Beitrag leisten. Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten fördern das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Diese positiven Aspekte wirken leistungsfördernd im beruflichen und schulischen Alltag.

Der Sportunterricht der Berufsfachschulen des Kantons Solothurn strebt einen ganzheitlichen Unterricht im Bereich der koordinativen, konditionellen, gesundheitsorientierten und sozialen Fähigkeiten an. Er trägt zu einer ausgewogenen körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung bei. Der Sportunterricht generiert einen Ausgleich zu den übrigen Berufsfachschulfächern und vermittelt anhand eines vielfältigen und reichhaltigen Angebots Spass und Freude an der Bewegung.

## 1.2 Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung

### Obligatorium

In Artikel 51 der Sportförderungsverordnung (SpoFöV) wird das Obligatorium für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung wie folgt definiert:

*„Für Lernende der zwei- bis vierjährigen beruflichen Grundbildung nach dem Berufsbildungsgesetz vom 13. Dezember 2002 ist der regelmässige Sportunterricht an den Berufsfachschulen obligatorisch.“*

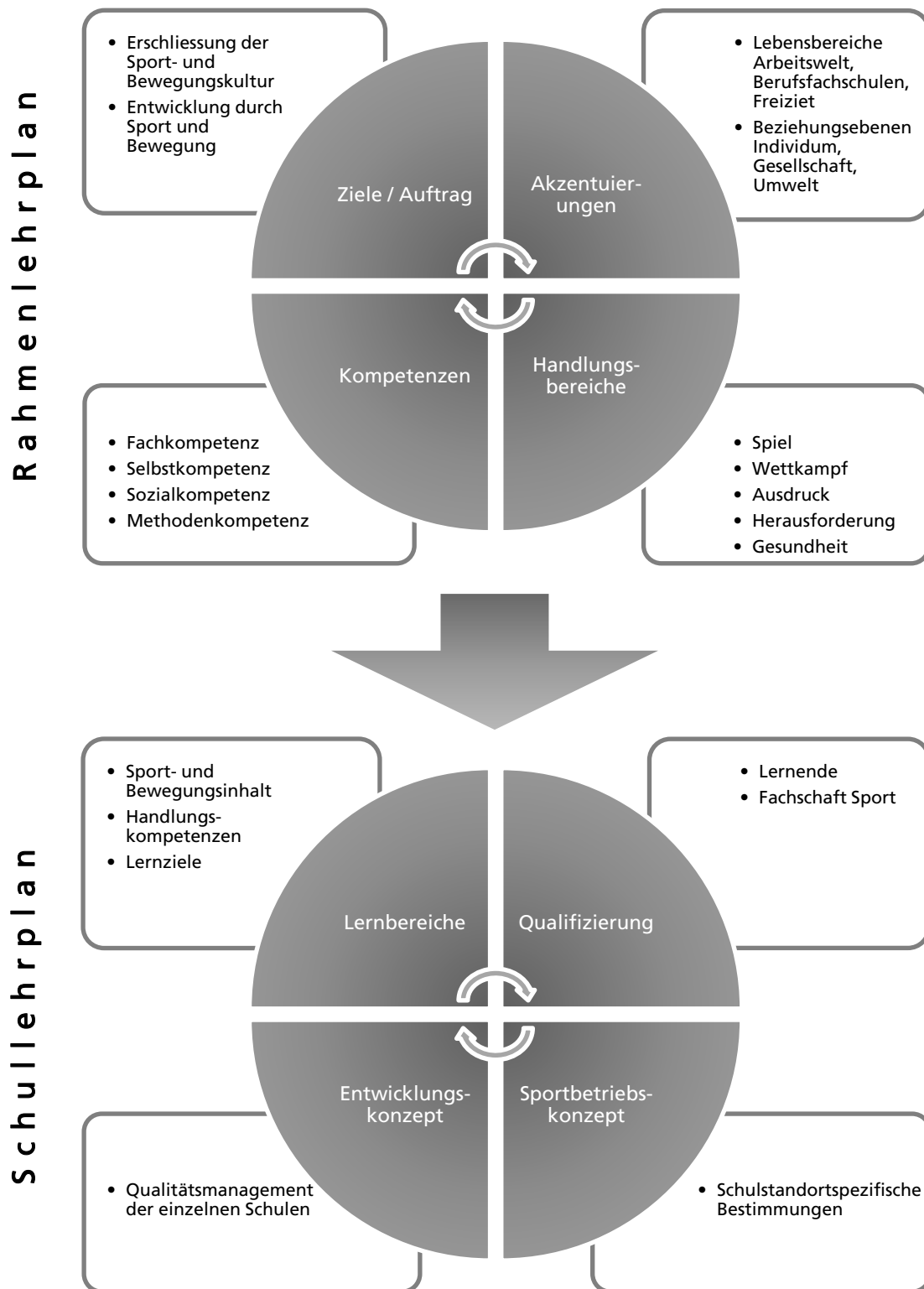
### Umfang

Der Mindestumfang an obligatorischem Sportunterricht ist differenziert in Artikel 52 Absatz 1 und 2 SpoFöV geregelt und richtet sich nach dem Angebot und der Dauer der beruflichen Grundbildung:

- *„Bei betrieblich organisierter Grundbildung umfasst der Sportunterricht:*
  - a) *bei schulischem Unterricht von weniger als 520 Lektionen allgemeinbildenden und berufskundlichen Unterrichts: zusätzlich zu diesem Unterricht mindestens **40 Lektionen Sportunterricht.***
  - b) *bei schulischem Unterricht von 520 oder mehr Jahreslektionen allgemeinbildenden und berufskundlichen Unterrichts: zusätzlich zu diesem Unterricht mindestens **80 Lektionen.***
- *„Bei schulisch organisierter Grundbildung umfasst der Sportunterricht pro Schuljahr mindestens **80 Lektionen.**“*

### 1.3 Konzept

Der gegenseitigen Vernetzung und Beeinflussung der Lehrplanteile muss an den einzelnen Schulstandorten Rechnung getragen werden.





## **2 Ziele**

Der Sportunterricht ist ein Bestandteil zu einer ganzheitlichen Entwicklung der Lernenden. Zusammen mit dem allgemein bildenden Unterricht und dem Fachunterricht garantiert er eine zeitgemäße Ausbildung der Lernenden.

Der Sportunterricht soll die Freude an der Bewegung und sportlichen Leistung wecken. Die körperliche Entwicklung in Bezug auf Gesundheit und Ausgeglichenheit soll positiv beeinflusst werden. Die natürliche Leistungsbereitschaft fördert Konzentrationsfähigkeit und Stressabbau. Der Sportunterricht fördert das partnerschaftliche Verhalten und leistet einen Beitrag zur individuellen Entwicklung der Lernenden.

### **2.1 Pädagogischer Doppelauftrag des Sportunterrichts**

Der Sportunterricht leistet einen besonderen Beitrag zur Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrags. Dazu sollen die Lernenden angeleitet werden, sich der Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen und darin eine sinnvolle Lebensgestaltung finden. Ebenso sollen die Lernenden bei ihrer Entwicklung in körperlicher, motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht durch den Sportunterricht ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden.

Mit dem pädagogischen Auftrag zur Erschliessung der Bewegungskultur zielt der Sportunterricht darauf ab, die Lernenden zu einem selbstbestimmten und verantwortungsbewussten, erfüllenden und möglichst lebenslangen Ausüben sportlicher Aktivitäten befähigen. Um dieses Ziel zu erreichen, vermittelt der Sportunterricht die notwendigen körperlichen Fertigkeiten, Kenntnisse, Kompetenzen und Haltungen.

Der pädagogische Auftrag einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung durch Sport und Bewegung verlangt, Lernende im Sportunterricht so zu fördern, dass die Ergebnisse dieser Förderung in allen Lebensbereichen zum Aufbau einer allgemeinen Handlungsfähigkeit beitragen.

### **2.2 Akzentuierung**

Im Rahmen seines pädagogischen Auftrags nimmt der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung Bezug auf die Lebensbereiche und Beziehungsebenen der Lernenden und verknüpft diese über verschiedene Akzentuierungen.

Die berufsbezogene Akzentuierung erlaubt wertvolle Anbindungsmöglichkeiten an berufsbildende Zielsetzungen. So kann zum Beispiel das Thema Belastung und Anforderung am Arbeitsplatz über die Vermittlung von Wissen im Umgang mit Stress ebenso wie durch das Üben körperchonender Bewegungstechniken im Zusammenhang mit „Heben und Tragen“ angegangen werden.

### 3 Handlungsbereiche

Übergeordnet der fachspezifischen Sportinhalte lassen sich fünf Handlungsbereiche ausmachen, welche die wesentlichen Merkmale der Sport- und Bewegungskultur zusammenfassen. Jeder dieser Handlungsbereiche lässt sich charakterisieren und mit Merkmalen beschreiben. Die Beschreibung der Handlungsbereiche ist eine Gliederungshilfe, um die Vielfalt der Sportarten und Bewegungsinhalte aufgrund ihrer Ausprägung zuteilen zu können.

- Spiel: spielen und Spannung erleben
- Wettkampf: leisten und sich messen
- Ausdruck: gestalten und darstellen
- Herausforderung: erproben und Sicherheit gewinnen
- Gesundheit: ausgleichen und vorbeugen

Diese fünf Handlungsbereiche werden im kantonalen Schullehrplan vertieft umgesetzt. Sie bilden die Basis für die Sportunterrichtsinhalte und sind jeweils in jedem Lernbereich erwähnt.

#### Anforderungen

Pro Handlungsbereich sind aus den Zielen jeweils drei zentrale Anforderungsniveaus abgeleitet. Diese Anforderungsniveaus führen zur Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in der Realisation ausgewählter Sport- und Bewegungsinhalte. Sie entsprechen in ihrer aufgeführten Reihenfolge einer zunehmenden Komplexität und einem höheren Schwierigkeitsgrad.

