

# Schullehrplan Sport

## 1 Begründung

Der vorliegende Lehrplan im Fach Sport berücksichtigt die Auflagen des Rahmenlehrplans für den Sportunterricht an Berufsschulen vom 17. Oktober 2001 und stützt sich auf die aktuellen Erkenntnisse des Lehrmittels Sporterziehung (Band 1/Grundlagen, Band 6/10.-13. Schuljahr).

## 2 Zielsetzung

Der Sportunterricht hat zum Ziel, den Lernenden sportliche Betätigungen in allen Formen über «Lust an der Bewegung» und über «Freude und Spass» näherzubringen. Sinnvolles und lebenslanges Sporttreiben soll nicht nur Aspekte der körperlichen Fitness abdecken, sondern ebenso psychohygienische Wirkungen hervorrufen.

## 3 Aufgaben

Der Lehrplan legt in folgenden Lernbereichen Inhalte und Zielsetzungen verbindlich fest:

- Koordinative Fähigkeiten
- Fitness
- Spiele
- Leichtathletik
- Trends und Abenteuer
- Soziale Ziele
- Sporttheoretische Grundlagen

Der Lehrplan berücksichtigt schul-, personal- und materialspezifische Besonderheiten und wird nach Bedarf revidiert.

Der Lehrplan gibt vorgesetzten Stellen und interessierten Personen Einblick in die Inhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts.

## 4 Grundsätze

- Der Sportunterricht strebt eine sinnvolle Ergänzung hinsichtlich einer ganzheitlichen Menschenbildung an.
- Zusammen mit der Allgemeinbildung und dem Fachunterricht garantiert er eine zeitgemässe Ausbildung der Lernenden.
- Er lässt Methodenfreiheit und Freiräume zu, auch für zusätzliche Inhalte in allen Lehrjahren.
- Er auferlegt der Sport unterrichtenden Lehrkraft die Pflicht, der Unfallverhütung grösste Aufmerksamkeit zu schenken.

## 5 Pädagogisch didaktisches Konzept

### 5.1 Handlungsorientierter Unterricht

Für alle Lernenden bedeutet der Eintritt in eine berufliche Grundbildung die wesentlichste Eingliederungsphase in die Welt der Arbeit. Diese veränderte Situation in Bezug auf Arbeitszeit - Freizeit, Belastungen, Anforderungen und auf neue Perspektiven der Freizeitgestaltung zwingt zum Überdenken der sportlichen Aktivitäten. Sportunterricht für Lernende erfordert darum eine permanente Neuorientierung und Sinngebung in inhaltlichen und pädagogisch-didaktischen Fragen.

Handlungsorientierter Sportunterricht auf der Basis eines dialogischen Prinzips hilft uns, diese Anforderungen zu erfüllen. Das dialogische Prinzip braucht einen dauernden pädagogischen Bezug zwischen Lehrenden und Lernenden und eine kooperative und sachbezogene Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand.

### 5.2 Didaktische Konsequenzen

Daraus ergeben sich verschiedene didaktische Konsequenzen bezüglich Ganzheitlichkeit, Partnerschaft und Selbständigkeit.

Die Lernenden und die Sache ganzheitlich ansprechen:

- Lernen mit allen Sinnen
- Bewegungen möglichst als Ganzes vermitteln
- Bewegungsverwandtschaften suchen und nutzen

Mitbestimmtes Handeln ermöglichen:

- Unterrichtssequenzen gemeinsam planen, durchführen und auswerten
- Lernpartnerschaften bilden
- Helfen und Sichern lernen
- Mit und ohne Schiedsrichter fair spielen

Selbstbestimmtes Handeln fördern:

- Den Lernenden Verantwortung übertragen
- Freiräume gewähren
- Eigene Zielsetzungen und Lernstrategien ermöglichen
- «Nicht vermitteln, was Lernende selbst entdecken und erfahren können.» (Piaget 1969)

### 5.3 Verlagerung vom fremd- zum selbstbestimmten Handeln

Vom ersten bis zum letzten Lehrjahr verlagern sich einzelne Zielsetzungen des Lehrenden und Lernenden. Aus der Sicht des Lehrenden wechseln immer mehr Lenkungenfunktionen die Erziehungsfunktionen ab und ermöglichen dadurch, dass die Lernenden immer grössere Freiräume durch Selbständigkeit und Selbsttätigkeit gestalten können. Durch diese Verlagerung werden individuelle Bewegungsschule und individuelle Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten vorrangig.

## 6 Verbindlichkeit

Der vorliegende Lehrplan im Fach Sport ist für alle Sportunterricht erteilenden Lehrerinnen und Lehrer an der Technischen Berufsschule Zürich verbindlich.