- |                                          |                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| • <b>Ausbildung von Grundfähigkeiten</b> | zielorientiertes Bewegungshandeln   |
| • <b>Entwicklung</b>                     | Analyse und Verbesserung            |
| • <b>Kreativität</b>                     | selbstständige, angepasste Ausübung |

Als Kernaktivität für die Berufsfachschule ist der Grad der Entwicklung anzusehen, da davon ausgegangen werden kann, dass die Lernenden in ihrer Schulkarriere schon viele Grundfähigkeiten erworben haben. Die Ausbildung von Grundfähigkeiten kommt aber sicher bei neuen oder unbekanntem Inhalten zum Tragen. Die Kreativität ist vor allem für Fortgeschrittene oder Schnell-Lernende in Betracht zu ziehen.

Die Sportlehrpersonen sind dafür verantwortlich, auf welchem Anforderungsniveau ihr Sportunterricht angesiedelt werden kann. Sie berücksichtigen dazu das Leistungsvermögen ihrer jeweiligen Berufsfachschulklassen und ermöglichen den Lernenden die vorgegebenen Lernziele zu erreichen.

#### 3.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

Vorrangiges Ziel dieses Handlungsbereichs ist es, dass die Lernenden bekannte und neue Spiele als eigenständige und spannende Tätigkeiten erleben. Neben dem Aufbau der erforderlichen Fachkompetenzen steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Vordergrund. Die Lernenden sollen sich soziales Handeln im Sport aneignen, um diese auch in andere Lebensbereiche (Arbeitswelt, Berufsfachschule und Freizeit) transferieren zu können. Dazu gehört die Förderung der Fairness, der moralischen Urteilsfähigkeit, der Konfliktlösestrategien und der Teamfähigkeit – alle sozialen Kompetenzen, die sich im Verstehen, bewussten Handhaben und kreativen Entwickeln von Spielregeln äussern.

### **3.2 Wettkampf – leisten und sich messen**

Die Lernenden sollen die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung und die Spannung des sportlichen Leistungsvergleichs erfahren. In diesem Handlungsbereich, erweitern die Lernenden ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten durch Übung und Training. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihr sportliches Können zunehmend selbstständig und selbstverantwortlich zu steigern und entwickeln das erforderliche Durchhaltevermögen.

### **3.3 Ausdruck – gestalten und darstellen**

In diesem Handlungsbereich erschliessen die Lernenden ihr Bewegungspotenzial und das Wesen ihrer Körpersprache. Sie sollen ihr Bewegungsrepertoire und somit ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern. Auf der Ebene der Selbstkompetenz steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit im Zentrum.

### **3.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen**

Pädagogisches Ziel ist es, den Lernenden das Reizvolle an sportlichen Herausforderungen zu erschliessen. Sie sollen ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen und nutzen, sowie dabei die Sicherheit beachten. Darüber hinaus zielt dieser Handlungsbereich auf die Förderung des Vertrauens, sowohl in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten als auch in die Kompetenzen und die Unterstützungsbereitschaft der anderen.

### **3.5 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen**

Die Lernenden sollen zum gesunden, körpergerechten und verletzungspräventiven Bewegen und Sporttreiben befähigt werden. Der Sportunterricht soll ihnen die ausgleichende Funktion von Sport und Bewegung erschliessen. Die Lernenden sollen erkennen, wie sie Sport und Bewegung nutzen können, um unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung entgegenzuwirken und ihre physischen, psychischen und sozialen Ressourcen zu stärken.

Die Lernenden sollen schon im Jugendalter lernen, Bewegung als wichtigen Bestandteil einer gesunden Lebensweise zu erfahren, um im Erwachsenenalter einen bewegungsaktiven Lebensstil beizubehalten.

## 4 Kompetenzen

Die fünf Handlungsbereiche der Sport- und Bewegungskultur konfrontieren die Lernenden mit typischen und zum Teil sehr komplexen Anforderungen. Um diese Anforderungen im eigenen sportlichen Bewegungshandeln erfolgreich zu bewältigen, ist seitens der Lernenden ein breites Repertoire an Kompetenzen erforderlich. Somit lassen sich für jeden Handlungsbereich neben der Fachkompetenz auch überfachliche Kompetenzen definieren, die gefördert werden müssen. Dies geschieht ineinander übergreifend und fließend und ist deshalb in den Lernzielen nicht explizit erwähnt. Der Förderung der Kompetenzen muss durch die Sportlehrpersonen bei der Unterrichtsplanung ausreichend Beachtung geschenkt werden.

### 4.1 Fachkompetenz

Die Fachkompetenz umschreibt die zum zielorientierten Handeln erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.

**Beispiel Handlungsbereich Spiel:** Die Lernenden wenden Grundtechniken an und variieren diese.

### 4.2 Selbstkompetenz

Die Selbstkompetenz definiert sich als persönliche Kompetenz, die zur Identitätsentwicklung beiträgt und die Selbstwahrnehmung durch eigenes Handeln fördert.

**Beispiel Handlungsbereich Spiel:** Die Lernenden verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an.

### 4.3 Sozialkompetenz

Die Sozialkompetenz erlaubt einen angemessenen Umgang mit Anderen.

**Beispiel Handlungsbereich Wettkampf:** Die Lernenden einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken.

### 4.4 Methodenkompetenz

Die Methodenkompetenz beinhaltet lernmethodische Konzepte, die zur individuellen Weiterentwicklung der erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren führen.

**Beispiel Handlungsbereich Herausforderung:** Die Lernenden wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an.

## 5 Qualifizierung

In Artikel 54 der SpoFöV ist die Qualifizierung der Lernenden wie folgt beschrieben: „Die Berufsfachschulen stellen sicher, dass im Sportunterricht pro Schuljahr mindestens eine Qualifizierung der Lernenden stattfindet und dass die Qualifizierung ausgewiesen wird.“

Somit haben die Lernenden ein Anrecht, pro Schuljahr eine schriftliche Rückmeldung im Sinne einer Qualifizierung zu erhalten. Diese soll sich auf die fünf Handlungsbereiche und die damit verbundenen fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, die im Sportunterricht vermittelt und aufgebaut werden, beziehen.

### 5.1 Warum eine Qualifizierung im Sportunterricht?

Durch regelmässige Bewertungen, wie Leistungstests aber auch Beobachtungen, ist es den Sportlehrpersonen möglich, die Kompetenzen der Lernenden mit Hilfe von Kriterien und Indikatoren über einen längeren Zeitraum zu beurteilen. Diese Qualifizierung trägt aber nicht zur Promotion bei; sie hat weder Einfluss auf die Berechnung der Erfahrungsnote des schulischen Unterrichts noch auf die Regeln des gesamten Qualifikationsverfahrens eines Lernenden. Dennoch können verschiedene Aspekte/Bedürfnisse sinnvoll abgedeckt werden.

- Bedürfnisse der **Lernenden**: Wo stehe ich im Vergleich zur Klasse? Individuelle Leistungsfortschritte können erfasst werden.
- Bedürfnisse der **Berufsbildner**: Wo stehen ihre Lernenden hinsichtlich körperlichen Leistungsfähigkeit?
- Bedürfnisse der **Sportlehrpersonen**: Das Fach Sport wird anders wahrgenommen. Die Sportnote wird im Zeugnis eingetragen.
- Bedürfnisse der **Gesellschaft**: Minimierung der Gesundheitskosten. Daten zum körperlichen Zustand der Lernenden können erhoben werden.

### 5.2 Aspekte des Qualifizierungsauftrages

Es werden vier Aspekte des Qualifizierungsauftrages unterschieden. Die jeweiligen Schulstandorte wählen das für sie passende Qualifizierungsinstrumentarium. Die in der Tabelle aufgeführten Bestimmungen sind verbindlich. Der jeweilige Detaillierungsgrad können die einzelnen Berufsfachschulen des Kantons Solothurn in eigener Kompetenz bestimmen.

Aspekte	Minimale kantonale Verbindlichkeit
Häufigkeit Wie oft wird qualifiziert?	Mindestens eine Qualifizierung pro Semester.
Kompetenzen/Inhalt Was wird beurteilt?	Qualifizierung anhand festgelegter Kriterien und Kompetenzen: mind. zwei Noten als <b>Fachkompetenz (Leistungsanteil)</b> mind. eine Note als <b>überfachliche Kompetenz</b> .
Vorgehensweise Wie wird vorgegangen?	Auswahl von Erhebungsmethoden mit entsprechenden Bezugsnormen.
Form der Rückmeldung Wie wird rückgemeldet?	Die Qualifizierungsform muss ausweisenden Charakter haben und wird mit den Lernenden besprochen.

### 5.3 Was ist eine gute Qualifizierung

Bei der Ausgestaltung der Qualifizierung der Lernenden sind die Sportlehrpersonen angehalten, sich nach den folgenden Leitsätzen zu orientieren. Die Auflistung ist nicht abschliessend und kann ergänzt werden.

Bei einer guten Qualifizierung des Sportunterrichts ...

- ✓ ... ist das Bewertungssystem für alle Beteiligten transparent.
- ✓ ... bewerten alle Sportlehrpersonen nach demselben System.
- ✓ ... setzt sich die Qualifizierung aus verschiedenen Kriterien zusammen.
- ✓ ... wird die Qualifizierung ressourcen- und förderorientiert ermittelt.
- ✓ ... wird die Qualifizierung mit den Lernenden besprochen.
- ✓ ... dient die Qualifizierung dazu, für das Folgesemester neue Ziele zu definieren.
- ✓ ... wirkt die Qualifizierung motivierend auf die Lernenden.
- ✓ ...

### 5.4 Übersicht über das Qualifizierungsverfahren

Das Qualifizierungsverfahren nach dem neuen Rahmenlehrplan ist sehr vielfältig und ermöglicht den Sportlehrpersonen diverse Beurteilungsmöglichkeiten. Dennoch ist die grundlegende Vorgehensweise immer dieselbe. Sie werden in den Schritten eins bis fünf erläutert.

1. Schritt: Kompetenzen		
Was kann qualifiziert werden? Kompetenzen, zu deren Stand die Lernenden eine schriftliche Rückmeldung erhalten sollen.		
<b>Kompetenzbereiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fach-</li> <li>• Selbst-</li> <li>• Sozial-</li> <li>• Methodenkompetenz</li> </ul>	<b>Handlungsbereiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel</li> <li>• Wettkampf</li> <li>• Ausdruck</li> <li>• Herausforderung</li> <li>• Gesundheit</li> </ul>	<b>Anforderungsstufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfähigkeiten</li> <li>• Entwicklung</li> <li>• Kreativität</li> </ul>

2. Schritt: Erbringung		
Wie kann qualifiziert werden? Die Erbringung ist die Art, wie die Lernenden ihren Kompetenzstand zeigen.		
<b>praktische Formen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration (Spiel, Wettkampf, Aufführung, Arbeitsergebnisse)</li> <li>• Test</li> </ul>	<b>mündliche Formen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat</li> <li>• Präsentation</li> <li>• Prüfungsgespräch</li> </ul>	<b>schriftliche Formen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bericht</li> <li>• Lernjournal</li> <li>• schriftliche Prüfung</li> <li>• Protokoll</li> </ul>

### 3. Schritt: Erhebung

Wie werden die Resultate erhoben? Die Erhebung zeigt die Vorgehensweise, wie die Leistungen der Lernenden erfasst und beschrieben werden.

#### Verfahren

- Beobachtung
- Bericht
- Gespräch
- Befragung
- Messung

#### Erhebungsinstrumente

- Messgeräte (Massband, Stoppuhr etc.)
- Einschätzungsbogen
- Ergebnistabelle
- Notizen der Sportlehrperson
- Video- und Fotoaufnahmen
- sportartenspezifische und/oder sportmotorische Tests

### 4. Schritt: Bewertung

Wie werden die Resultate bewertet? Die Bewertung beinhaltet die Arten, welche die Leistung der Lernenden einordnen, vergleichen und bewerten.

#### Bewertungsinstrumente

- Bewertungsraster
- Leistungstabellen
- Leistungsblätter
- Testbögen/Normwerte

#### Bezugsnormen

- individuell (mit sich selbst)
- sozial (mit anderen vergleichen)
- kriterial (mit Normwerten)

### 5. Schritt: Dokumentation

Wie werden die Kompetenzen kommuniziert? Die Dokumentation zeigt die Möglichkeiten, die den Kompetenzstand der Lernenden kommentieren und dokumentieren.

#### Leistungsbelege

- erreichte Test- und Prüfungspunkte
- ausgefülltes Lernjournal
- schriftliche Selbst- und Fremdbeurteilung (Noten, Kommentare, Einschätzungen)
- Leistungsausweise
- Leistungsmappen (Portfolio)

#### Rückmeldeformate

- Kompetenzraster
- Spinnendiagramm
- ...

## 5.5 Wie entsteht die Sportnote?

Die Lernenden erhalten in ihrem Zeugnis eine Sportnote. Die Sportnote wird aus einem Leistungs- und einem Kompetenzanteil zusammengesetzt. Die Gewichtung der beiden Anteile entspricht dem Verhältnis 2/3 Leistung und 1/3 Kompetenzen. Den Lernenden wird jeweils zu Beginn des Schuljahres kommuniziert, wie sich die Sportnote zusammensetzt. Dabei halten sich die Lehrpersonen an die fünf Schritte, die unter Punkt 5.4 beschrieben werden.

### Fachkompetenz 2/3

In der Wahl der Lernbereiche und der Handlungsbereiche sind die Lehrpersonen frei. Es müssen mindestens zwei Qualifizierungen aus zwei unterschiedlichen Handlungsbereichen durchgeführt werden. Diese Sportnote entspricht einer messbaren Leistung oder einer Beurteilung nach festgesetzten Kriterien. Die Fachschaften Sport der jeweiligen Schulstandorte sind angehalten diese Leistungsmessungen einheitlich pro Disziplin/Sportart zu gestalten.

### Überfachliche Kompetenzen 1/3

In diesem Bereich ist es grundsätzlich nicht möglich, sich auf Punkte, Zeiten oder Weiten zu verlassen. Dennoch muss eine transparente Vorgehensweise kommuniziert werden. Die Bewertung umfasst Leistungsbereitschaft, Engagement, Teamfähigkeit, Motivation, Fairness, Leistungsfortschritt, Einhaltung der Regeln. Diese Sportnote entspricht einer Einschätzung der Sportlehrperson, kann aber auch durch eine Selbsteinschätzung der Lernenden ergänzt werden.

Die folgenden Kriterien unterstützen die Lehrpersonen bei der Ermittlung der Kompetenzbeurteilung: Die/der Lernende ...

- setzt sich beim Sportunterricht ausreichend ein
- übt auch, wenn selbständiges Arbeiten verlangt wird
- geht an ihre/seine physische Leistungsgrenze (z.B. Fitnesstraining, Ausdauer etc.)
- kann sich in einem Team einordnen und pflegt den Teamgedanken
- bemüht sich, Lernfortschritte auf seinem persönlichen Niveau zu erzielen
- trägt aktiv zum guten Gelingen der Sportlektion bei
- hält sich an den Fairplaygedanken und nimmt Rücksicht auf Schwächere
- kann sich an die Anordnungen der Sportlehrperson halten und stört den Unterrichtsverlauf nicht
- pflegt angenehme und gewinnende Umgangsformen, wie Anstand, Verhalten Mitschüler/Lehrperson gegenüber, Sprache, Pünktlichkeit, Umgang mit dem Sportmaterial, Hilfe beim Aufräumen des Materials
- hält die Schulordnung ein, wie Absenzenregelung, zweckmässige Sportausrüstung etc.



## 6 Absenzen und Dispensationen

Grundsätzlich richten sich die Absenzen und Dispensationen nach der Absenzen- und Disziplinarordnung der kantonalen Berufsfachschulen des Departements für Bildung und Kultur vom 1. August 2009, insbesondere nach Paragraph 1. Für die Aufrechterhaltung eines geordneten Sportbetriebes sind insbesondere eine funktionelle Ausrüstung und die Einhaltung örtlicher Ausführungsbestimmungen bezüglich des Absenzen- und Disziplinarwesens wichtig.

Die nachfolgenden Regelungen präzisieren und ergänzen diese Bestimmungen für den Sportunterricht:

- Wer aus medizinischen Gründen nicht Sport treiben kann, hat dies der Schulleitung umgehend mit befristeten Arztzeugnis nachzuweisen. Schulische Dispensationen haben bis maximal Ende des laufenden Semesters ihre Gültigkeit.
- Betreffend die formale Bearbeitung von Absenzen und Dispensationen gelten die administrativen Regelungen der jeweiligen Schulstandorte.

## 7 Unfallprävention

Jede Berufsfachschule des Kantons Solothurn verfügt über ein Sicherheits- und ein Unfallkonzept. Die eventuell nötigen Adaptionen für die verschiedenen Sporthallen müssen erstellt werden. Für die Erstellung und die Orientierung der Sportlehrpersonen nach den örtlichen Vorgaben ist jeweils der zuständige Bereichsleiter Sport verantwortlich.

### Unfallkonzept

Die Sportlehrperson schenkt der Unfallverhütung höchste Priorität. Trotz allen Vorsichtsmassnahmen kann sich ein Sportunfall ereignen. In diesem Falle leisten die Sportlehrpersonen „Erste Hilfe“, alarmieren die Ambulanz oder organisieren den Transport und informieren die betreffende Schulleitung, Berufsbildner und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

## 8 Qualitätsmanagement

Die verschiedenen Qualitäts- und Evaluationsinstrumente der einzelnen Berufsfachschulen kommen auch im Sport zum Tragen. Die nachfolgenden Erläuterungen sollen als Anregungen dienen.

Die Sportlehrpersonen sind angehalten, ihren Unterricht periodisch zu reflektieren. Sie organisieren sich im Fachbereich Sport und tauschen sich periodisch aus. Die Häufigkeit dieses Austausches bestimmen die verschiedenen Schulstandorte in eigener Regie. Der Bereichsleiter Sport der einzelnen Schulstandorte ist jeweils für die Organisation dieser Treffen/Sitzungen verantwortlich.

Die Grundlagen für das Qualitätsmanagement bilden folgende Eckpunkte:

- Die im Sport eingesetzten Lehrpersonen verfügen über die erforderliche berufs- und fachspezifische Ausbildung oder stehen kurz vor deren Abschluss.
- Die Sportlehrpersonen bilden sich regelmässig fachlich weiter. Die gewonnenen Erkenntnisse aus den verschiedenen Fort- und Weiterbildungen sollen der ganzen Fachschaft Sport zu Verfügung gestellt werden.
- Eine gute Kommunikation unter den Sportlehrpersonen und der regelmässige Erfahrungsaustausch sind stets gewährleistet und tragen zu einer erfolgreichen Schulkultur bei.
- Eine gemeinsame Sammlung von Lektionsinhalten, Sporttests, Checklisten, Fragebogen, Übergabeprotokolle etc. bilden die Basis für einen qualitativ hochstehenden Sportunterricht.
- Rückmeldungen der Lernenden werden ernst genommen, regelmässig eingeholt – mindestens einmal pro Jahr – und wenn möglich in die Unterrichtsplanung respektive – durchführung miteinbezogen.
- Bei Klassenwechseln dokumentieren Übergabeprotokolle den Sportunterricht und die erreichten Lernziele in den verschiedenen Lernbereichen.
- Bei voraussehbarer Abwesenheit der Sportlehrperson wird möglichst intern eine Stellvertretung organisiert.