## 7 Absenzenwesen

Das Absenzenwesen ist im Disziplinarreglement Berufsbildung vom 5. März 2015 geregelt (siehe Homepage). Grundsätzlich sollen Schülerinnen und Schüler, die kleinere Beschwerden haben, nicht vom Unterricht dispensiert werden. Für jede Abwesenheit ist ein Dispensationsgesuch notwendig. Gemäss Disziplinarreglement Berufsbildung führt verspätetes Erscheinen, vorzeitiges Verlassen sowie Fernbleiben von einer Sportunterrichtsstunde zu einer Absenz. Verletzte Lernende ohne Arztzeugnis melden sich zu Beginn der Sportstunde. Sie werden durch die Sportunterricht erteilende Lehrkraft für Materialkontrollen, Hilfestehen, Spielleitung usw. eingesetzt.

## 8 Bewertung

Das Unterrichtsfach Sport wird benotet. Pro Semester müssen mindestens drei Noten geschrieben werden. Der allgemeine Einsatz wird bei der definitiven Notengebung berücksichtigt.

## 9 Unfallverhütung

Wesentlich ist das Wissen um unfallträchtige Situationen und ein aktives Mitdenken aller Beteiligten. Die Anleitung zu mitverantwortlichem Handeln und das Fördern eines ausgewogenen Sicherheitsbewusstseins tragen zu einer Verminderung von Unfällen bei. Die Sportunterricht erteilende Lehrkraft muss der Unfallverhütung höchste Aufmerksamkeit schenken.

- Klare Verhaltensregeln reduzieren das Unfallrisiko.
- Die Sporttreibenden tragen dem jeweiligen Sportunterricht angepasste Schuhe und Kleider.
- Schmuckgegenstände (Uhren, Ringe, Ketten etc.) sollen vor dem Unterricht abgelegt werden.
- Eine kompetente Spielleitung trägt zur Unfallverhütung bei.
- Die Lehrperson besucht Aus- und Weiterbildungskurse.
- Die Lehrperson kennt die Sicherheitsvorkehrungen und die Empfehlungen für das Einrichten der Geräte.
- Potenzielle Unfallherde müssen laufend beachtet und sofort beseitigt werden.
- Schulaktivitäten an und im Wasser sind gemäss D2.6-09 durchzuführen.

Es ist Aufgabe der Lehrkraft, die Lernenden hinsichtlich einer wirksamen Unfallverhütung zu instruieren, damit diese selbst in der Lage sind, das Unfallrisiko durch gegenseitiges verantwortungsvolles Handeln und gegenüber sich selbst zu senken.

## 10 Leitidee

Der vorliegende Lehrplan betrachtet das Wecken, das Erhalten und die Förderung der «Bewegungslust», der Freude und dem Spass an der Bewegung, am Spiel und Sport als übergeordnete Leitidee. Damit sollen die Lernenden Unterricht positiv erleben können und zu lebenslanger Bewegungsaktivität geführt werden.

## 10.1 Leitidee und daraus abgeleitete Lernzielbereiche

Lernende sollen breitgefächerte Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen erleben und reflektieren.

- ihre körperlichen, bewegungsmässigen, psychisch-emotionalen und sozialen Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen.
- das Funktionieren ihres Körpers bei sportlicher Leistung begreifen.
- ihre körperliche Entwicklung positiv beeinflussen.
- ihr Bewegungs- und Körpergefühl bewusst, möglichst selbständig und vielseitig entwickeln.
- verschiedene Sportarten kennen und anwenden.
- Mechanismen des Spiels kennen und anwenden.
- sportliche Aktivitäten selbständig richtig und gesund ausüben.

Lernende sollen bei sportlicher Betätigung persönliche Schlüsselqualifikationen entwickeln und festigen.

- fair und tolerant Sport treiben.
- sich partnerschaftlich und teamorientiert verhalten.
- soziales Unterordnen bzw. Einordnen in die Gruppe lernen und deren Notwendigkeit begreifen.
- Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Eigenverantwortung entwickeln und erhöhen.
- Leistungsfähigkeit- und bereitschaft erleben und individuell steigern.

Lernende sollen die Sinngebung von Sportaktivitäten formulieren und umsetzen.

- vielfältige Funktionen und Sinnperspektiven durch Betätigung kennen und mitgestalten.
- individuelle Motive für Bewegung und Sport erkennen und entwickeln.
- sich selbst Ziele setzen und selbstverantwortlich handeln.
- Zusammenhänge über Auswirkungen von verschiedenen sportlichen Aktivitäten auf den Organismus kennen und lenken.
- den gesundheitlichen Wert von lebenslangem Sporttreiben erkennen.