## 9 Sport- und Bewegungsinhalte

Der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung ist darauf ausgerichtet, dass alle Lernenden pro Lehrjahr fachliche und überfachliche Kompetenzen in den fünf Handlungsbereichen Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit erlangen. Jeder Lernbereich hat auf den drei verschiedenen Anforderungsstufen Lernziele, die auf Stufe Grundfertigkeiten erreicht werden sollten.

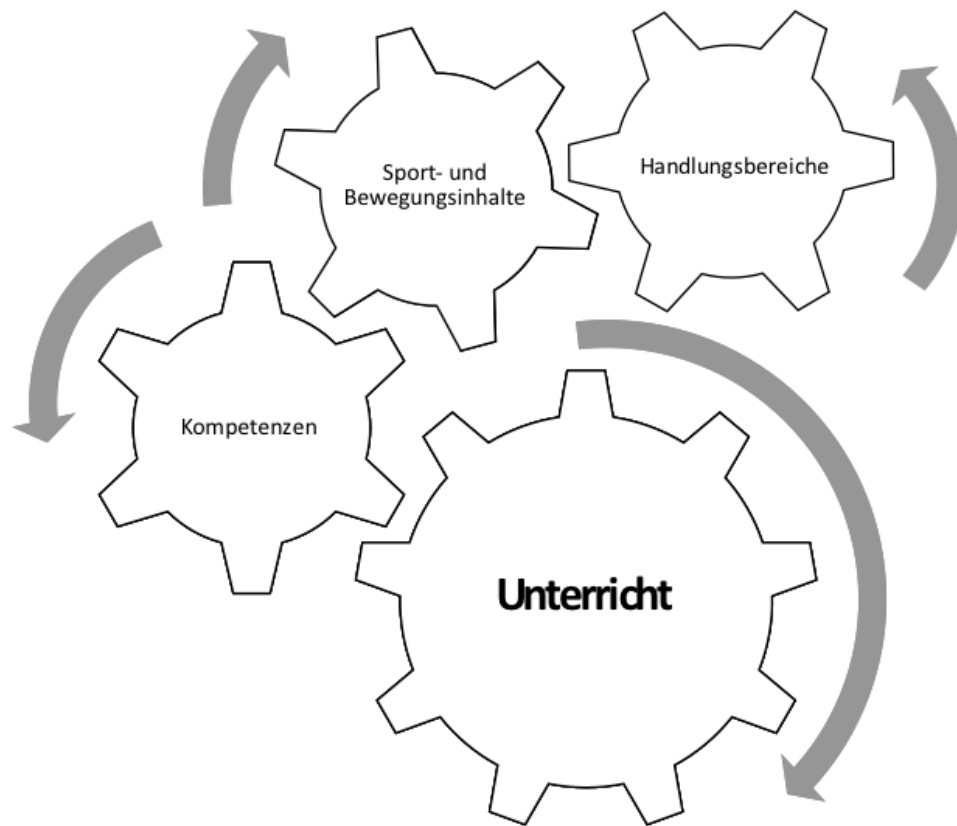
Der Schullehrplan Sport legt bei den verschiedenen Sportinhalten die verbindlichen und unverbindlichen Lernziele fest. Diese Auflistung gewährleistet, dass während einer Lehrzeit gleiche Inhalte vermittelt werden. Die verbindlichen Lernziele ermöglichen eine sinnvolle Weiterführung der Unterrichtstätigkeit bei der Übernahme von neuen Klassen.

Bei der Wahl der Sportinhalte sind die darin enthaltenen Grundfertigkeiten, entsprechend der ersten Niveaustufe, als verbindliche Lernziele zu betrachten. Die Lernziele auf den Niveaustufen Entwicklung und Kreativität sind unverbindliche Lernziele. Zu beachten gilt, dass nicht überall alle Sportarten angeboten werden können. Es ist also nicht Pflicht, alle Sport- und Bewegungsinhalte zu bedienen, sondern es sollen die Möglichkeiten aufgezeigt werden, die der Sportlehrperson je nach Infrastruktur zur Verfügung stehen. Selbstverständlich ist es den verschiedenen Sportfachschaften überlassen, ob und welche Schwerpunkte sie setzen möchten.

Die Lehrpersonen führen ein Unterrichtsprotokoll. Das Unterrichtsprotokoll zeigt übersichtlich und einheitlich für alle Sportlehrpersonen die Lernziele und die absolvierten Lernbereiche des Unterrichts auf. Das Unterrichtsprotokoll gewährleistet auch bei einem Lehrerwechsel während des Schuljahres eine reibungs- und fehlerlose Weiterführung der Inhalte.

Das Unterrichtsprotokoll wird jeweils per Schuljahresende zusammen mit dem Qualifikationsverfahren an die nächste Lehrperson weitergegeben.

## 9.1 Lernbereichskonzept



## 9.2 Übersicht zu möglichen Lernbereichen

Mannschaftsspiele	
	Baseball
	Basketball und Streetball
	Fussball und Futsal
	Handball
	Intercrosse
	Smolball
	Rugby
	Tchoukball
	Ultimate
	Unihockey
	Volleyball und Beachvolleyball
	Kin-ball

<b>Fitness</b>	<b>Ausdauertraining</b> <b>Krafttraining</b> <b>Spinning</b> <b>Rope Skipping</b> <b>Boxen</b>
<b>Rückschlagspiele</b>	<b>Badminton</b> <b>Speedminton</b> <b>Tischtennis</b> <b>Tennis</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>Laufen</b> <b>Springen</b> <b>Werfen</b>
<b>Ausdruck / Gestalten / Darstellen</b>	<b>Balancieren und Jonglieren</b> <b>Geräteturnen</b> <b>Bodenturnen</b> <b>Partner- und Gruppenakrobatik</b> <b>Tanz</b>
<b>Outdoor / Abenteuer / Trends</b>	<b>Eissportarten</b> <b>Inline Skating</b> <b>Kämpfen</b> <b>Klettern</b> <b>Mountainbike/Radfahren</b> <b>Schwimmen</b> <b>OL</b>

## 10 Lehrplan Sport

<b>Lernbereich</b>	<b>Baseball</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden sollen Baseball als spannendes und anforderungsreiches Spiel erleben. Neben dem Aufbau der technischen Fertigkeiten steht die Förderung des taktischen Verhaltens im Vordergrund.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>		<b>Methodenkompetenz</b>
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln ein Ballgefühl, mit und ohne Baseballhandschuh</li> <li>können stehend technisch richtig passen und fangen</li> <li>sind fähig, den Abschlag technisch korrekt auszuführen (mit Schlaghilfe bzw. dem „Batting Tee“)</li> <li>kennen die Grundaufstellung der Verteidigung</li> <li>kennen die angepassten Spielregeln (In der Halle: Brennball, Softball, Tee-Ball)</li> <li>kennen die Funktionen vom Pitcher (WerferIn) und „Batter“ (Schlagende/r)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können stehend und laufend gezielt passen und fangen</li> <li>sind fähig, den Abschlag technisch richtig auszuführen</li> <li>sind fähig, den Wurf technisch richtig auszuführen</li> <li>erkennen die Verteidigungstaktiken</li> <li>kennen die Spielregeln des Baseballs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können aus verschiedenen Distanzen passen und fangen</li> <li>sind fähig, den Abschlag zu variieren</li> <li>sind fähig, in der jeweiligen Spielsituation taktisch richtige Entscheidungen zu treffen</li> </ul>		