Lernende sollen die positiven Aspekte der sportlichen Betätigung für die persönliche Situation wirkungsvoll umsetzen.

- die Gesundheit und das Wohlbefinden (physisch, psychisch, emotional und sozial) schützen und positiv beeinflussen.
- körperliche Alltags-/Arbeitsbelastungen erkennen und ausgleichen können.
- den Bewegungsdrang befriedigen.
- sportliche Aktivitäten in ihre Freizeit integrieren.

## 11 Inhaltliches Konzept der Lernbereiche

### 11.1 Spielen

Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

## **11.2 Fitness**

Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, diesen ganzheitlich wahrnehmen und erleben.

## **11.3 Koordination**

Jeder Lernende sollte durch die Erweiterung seines Bewegungsrepertoires andere Dimensionen des Sports kennengelernt und seine koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für andere Bewegungsbereiche verbessert haben.

## **11.4 Leichtathletik**

Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

## **11.5 Trends und Abenteuer**

Bewegung, Spiel und Sport im Freien bieten viele Lernmöglichkeiten; die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen.

## **11.6 Sozialverhalten**

Der Sportunterricht soll sozial integrativ sein. Er soll die Eigenverantwortlichkeit der Lernenden wecken und Eigenschaften wie Fairness und Teamfähigkeit fördern.

## **11.7 Theorie**

Durch Vermitteln von sporttheoretischen Grundlagen sollen Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit aufgezeigt werden. Die Lernenden sollen mit diesem Wissen zu einem gesunden Lifetimesport angeregt werden.

## **12 Vernetzung**

Oben genannte Ziele erfordern zwingend auch, dass Sport mit anderen Fachbereichen vernetzt wird und Freifächer im Bereich Sport angeboten werden: Allgemeinbildung (Medien und Sport, Gesundheit, Sport und Gesellschaft) Fachunterricht (Sport und Informatik, Messungen im Sport, Physik).

Ideale Betätigungsfelder ergeben sich neben dem Normalunterricht auch in Sportwochen, im Projektunterricht und bei Anlässen ausserhalb der normalen Unterrichtszeit.

## 13 Lernbereich

### 13.1 Spiele

#### 13.1.1 Andere Spiele

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden können im Klassenverband «andere Spiele» spielen.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Neben den Hauptsportarten sind mindestens noch zwei andere Spiele einzuführen und zu praktizieren. Indiacca, Tchoukball, Ultimate, Faustball, Ringlihockey, Streethockey, Fussballtennis, Bauern-Volleyball
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden erwerben und wenden weiterführende taktische und technische Elemente der einzelnen Spiele an. Die Lernenden sind fähig, diese Spiele selbständig zu spielen.

#### 13.1.2 Baseball

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden können im Klassenverband Baseball (Schulvariante) spielen.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden üben und wenden die Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen und Schlagen) in Spiel und Übungsformen an. Die Lernenden verstehen und wenden die vereinfachten Spielregeln (Abschlag ab T-Base, Hallenregeln) an. Die Lernenden reagieren auf Spielsituationen mit angepasstem taktischem Verhalten. Die Lernenden erkennen und vermeiden die Gefahren des Spiels (z.B. Base blockieren, Bat wegwerfen).
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden spielen Baseball mit Pitcher (Unterhandwurf wie im Softball) und Catcher. Die Lernenden spielen Basketball auf einem grossen Spielfeld (evtl. im Freien mit Originalregeln).

#### 13.1.3 Basketball

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erwerben die Grundfertigkeiten des Basketballspiels.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden üben und verbessern spielübergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Prellen, Passen und Fangen. Die Lernenden kennen und wenden die Spielregeln des Schulbasketballs (Streetball, Normalvariante) an. Die Lernenden erlernen eine angepasste Wurftechnik.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden üben und verbessern spielübergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Prellen, Passen und Fangen.

Die Lernenden kennen und wenden die Spielregeln des Schulbasketballs (Streetball, Normalvariante) an.

Die Lernenden erlernen eine angepasste Wurftechnik.

**13.1.4 Fussball****Zielsetzung**

Die Lernenden können selbständig, fair und regelkonform Fussball spielen.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden kennen die grundlegenden Spielregeln des Fussballspiels.

Die Lernenden können ohne Spielleiter selbständig und fair Fussball spielen.

Die Lernenden üben fussballspezifische Technikelemente (z.B. Passen, Ballannahme Fuss, Torschuss, Dribbling).

Die Lernenden erfahren Gruppendynamik und Integration im Mannschaftssport.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden kennen fussballspezifische Taktikelemente (z.B. Freilaufen, Decken gegen das Tor usw.) und wenden diese an.

Die Lernenden üben weiterführende fussballspezifische Technikelemente (z.B. Kopfball, Ballannahme mit der Brust und dem Oberschenkel usw.)

**13.1.5 Handball****Zielsetzung**

Die Lernenden erwerben die Grundfertigkeiten des Handballspiels.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden üben und verbessern die technischen Grundlagen des Handballspiels (Dribbeln, Passen, Fangen und Treffen).

Die Lernenden kennen und wenden die Spielregeln des Handballspiels an.

Die Lernenden kennen einfaches taktisches Verhalten (Angriff, Verteidigung) und wenden dieses im Spiel an.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden vertiefen ihre Kenntnisse über taktisches Verhalten im Spiel (Gegenstoss, Linienseite, System 6:0, 5:0, Spiel mit Kreisläufer).

Die Lernenden vertiefen und erweitern die technischen Grundlagen des Handballspiels (Körpertäuschungen, Torhüterverhalten, 7m-Wurf).

**13.1.6 Spiele mit Körperkontakt****Zielsetzung**

Die Lernenden können im Klassenverband Rugby bzw. American Football spielen. Sie setzen ihren Körper hart, aber regelkonform ein und nehmen Rücksicht auf die Gesundheit der Mitschüler.

<b>Obligatorische Lernziele</b>	<p>Die Lernenden gewöhnen sich an den Umgang mit den ungewohnten Spielgeräten.</p> <p>Die Lernenden kennen die Spielregeln (Spielregeln allenfalls zusammen mit der Klasse festlegen. Zwingende Regeln: Schlagen, Würgen, Bein stellen und Kratzen sind nicht erlaubt. Bei Bildung eines Spielerknäuels am Boden muss das Spiel unterbrochen werden) und wenden diese auch im Eifer des Spiels an.</p> <p>Die Lernenden erkennen die Problemzonen (Sprossenwand, Fensterfront) und nehmen darauf Rücksicht.</p>
<b>Freiwillige Lernziele</b>	<p>Die Lernenden üben weitere technische Elemente (z.B. Wurf Quarterback, Kick Australian Rugby, Passen, Werfen) und wenden diese im Spiel an.</p> <p>Die Lernenden vertiefen ihre Regelkenntnisse (z.B. Gedränge als Eröffnung beim Rugby, Zonenregel American Football) und wenden diese an.</p>
<b>Bemerkungen</b>	<p>Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmuck und Uhren ablegen</li> <li>- ängstlichen und verletzungsanfälligen Schülern Alternative anbieten</li> </ul>

### 13.1.7 Spiele mit Körpertreffern

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden können im Rahmen von einfachen Spielregeln Emotionen erleben und verarbeiten («Dampf ablassen», Psychohygiene).
<b>Obligatorische Lernziele</b>	<p>Die Lernenden können überschüssige und unkontrollierbare Energie im Spiel loswerden.</p> <p>Die Lernenden können auch in emotional geladenen Situationen Mitspieler und Spielregeln akzeptieren.</p> <p>Die Lernenden kennen die Spielregeln und wenden diese auch im Eifer des Spiels an.</p> <p>Die Lernenden trainieren ihr Reaktions- und Antizipationsvermögen.</p>
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden entwickeln in Gruppen oder im Klassenverband selber Spielformen.
<b>Bemerkungen</b>	Dazu gehören alle Ballspielformen, bei denen die Schüler aufeinander werfen (Alle, Jägerball, Mattenlauf, Völkerball usw.). Bei diesen Spielen geht es in erster Linie um Emotionen, die durch treffen und getroffen werden anderer Lernender ausgelöst werden.

### 13.1.8 Rückschlagspiele

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erwerben die Grundlagen der Rückschlagspiele und verbessern diese im Rahmen ihrer Möglichkeiten.
--------------------	--

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden erwerben die technischen Grundfertigkeiten Service, Abnahme, Vorhand- und Rückhandspiel.

Die Lernenden kennen und erproben die taktischen Grundlagen der Rückschlagspiele (Ball im Spiel behalten, vom Miteinander zum Gegeneinander).

Die Lernenden kennen die Spielregeln (Einzelspiel) und können diese anwenden.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden kennen die Spielregeln (Doppelspiel) und können diese anwenden.

Die Lernenden erweitern ihr taktisches Grundrepertoire im Einzel- und Doppelspiel (z.B. Schwächen des Gegners erkennen und ausnutzen).