Lernbereich	<b>Basketball</b>				
Pädagogische Zielsetzung	Lernen das Spiel Basketball nach den offiziellen Regeln zu spielen und die neu erworbenen Fertigkeiten im Spiel anzuwenden. Die individuellen Fertigkeiten, Regelkunde und Fairness sind zentrale Punkte in dieser Einheit.				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
Anforderungen	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Ball mit rechts und links dribbeln und dabei den Blick vom Ball lösen</li> <li>• können Druck-, Boden- und Überkopfpässe technisch sauber ausführen</li> <li>• können den Sternschritt ausführen</li> <li>• können den Druckkorbleger im Zweikontakt-Rhythmus ausführen</li> <li>• können den Standwurf mit korrekter Technik anwenden</li> <li>• können die Verteidigungsposition (Körperstellung) einnehmen</li> <li>• können sich sinnvoll freilaufen</li> <li>• können schnell von Angriff auf Abwehr – oder umgekehrt – umschalten (Transition)</li> <li>• können eine Personendeckung anwenden</li> <li>• können geeignete Positionen für Würfe nutzen</li> <li>• können die elementarsten Spielregeln anwenden (z.B. Spielfeldmarkierungen, Zählweise, Schrittfehler, Dribbling, Foul usw.)</li> <li>• können Fachbegriffe richtig verwenden (Rebound, Korbleger, Sternschritt, Dunk, Shotblock, Steal, Turnover, Freiwurf usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit Ball korrekt starten und stoppen und während des Dribblings den Ball vor dem Gegner schützen</li> <li>• können seitliche Kurvenpässe und „Baseball-Pässe“ anwenden</li> <li>• können den Sternschritt einsetzen, um den Ball vom Gegner fernzuhalten</li> <li>• können einen Druckkorbleger nach dem Dribbling anwenden</li> <li>• können den Sprungwurf mit korrekter Technik anwenden</li> <li>• können in der Verteidigungsposition gegen den ballführenden Angreifer dynamisch verschieben</li> <li>• können das „give and go“ oder einen Block („pick“) anwenden</li> <li>• können den Raum als Team gut aufteilen („spacing“)</li> <li>• können eine Zonendeckung anwenden</li> <li>• können die Verteidigung lesen und im Angriff entsprechend agieren</li> <li>• können erweiterte Spielregeln anwenden (z.B. 3-Sekunden-Regel, 5-Sekunden-Regel, Rückspiel usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können das Dribbling nutzen, um am Gegner vorbeizukommen</li> <li>• können verschiedene Passarten in Bewegung anwenden</li> <li>• können den Sternschritt als Täuschung anwenden</li> <li>• können den Korbleger als Unterhandkorbleger oder Power-Move ausführen</li> <li>• können beim Rebound den Gegner ausblocken („box-out“)</li> <li>• können das „pick and roll“ anwenden</li> <li>• können auf verschiedenen Positionen spielen und deren Aufgaben wahrnehmen</li> <li>• können zwischen Personen- und Zonendeckung wechseln oder Pressing spielen</li> <li>• können sich „backdoor“ oder mit „cut“ zum Korb freilaufen</li> <li>• können die Streetball-Regeln anwenden und auch ohne Schiedsrichter spielen („check“, Ballgewinn usw.)</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Fussball und Futsal</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden lernen die technische und taktische Vielfalt des Fussballs kennen und setzen die erworbenen Fertigkeiten im Spiel um. Die individuellen Fertigkeiten und die Fairness stehen im Zentrum. Den Teamgeist entwickeln und fördern die Lernenden nachhaltig.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>haben den Fussball unter Kontrolle/können im Laufen einen Ball führen</li> <li>sind fähig, einen flach gespielten Ball rechts und links anzunehmen</li> <li>können mit dem Innenrist rechts und links einen Flachpass zum Mitspieler spielen (stehend)</li> <li>sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln</li> <li>kennen die Spielregeln</li> <li>kennen die Grundaufstellung bei Angriff und Verteidigung</li> <li>können sich freistellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können direkt (stehend und laufend) mit dem Innenrist zuspielen</li> <li>sind fähig, einen Ball aus der Luft mit dem Fuss/Oberschenkel anzunehmen</li> <li>können aus der Bewegung schiessen</li> <li>sind fähig, den Ball technisch richtig mit dem Kopf zu spielen</li> <li>können „give an go“ anwenden</li> <li>sind fähig, Täuschungen durchzuführen</li> <li>erkennen im Spiel den besser postierten Mitspieler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einen Ball (stehend und laufend) in der Luft spielen</li> <li>sind fähig, einen Ball aus der Luft mit Brust/Kopf anzunehmen</li> <li>sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen aufs/ ins Tor zu schiessen</li> <li>können mit dem Kopf Jonglieren</li> <li>können den Torschuss technisch richtig ausführen</li> <li>können im Angriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen</li> <li>verbessern ihre Verteidigung durch das Einüben der Beinarbeit</li> <li>können mit dem Fuss jonglieren</li> </ul>		



<b>Lernbereich</b>	<b>Handball</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden machen sich mit den Grundlagen des Handballs vertraut. Die individuelle Balltechnik des Lernenden und die Taktik als Mannschaftsspiel werden gefördert. Die Anforderungen zum komplexen Handballspiel werden aufgebaut.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Ball links und rechts prellen</li> <li>• erwerben den „dreier Rhythmus“ (li-re-li)</li> <li>• können den Ball ohne Problem im Laufen prellen</li> <li>• können einfache Grundlagen anwenden („Tschechen-Viereck“)</li> <li>• können mit der Wurfhand genaue Pässe zuspielen (im Stand und in Bewegung)</li> <li>• können einen Kern- und Sprungwurf ausführen</li> <li>• können den Ball beidhändig sicher fangen im Stand und in Bewegung</li> <li>• kennen die Spielregeln (Doppelfang, Schritte, Foul mit Strafe, Fuss, Abstehen im Kreis)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erweitern ihre Grundfertigkeiten mit dem Ball</li> <li>• können Boden- und Direktpass spielen</li> <li>• können verschiedenen Spielformen spielen</li> <li>• Spielsystem 4:4 aufbauen (Überzahl durch Laufwege auf Schnittstellen)</li> <li>• können Täuschungen mit 0-Schritt zur und gegen die Wurfhand (1:1) durchführen</li> <li>• kennen 2 Wurf- Passtäuschungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Aufgaben des Kreisläufers (Sperrten/Lösen)</li> <li>• entwickeln eigene taktische Spielzüge (Kreuzen/Übergänge)</li> <li>• kennen verschiedene taktische Verteidigungsformen im 4:4 (4:0, 3:1, 2:2)</li> <li>• setzen taktische Hinweise um</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Intercrosse</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben Intercrosse als neues Teamspiel. Sie werden in den Grundtechniken eingewiesen und werden befähigt die erlernten Fertigkeiten im Spiel umzusetzen. Ein selbständig funktionierendes und für die Lernenden attraktives Spiel wird angestrebt.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen wie der „Stick“ gehalten wird</li> <li>• können Pässe spielen</li> <li>• kennen die Fangtechnik für tiefe und hohe Bälle</li> <li>• kennen Wurftechniken</li> <li>• können auf das Tor schießen</li> <li>• können Covern und den Ball aufnehmen (ohne Füße oder Hände)</li> <li>• kennen die wichtigsten Spielregeln</li> <li>• können die Verteidigungsposition einhalten (1:1)</li> <li>• können sich freilaufen/ anbieten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Zuspiele variieren</li> <li>• können im Zuspiele im Wettkampf annehmen</li> <li>• können gezielt auf das Tor schießen</li> <li>• kennen die Spielregeln und verhalten sich fair</li> <li>• können den Angriff des Gegners verlangsamen/ bedrängen den Ballführenden</li> <li>• können einen Gegner ausspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen präzise Pässe und können diese annehmen und weiterleiten</li> <li>• können stark und gezielt auf das Tor schießen, dabei variieren sie die Schusstechniken</li> <li>• kennen Finten/ Täuschungen</li> <li>• können mit Nebenspieler Chancen erarbeiten (Unterstützen, Kreuzen, Blocken)</li> <li>• können einen Konter einleiten</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Smolball</b>			
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden lernen Smolball erlernen ein eher unbekanntes Spiel. Sie kennen das Material und erarbeiten die Grundtechniken. Die Lernenden können ihre Fertigkeiten im Spiel umsetzen. Ziel ist ein faires, selbständig funktionierendes und für die SchülerInnen attraktives Spiel zu spielen.			
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b> <b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>
	<b>Lernziele</b>			
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>halten den Schläger korrekt</li> <li>können den Ball vom Boden aufnehmen (ohne Hände)</li> <li>können den Ball am Boden spielen</li> <li>können den Ball führen und dazu gehen/rennen</li> <li>können Vorhandpässe spielen</li> <li>können Pässe aus der Luft annehmen</li> <li>können auf das Tor schießen</li> <li>kennen Gefahren (Überkopfschläge im Gedränge)</li> <li>kennen die Spielregeln</li> <li>können die Verteidigungsposition einhalten und verteidigen regelkonform</li> <li>können sich freilaufen/ anbieten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen unterschiedliche Passarten</li> <li>können Vor- und Rückhandpässe spielen</li> <li>können den Ball annehmen, sich selber zuspielen und weiterpassen</li> <li>können direkte Pässe spielen</li> <li>können gezielt auf das Tor schießen</li> <li>können den Angriff des Gegners verlangsamen/ bedrängen den Ballführenden</li> <li>können einen Gegner auspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beherrschen sowohl Voral als auch Rückhandpässe</li> <li>können direkt aus einem Pass auf das Tor schießen</li> <li>können stark und gezielt auf das Tor schießen, dies mit der Vor- und der Rückhand</li> <li>können selbständig faire Teams bilden und selbständig Smolball spielen</li> <li>kennen Finten/ Täuschungen</li> <li>können Mitspieler führen (Spielmacher)</li> <li>können mit Nebenspieler Chancen erarbeiten (Unterstützen, Kreuzen, Blocken)</li> <li>können einen Konter einleiten</li> </ul>	

<b>Lernbereich</b>	<b>Tchoukball</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Lernen die Faszination dieser Sportart mit einer grundsätzlich anderen Spielidee kennen. Verbessern das Handling mit dem Tchoukball.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• treffen das Frame aus verschiedenen Positionen</li> <li>• treffen das Frame aus verschiedenen Distanzen</li> <li>• können den Ball gut werfen und fangen</li> <li>• fangen vom Frame zurückspringende Bälle</li> <li>• kennen verschiedene Passvarianten</li> <li>• kennen die wichtigsten Regeln und können diese im Spiel umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen korrekten Sprungwurf auf das Frame ausführen</li> <li>• finden die beste Position im Angriff und der Verteidigung</li> <li>• nutzen die Möglichkeit, auf beide Frames zu werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• festigen ihre Position in der Verteidigung, denken mit und erkennen die beste Möglichkeit beim Zuspiel</li> <li>• können alle Regeln im Spiel umsetzen</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Unihockey</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden lernen die Sportart Unihockey kennen und setzen die neu erworbenen Fertigkeiten im Spiel um. Die Entwicklung als auch die Förderung des Teamgeistes und der Fairness stehen im Zentrum.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die wichtigsten Spielregeln aufzählen</li> <li>• kennen die Spielfeldbegrenzungen und -markieren</li> <li>• führen gezogene, geschobene und geschlagene Pässe und Schüsse aus dem Stand aus</li> <li>• üben Grundfertigkeiten wie Vor- und Rückhand</li> <li>• können flache Pässe stehend und in Bewegung annehmen und spielen</li> <li>• halten den Unihockeystock richtig und beim Laufen auf dem Boden</li> <li>• der Torhüter wird nicht bedrängt</li> <li>• üben einfache Verteidigungsaufstellungen wie Raumdeckung und Personendeckung</li> <li>• üben einfache Angriffsaufstellungen mit Auslösung hinter dem Tor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden der Spielsituation entsprechend korrektes Regelwerk an</li> <li>• können Schüsse gezielt abgeben</li> <li>• führen und spielen einen Ball vor- und rückhändig in Bewegung</li> <li>• setzen ihren Körper zur Deckung des Balles ein</li> <li>• halten Stock auf Forehand des Gegners</li> <li>• analysieren Spielsituation und erkennen das Laufen der Mitspieler ohne Ball (Spielübersicht)</li> <li>• anwenden und erweitern von taktischem Angriffs- und Verteidigungsrepertoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen „Trickshots“ aus</li> <li>• nehmen Bälle aus der Luft an und spielen sie weiter</li> <li>• wenden Täuschungen an</li> <li>• führen geplante Freistossvarianten aus</li> <li>• passen Angriffs- und Verteidigungsvariante der Spielsituation an</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Ultimate</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden erwerben eine wettkampforientierte und weitgehend berührungslose Mannschaftsportart, welche ohne Schiedsrichter auskommt. Die Prinzipien des Fair Play, der koordinativen und der konditionellen Fähigkeiten stehen im Vordergrund.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden den Backhand- und Sidehandwurf an</li> <li>können die Scheibe über verschiedene Distanzen präzise zuwerfen</li> <li>können die Scheibe ein- und beidhändigen (Sandwichcatch) fangen</li> <li>lernen die Scheibe korrekt zu verteidigen</li> <li>erlernen die Technik des Sternschritts und können diese Vorteilhaft ins Spiel gegen einen direkten Verteidiger anwenden</li> <li>erwerben die Spielregeln und können diese umsetzen</li> <li>können Ultimate ohne Schiedsrichter fair miteinander umgehen</li> <li>erarbeiten sich Strategien um einen erfolgreichen Spielzug auszuführen</li> <li>verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erwerben zusätzliche Wurfarten</li> <li>können die Flugkurve der Scheibe antizipieren</li> <li>verbessern die Verteidigung der Scheibe sowie die Wurftechnik</li> <li>können ein Ultimate-Spiel selbstständig organisieren und durchführen</li> <li>lernen taktische Spielzüge kennen und können diese im Spiel umsetzen</li> <li>sehen die Zusammenhänge der koordinativen und konditionellen Fähig- und Fertigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln eigene Wurfmöglichkeiten</li> <li>kreieren Kunstwürfe</li> <li>erarbeiten eigene Spielzüge und verbessern die Spielübersicht</li> <li>können die Scheibe mit verschiedenen Wurftechniken präzise werfen</li> <li>können die Spielphasen reflektieren und gegebenenfalls Schwierigkeiten analysieren</li> <li>können aus dem Spiel heraus und aus den Spielformen, die Regeln des Ultimate entwickeln, modifizieren und erweitern</li> <li>verbessern ihre Koordinativen und konditionellen Fertigkeiten</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Volleyball / Beachvolley</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Lernen die technischen Grundfertigkeiten kennen, um diese im Spiel umzusetzen. Die erlernten Fertigkeiten ermöglichen das taktisch korrekte Spiel in verschiedenen Mannschaftsgrößen.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weisen Reaktions-bereitschaft auf und können die Flugbahn des Balles einschätzen</li> <li>• spielen gezielt ins gegenüberliegende Feld</li> <li>• spielen „Touch“ und „Manschette“</li> <li>• führen gezielte untere Aufschläge aus</li> <li>• kennen die Positionen beim Minivolleyball 3:3</li> <li>• sind in der Lage über 3 Positionen zu spielen</li> <li>• kennen die wichtigsten Spielregeln</li> <li>• können die Punkte bei einem Match korrekt zählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können vom Angriff in die Verteidigung wechseln (lösen vom Netz)</li> <li>• erwerben die Grundform des Smashes</li> <li>• können den Smash im Spiel anwenden</li> <li>• erlernen das Passspiel</li> <li>• führen gezielte obere Aufschläge aus</li> <li>• erlernen den Block (1er-, evtl. 2er-Block)</li> <li>• kennen die Position beim 6:6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Angriffs- und Verteidigungssysteme</li> <li>• kennen den Unterschied zwischen Hallen- und Beachvolleyball</li> <li>• erlernen den Rückwärts-pass</li> <li>• kennen das Spielsystem 4:4 im Beachvolleyball</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Ausdauer</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden entwickeln Kompetenzen, um ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining durchführen zu können. Im Zentrum steht dabei der eigene Lernprozess.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)		<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf unseren Körper</li> <li>• schätzen ihre Ausdauerfähigkeit richtig ein. (lernen sich selber einzuschätzen)</li> <li>• erfahren verschiedene Arten von Ausdauertraining und verstehen deren Zweck</li> <li>• Beschreiben/Skizzieren den Aufbau eines Trainingsplans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben den Aufbau eines Ausdauertrainings und bestimmen deren Intensität und Umfang</li> <li>• erarbeiten einen persönlichen Trainingsplan</li> <li>• führen selbständig ein Training aus und protokollieren ihren Leistungsfortschritt</li> <li>• verstehen den Unterschied zwischen aeroben und anaeroben Ausdauertrainings</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln sportartspezifische Ausdauertrainings</li> <li>• leiten ein ausdauerorientiertes Warm-up</li> <li>• variieren ihr Training</li> <li>• beziehen die Ernährung in ihren Trainingsplan mit ein</li> <li>• erwerben selbständig Kenntnisse über die Energiebereitstellung im Ausdauertraining</li> </ul>	



<b>Lernbereich</b>	<b>Kraft</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden entwickeln Kompetenzen, um ein gesundorientiertes Krafttraining durchführen zu können. Sie kennen die wichtigsten allgemeinen und berufsspezifischen Haltungsfehler und können ihr Handeln sinnvoll darauf ausrichten. Im Zentrum steht dabei der eigene Lernprozess.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>		<b>Methodenkompetenz</b>
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)		<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>erfahren verschiedene Arten von Krafttraining</li> <li>erklären mit welcher Übung welche Muskelgruppe trainiert wird</li> <li>lernen sich selber einzuschätzen</li> <li>wenden Übungen, welche nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, an (Übungsreper-toire für die Freizeit)</li> <li>helfen und korrigieren sich bei der Ausführung der Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erarbeiten einen persönlichen Trainingsplan</li> <li>führen selbständig ein Training aus und protokollieren ihren Leistungsfortschritt</li> <li>leiten ein kurzes Krafttraining (Warm-up)</li> <li>erklären den Zusammenhang von Krafttraining und Dehnen</li> <li>erläutern den Nachteil von verkürzter Muskulatur</li> <li>benennen einfache Grundlagen der Muskelversorgung (Laktatproduktion, Proteine)</li> <li>führen Krafttraining mit diversen Kleingeräten (Hilfsmittel) aus</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>beziehen die Ernährung in ihren Trainingsplan mit ein</li> <li>variieren ihr Training</li> <li>kennen die Auswirkungen verbotener Substanzen</li> </ul>	

Lernbereich	<b>Spinning</b>				
Pädagogische Zielsetzung	Lernen das Gerät, dessen Handhabung und Gefahren kennen. Das individuelle Training steht im Zentrum und die SchülerInnen lernen Spinning als kurzweiliges und effizientes Training kennen.				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
Anforderungen	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen wie das Bike richtig eingestellt wird (Sattel, Lenker)</li> <li>wissen wie der Widerstand verstellt wird</li> <li>kennen die Gefahren (Starrlauf -&gt; „Notstop“)</li> <li>kennen die Vorteile/ Effekte dieses Trainings</li> <li>rüsten sich richtig aus (Tuch/Trinkflasche)</li> <li>kennen die 3 Lenkerpositionen (-griffe)</li> <li>können sich an der Lehrperson orientieren und im selben Tempo mitfahren</li> <li>spüren welche Beats angenehm sind für welche Passagen (Flat/Hill)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können korrekt im Stehen fahren (runder Rücken/über Sattel)</li> <li>können den „freeze“ im Stehen fahren</li> <li>hören den Beat selbständig und können diesen fahren</li> <li>können im Stehen/Sitzen-Wechsel 4er/8er Takte fahren</li> <li>können Intensitäten unterscheiden (Bsp.: anhand der Borgskala)</li> <li>können sich voll auf die Musik konzentrieren und lassen sich nicht Ablenken von MitschülerInnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können 4er/8er Takte übernehmen und weitergeben</li> <li>können kurze Stehpassagen im Flat-Tempo fahren</li> <li>können selber Musik vorschlagen/aussuchen (kennen Beats für Hill und Flat)</li> <li>können ein Programm für persönliches Training zusammenstellen</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Rope Skipping</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden sollen Rope Skipping als spannende, anforderungsreiche Tätigkeit erleben. Neben dem Aufbau der jeweiligen Fachkompetenz steht die Förderung der Leistungsbereitschaft und der sozialen Kompetenzen im Vordergrund.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen anhand der Kriterien (Boden-Achseln) die richtige Seillänge</li> <li>lernen Rope Skipping als ein ausgezeichnetes Koordinations- und Fitnesstraining kennen</li> <li>lernen den Basic Jump („easy-jump“) kennen und kennen die Keypoints der korrekten Technik</li> <li>lernen die Top 8 Einzelspringen (Jogging Jump; Skier; Side Straddle; Side Step; Twister; X-Motion; Bell; Forward Straddle; High Step</li> <li>können den Sprung-Rhythmus der vorgegebenen Musik (120-160bpm) anpassen</li> <li>erlernen Grundformen zu zweit mit einem Seil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen (erwerben) Sprung-Varianten wie Criss-cross; Bretzel, Doppelsprung; Spin; Schritt und Schwung</li> <li>lernen das Springen und Schwingen am und mit dem Langseil</li> <li>lernen das Schwingen beim Double Dutch</li> <li>erlernen Grundformen mit zwei Seilen (Double Dutch)</li> <li>versuchen sich an Rekorden (Tests)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können gelernte Tricks kombinieren</li> <li>Kombinationen mit zwei Seilen (Lang- und Kurzseil)</li> <li>gestalten eine Folge</li> <li>kreieren als Klasse eine kleine Show</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Boxen</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Schüler lernen den Boxsport kennen und können die erworbenen Fertigkeiten im Sparring anwenden. Die individuellen Fertigkeiten, Fairness und Disziplin stehen im Zentrum.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
<b>Lernziele</b>					
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Begriffe Führhand/ Schlaghand</li> <li>• kennen die Boxstellung</li> <li>• können gerade Schläge hoch/tief schlagen und blocken</li> <li>• kennen die Regeln des Boxens</li> <li>• können mit und gegen einen Partner/ Gegner kämpfen (Sparring), mit Regeleinschränkungen</li> <li>• können die Punkterichterrolle übernehmen</li> <li>• können verschiedene Abwehrbewegungen ausführen (meiden)</li> <li>• können einfache Schlagkombinationen ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Haken schlagen</li> <li>• können einfache Schlagkombinationen im Sparring anwenden</li> <li>• können Schlag- und Meidkombinationen mit Übungspartner ausführen</li> <li>• können Paraden ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können nach Regeln im Ring Boxen</li> <li>• können komplexere Schlagkombinationen beim Sparring anwenden</li> <li>• können schwierige Schlagkombinationen/ Pratzentraining mit Übungspartner ausführen</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Badminton</b>			
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden sollen Badminton als spannende anforderungsreiche Sportart erleben. Neben dem Aufbau der jeweiligen Fachkompetenz steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Vordergrund.			
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b> <b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>
	<b>Lernziele</b>			
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schildern und demonstrieren die korrekte Schlägerhaltung (Einheitsgriff)</li> <li>• wenden die Grundschläge Service, Clear und Drop an</li> <li>• wenden den Rückhandschlag an</li> <li>• spielen miteinander und gegeneinander Badminton</li> <li>• wenden die zentrale Spielposition auf dem Spielfeld an</li> <li>• erklären die Spielregeln beim Einzelspiel</li> <li>• kennen die Spielfeldbegrenzung</li> <li>• erklären die Spielregeln beim Doppelspiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden den Smash an</li> <li>• spielen longline und cross</li> <li>• führen den kurzen Aufschlag aus</li> <li>• wenden das Positionsspiel des Einzels und Doppels im Spiel an</li> <li>• wenden Spielzüge an (z.B. Clear-Drop)</li> <li>• entwickeln kleine taktische Spielzüge</li> <li>• identifizieren Stärken und Schwächen der Technik</li> <li>• verbessern eigene Technik (analysieren)</li> <li>• lösen Beobachtungsaufgaben und geben Rückmeldungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen koordinative Zusatzaufgaben, wie Shuttle vom Boden aufnehmen aus</li> <li>• erarbeiten Kunstschläge</li> <li>• gestalten taktische Spielzüge</li> <li>• entwickeln in dreier/ vierer Gruppen verschiedene Spielformen</li> <li>• erleben und organisieren Turnierformen</li> </ul>	

<b>Lernbereich</b>	<b>Speedminton</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben Speedminton als spassige, neue Outdoor - Rückschlagsportart. Neben dem Aufbau der jeweiligen Fachkompetenz steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Vordergrund.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die korrekte Schlägerhaltung</li> <li>• können zusammenspielen (zuerst kurze Distanz mit Fun Speeder, später grössere Distanz mit Match Speeder)</li> <li>• kennen die Spielregeln im Einzel</li> <li>• kennen das unterschiedliche Material und wissen wann was einzusetzen ist</li> <li>• probieren VH-/RH-/Überkopfschläge aus, beim miteinander Spielen</li> <li>• können im angepassten Spielfeld gegeneinander Spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Aufschlag korrekt ausführen</li> <li>• können von Spielfeld zu Spielfeld (korrekte Grösse) miteinander Spielen</li> <li>• erlernen und erweitern Grundschnitte</li> <li>• können gegeneinander auf Punkte spielen</li> <li>• können die Grundschnitte in Spielsituationen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die Grundschnitte variieren</li> <li>• wissen, wann welcher Grundschnitt anzuwenden ist</li> <li>• können selbständig das Feld aufstellen, Teams bilden und spielen</li> <li>• kennen verschiedene Turnierformen</li> <li>• kennen die Spielregeln im Doppel</li> <li>• können anderen Helfen und Tipps geben</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Tischtennis</b>			
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden sollen Tischtennis als spannende, anforderungsreiche Tätigkeiten erleben. Neben dem Aufbau der jeweiligen Fachkompetenz steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Vordergrund.			
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b> <b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>
	<b>Lernziele</b>			
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die verschiedenen Schlägerhaltungen (Shakehand/Penholder) und entscheiden sich für die für sie angenehmste</li> <li>• kennen verschiedene Ball- und Schlägerangewöhnungsformen</li> <li>• erlernen die Grundschläge (Konterschlag Vor- und Rückhand)</li> <li>• erlernen Unterschnittschläge</li> <li>• erlernen den Service mittels Konterschlag (Vor- und Rückhand)</li> <li>• üben die korrekte Beinarbeit am Tisch</li> <li>• können die Spielregeln beim Einzelspiel erklären</li> <li>• spielen miteinander und gegeneinander Tischtennis</li> <li>• können die Spielregeln beim Doppelspiel erklären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen (erwerben) Varianten des Services (Schlupf-Topspinservice oder seitl. Rotation)</li> <li>• erwerben den Topspin- und Schmetterschlag</li> <li>• erwerben die Ballonabwehr, Block und Flip und wenden es im Spiel an</li> <li>• versuchen Spielzüge anzuwenden</li> <li>• entwickeln kleine taktische Spielzüge</li> <li>• können in Spielsituationen die Grundschläge anwenden</li> <li>• erkennen Stärken und Schwächen der Technik</li> <li>• können eigene Technik verbessern (analysieren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernen koordinative Zusatzaufgaben, wie jonglieren auf der Schlägerkante</li> <li>• erlernen Kunstschläge</li> <li>• erleben und organisieren Turnierformen</li> <li>• schätzen die Spielsituation ein (Analyse)</li> <li>• können taktische Spielzüge gestalten</li> <li>• entwickeln in dreier/vierer Gruppen verschiedene Spielformen</li> </ul>	

<b>Lernbereich</b>	<b>Tennis</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben Tennis als spannende und anspruchsvolle Sportart. Der Aufbau der technischen Fertigkeiten steht im Vordergrund. Die Lernenden erkennen, dass vorerst miteinander gespielt werden muss, damit sie danach auch gegeneinander antreten können.				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>halten den Schläger richtig</li> <li>erleben und erlernen die Flugbahn des Balles einzuschätzen</li> <li>erlernen den Ball mit Vor- und Rückhand zu treffen und zurückzuschlagen</li> <li>sind fähig, mit einem Partner im Klein- und Mittelfeld über das Netz zu spielen (mit Soft- und easy play Bällen)</li> <li>sind fähig, im Klein- und Mittelfeld miteinander und gegeneinander Tennis zu spielen</li> <li>sind fähig, mit einem Partner auf dem regulären Spielfeld über das Netz zu spielen (mit Soft- und easy play Bällen)</li> <li>kennen die Spielfeldbegrenzung im Einzel- und Doppel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind fähig, mit einem Partner auf dem regulären Spielfeld über das Netz zu spielen (mit easy play und richtigen Tennisbällen)</li> <li>können den Ball longline und cross spielen</li> <li>kennen die Grundtechniken und Regeln des Aufschlags und können diese anwenden</li> <li>sind fähig, den Aufschlag des Partners zu retournieren</li> <li>erlernen den Volley (Netzspiel)</li> <li>kennen die Regeln des Einzel- und Doppelspiels und beginnen diese anzuwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erlernen den Smash</li> <li>sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen mit einem geeigneten Schlag in einen bestimmten Bereich zu spielen</li> <li>sind fähig, bei Grundlinien-, Angriffs- und Verteidigungssituationen intuitiv und taktisch richtig zu agieren</li> <li>können ein Tennisspiel mit der richtigen Zählweise und den Regeln durchführen</li> </ul>		



Lernbereich	<b>Leichtathletik (Laufen – Springen – Werfen)</b>				
Pädagogische Zielsetzung	Die Vielfalt der Leichtathletik den Lernenden aufzeigen. Die Grundlagen Laufen – Springen – Werfen zur persönlichen, körperlichen und motorischen Verbesserung vermitteln. Die individuelle Voraussetzung des Lernenden steht im Zusammenhang zur erbrachten Leistung.				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
Anforderungen	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine Strecke laufen und die Zeit abschätzen</li> <li>• können 6 bis 12 Minuten ausdauernd laufen</li> <li>• kennen den Unterschied zwischen Ausdauer und Sprint</li> <li>• können verschiedene Geräte mit der li und re Hand werfen und stossen</li> <li>• können einen Dreier-Rhythmus über die Langbank ausführen</li> <li>• können den Fünfer-Rhythmus beim Werfen</li> <li>• können einen Scherensprung ausführen</li> <li>• kennen das Sprungbein zum Hochsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihren Laufstil, Koordination</li> <li>• können einen Ausdauerlauf von 12 Minuten bewältigen</li> <li>• können ein Intervalltraining selber ausführen</li> <li>• können die Grobform der Hochsprungtechnik „Fosbury-Flop“ ausführen</li> <li>• kennen den Unterschied zw. werfen und stossen</li> <li>• können einen Dreier-Rhythmus über kl. Hürden</li> <li>• können den Fünfer-Rhythmus beim Werfen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können das Lauftempo selber bestimmen</li> <li>• können den 2000 m Lauf erfüllen</li> <li>• können einen Hallen-Biathlon im Team bestreiten</li> <li>• können in einem Staffellauf gegen einen Weltrekord laufen (Bsp. 3000 m)</li> <li>• können sich im Hochsprung, Kugelstossen und Hürdenlauf mit anderen Lernenden messen</li> </ul>		

Lernbereich	<b>Balancieren und Jonglieren</b>				
Pädagogische Zielsetzung	Erhalten einen Einblick in einen Teil der koordinativen Fähigkeiten und verbessern diese in Bezug auf die Jonglage und das Balance. Die individuellen Fertigkeiten stehen im Zentrum.				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz
	<b>Lernziele</b>				
Anforderungen	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<b>Balancieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>erleben das Gleichgewicht auf tiefen und stabilen Hindernissen (Langbank, Reckstange)</li> <li>wissen wie MitschülerInnen gesichert werden können</li> </ul>	<b>Balancieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>erleben das Gleichgewicht an höheren oder instabilen Hindernissen (Pedalo, Sy-poba, Slackline)</li> <li>können während mind. 15 Sek. ruhig auf einer Slackline stehen</li> <li>können während mind. 30 Sek. auf dem Sy-poba balancieren</li> </ul>	<b>Balancieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>können kleine „Tricks“ auf dem Sy-poba (seitlich, 1 Fuss, Sprung)</li> <li>kennen und können einfache Kraftübungen auf dem Sy-poba und kennen den Nutzen und Vorteil</li> <li>können mind. 5 kontrollierte Schritte auf der Slackline</li> <li>können blindlings mit Partnerhilfe über einfache Hindernisse balancieren</li> </ul>		
	<b>Jonglieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>können einen Ball auf Augenhöhe von links nach rechts werfen und zurück</li> <li>können mit zwei Bällen jonglieren (zweiter Ball wird geworfen, wenn erster auf Augenhöhe ist), dies mit beiden Händen und mind. 40 x fehlerfrei</li> <li>können mit 3 Bällen jonglieren, jedoch nur die ersten 3 Würfe, die Bälle dürfen anschliessend auf den Boden fallen</li> </ul>	<b>Jonglieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>können mind. 40 x mit 3 Bällen jonglieren</li> <li>können die Höhe variieren</li> <li>können mit drei unterschiedlich grossen/ schweren Gegenständen jonglieren</li> </ul>	<b>Jonglieren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen einfache Tricks und können diese laufend in das Jonglieren einbauen</li> <li>können mit anderen Gegenständen wie Bälle jonglieren (Ringe, Keulen)</li> <li>können das Jonglieren jemandem erklären und ihm/ihr helfen, es zu erlernen</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Tanz</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Die Lernenden erforschen ihren Bewegungsumfang zu verschiedenen Rhythmen. Sie lernen sich mit ihren Bewegungen auszudrücken. Dabei wird speziellen Wert auf die Selbst- und Sozialkompetenz gelegt.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich zu verschiedenen Rhythmen im Takt bewegen</li> <li>• erlernen einfache Schrittfolgen</li> <li>• lernen sich an äussere Gegebenheiten anzupassen (Musik/PartnerIn/Gruppe)</li> <li>• erleben die Körpersprache im Bereich Tanz</li> <li>• erwerben Strategien um der Bewegung Ausdruck zu verleihen</li> <li>• können eine Choreographie in der Gruppe tanzen</li> <li>• erfahren den Zusammenhang von Beweglichkeit und Tanz</li> <li>• einführen von einfachen koordinativen Bewegungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine Choreographie aus bereits erworbenen Schritten selber zusammenstellen und ergänzen</li> <li>• lernen im Paar zu tanzen</li> <li>• verstehen die Komplexität des Paartanzes</li> <li>• lernen sich führen zu lassen, resp. lernen zu führen</li> <li>• erwerben komplexere Schrittfolgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können entsprechend der Musik Akzente im Tanz setzen</li> <li>• lernen zu improvisieren</li> <li>• lassen sich und ihre Bewegungen von der Musik leiten</li> <li>• erarbeiten eine eigene Choreographie, in welcher sie eigene Schrittfolgen erwerben</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Trampolin</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	Verbessern die koordinativen Fähigkeiten im Umgang mit Raum und Zeit und üben bewusste Bewegungen mit dem ganzen Körper.				
<b>Handlungsbereich</b>	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
<b>Kompetenzen</b>	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		Methodenkompetenz
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erleben die Federwirkung des Trampolins</li> <li>• beherrschen einfache Standsprünge</li> <li>• können Standsprünge mit Zusatzaufgaben ausführen</li> <li>• ergänzen Standsprünge mit Seilspringen, Ballwerfen</li> <li>• beherrschen die Grundform von Hocke, Grätsche und Drehungen</li> <li>• können vom Standsprung in den Sitzsprung wechseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Sprünge in einer angepassten Körperhaltung ausführen</li> <li>• verbinden unterschiedliche Sprünge zu einer Gesamtübung</li> <li>• erweitern Sitzsprünge mit halben und ganzen Drehungen</li> <li>• beherrschen Aufbauformen für Salto vw und rw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erwerben die Grundform vom Salto vw und rw</li> <li>• zeigen eine ganze Übungsfolge in einer graziösen Körperhaltung</li> <li>• erweitern eine Vorführung mit einem Minitrampolinsprung als Auftakt</li> <li>• ergänzen die Vorführung mit einem Ausgangsprung</li> </ul>		

<b>Lernbereich</b>	<b>Schwimmen</b>				
<b>Pädagogische Zielsetzung</b>	<b>Jeder Lernende kann sich angstfrei und über einen längeren Zeitraum im tiefen Wasser aufhalten und fortbewegen. Die individuellen Fertigkeiten werden entwickelt und verbessert.</b>				
<b>Handlungsbereich</b>	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>Kompetenzen</b>	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Methodenkompetenz</b>	
	<b>Lernziele</b>				
<b>Anforderungen</b>	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können auf dem Rücken im Wasser liegen (Seerose)</li> <li>• können auf dem Bauch im Wasser liegen (Flugzeug)</li> <li>• Können vom Rand abstossen und 3 m gleiten</li> <li>• Können die Augen unter Wasser öffnen und Gegenstände wahrnehmen</li> <li>• können ohne Nase zuhalten ins Wasser springen</li> <li>• können einen Purzelbaum vom Bassinrand ins Wasser ausführen</li> <li>• können im tiefen Wasser nach Gegenstände tauchen</li> <li>• können einen Sprung vom 1m Brett ausführen</li> <li>• können Wassertreten und einfache Wasserspielformen spielen</li> <li>• können Übungsformen zu den verschiedenen Schwimmstilen umsetzen</li> <li>• können 300 m schwimmen (Schwimmstil offen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Technik des Crawls, und können so 25 m schwimmen</li> <li>• kennen die Technik des Brustschwimmens und können so 25 m schwimmen</li> <li>• kennen die Technik des Rückenschwimmens und können so 25 m schwimmen</li> <li>• können Wasserballcrawl ausführen</li> <li>• können Spielformen im tiefen Wasser spielen, ohne „Rändlipausen“</li> <li>• können vom 3 m Brett springen</li> <li>• können den Aufsatzsprung vom 1 m Brett ausführen</li> <li>• können 500 m schwimmen (Schwimmstil offen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Delphintechnik und können einige Züge ausführen</li> <li>• können 1 km crawlen</li> <li>• kennen die Wasserballregeln und können eine Grundform davon spielen</li> <li>• können Delphin, Salto vw/rw oder Auerbach vom 1 m Brett springen</li> </ul>		

Lernbereich	<b>Orientierungslauf</b>				
Pädagogische Zielsetzung	Die Lernenden sollen die Vielfalt des Orientierungslaufes kennenlernen und spannende Spielformen erleben. Neben dem Aufbau der jeweiligen Fachkompetenz steht die Förderung der Leistungsbereitschaft und der sozialen Kompetenzen im Vordergrund.				
Handlungsbereich	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Kompetenzen	Fachkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Methodenkompetenz	
	<b>Lernziele</b>				
Anforderungen	<b>Grundfähigkeiten Pflicht:</b> Die Lernenden... (erwerben)	<b>Entwicklung Wahl:</b> Die Lernenden... (anwenden)	<b>Kreativität Wahl:</b> Die Lernenden... (gestalten)		
	<p><i>Im bekannten Gelände mit einem auf das wichtige reduzierte Kroki (Geländeskizze), zu zweit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen ein Kroki und die Bedeutung der einzelnen Symbole</li> <li>• finden sich auf dem Kroki zurecht, wissen wie halten (entsprechend der Umgebung) und kennen den eigenen Standort</li> <li>• können mit einem Kroki einen Posten/ein Versteck finden</li> <li>• können in einem Kroki einen Posten einzeichnen und diesen am richtigen Ort setzen</li> <li>• können sich einen Anlaufpunkt im Gelände suchen und zu diesem rennen</li> </ul>	<p><i>Im bekannten, jedoch erweiterten Gelände mit einer richtigen OL Karte, zu zweit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit einer richtigen OL Karte umgehen und kennen die Symbole</li> <li>• wissen was der Massstab bedeutet</li> <li>• können einen einfachen Schmetterlings- oder Stern-OL bewältigen</li> <li>• kennen das Material und die Organisationsform des jeweiligen OLs</li> <li>• können die Energie einteilen</li> </ul>	<p><i>Im unbekanntem Gelände / Wald mit einer richtigen OL Karte und Kompass, zu zweit oder alleine:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen unterschiedliche OL Varianten</li> <li>• können auch einen längeren OL bewältigen</li> <li>• lernen den Kompass und dessen Handhabung kennen</li> <li>• erleben einen OL in unbekanntem Gebiet/im Wald</li> <li>• können selber ein Kroki der näheren, bekannten Umgebung zeichnen</li> </ul>		