Die Lernenden erwerben weiterführende technische Elemente (Netzdrops, Drive, Topspin, Slice, Stoppball).

**13.1.9 Unihockey****Zielsetzung**

Die Lernenden erwerben die Grundfertigkeiten des Unihockeyspiels und können dieses fair und regelkonform spielen.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden erlernen und verbessern technische Grundelemente (Passen, Stoppen, Dribbling, Schuss) und wenden diese im Spiel an.

Die Lernenden kennen und respektieren die Spielregeln für Schulunihockey.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden erlernen und verbessern weiterführende technische Elemente (z.B. Torhütertraining, Schusstraining).

Die Lernenden erlernen taktisches Grundverhalten (Angriff, Verteidigung, Über- und Unterzahlspiel, Gegenstoss).

**13.1.10 Volleyball****Zielsetzung**

Die Lernenden kennen die grundlegende Technik und Taktik des Volleyballspiels und üben deren situationsgerechte Umsetzung in Spiel und Übungsformen.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden üben und verbessern die technischen Grundlagen des Volleyballspiels (10-Fingerpass, Manchette, Service).

Die Lernenden kennen die Grobform des Spielsystems 6:6 (Passeur Mitte) und versuchen diese im Spiel umzusetzen (Spiel über drei Positionen).

Die Lernenden kennen die grundlegenden Regeln des Volleyballspiels (Netzfehler, Übertritt, Führen des Balles, Zählweise, Rotation, Service nicht abblocken, Blockberührung).

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden vertiefen und erweitern die technischen Grundlagen des Volleyballspiels (Smash, Block, Überkoppass).

Die Lernenden vertiefen und erweitern ihr taktisches Verhalten (Verteidigung/Angriff).

Die Lernenden vertiefen ihre Kenntnisse über die Volleyballregeln (kein Grundspielerangriff am Netz, zuspielender Passeur darf nicht geblockt werden usw.).

## 13.2 Fitness

### 13.2.1 Dehnen / Kräftigen

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden verstehen die Bedeutung von Dehnen und Kräftigen.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden verstehen die Bedeutung des Dehnens vor und nach dem Sport. Die Lernenden erproben und verstehen zehn wichtige Dehnübungen. Die Lernenden kennen den Nutzen des Krafttrainings. Die Lernenden erproben, erwerben und verstehen Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen <sup>1</sup> insbesondere der Stütz Muskulatur <sup>2</sup> . Die Lernenden kennen die korrekte Handhabung der Geräte im Krafraum <sup>3</sup> .
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden können selbständig im Krafraum trainieren. Die Lernenden erfahren den unterstützenden Charakter der Musik für Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Lernenden kennen die Unterschiede der einzelnen Trainingsmethoden. Die Lernenden wenden die Krafttrainingsmethoden zielgerichtet an.

### 13.2.2 Entspannen

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden kennen mögliche Entspannungsmethoden.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden erleben die positive Wirkung von Entspannungsübungen (mit und ohne Musik).
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden setzen sich vertieft mit Entspannungsmethoden auseinander (Bsp. autogenes Training etc.).

### 13.2.3 Ausdauer

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden kennen und erleben die Bedeutung des Ausdauertrainings für den eigenen Körper.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden kennen die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings für das Herz-Kreislauf-System. Die Lernenden erbringen Ausdauerleistungen in verschiedenen Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen</li> <li>- Bike/Velo-Ergometer</li> <li>- Ruderergometer</li> </ul>

---

<sup>1</sup> Oberschenkelmuskulatur vorne/hinten, Wadenmuskulatur, Brustmuskulatur,

Schultergürtelmuskulatur, Biceps/Triceps

<sup>2</sup> Bauchmuskulatur/Rückenmuskulatur

<sup>3</sup> Eine Einführung durch eine Lehrperson ist obligatorisch! Es wird ein Merkblatt abgegeben.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden erfahren die Veränderung der Herzfrequenz in Ruhe und während einer Ausdauerbelastung und der anschliessenden Erholung.

Die Lernenden erkennen die positiven Auswirkungen des Trainings in der Rehabilitation.

Die Lernenden kennen die physiologischen Grössen, welche die Ausdauer beeinflussen.

Die Lernenden erfahren die eigene körperliche Leistungsgrenze.

**13.3 Koordinative Fähigkeiten****Zielsetzung**

Die Lernenden erproben und erweitern auf spielerische und vielfältige Weise ihre koordinativen Fertigkeiten<sup>4</sup>.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden erproben Gleichgewichtsgeräte sowie Jongliermaterial.

Die Lernenden üben Grundsprünge (Standsprung, Grätsch-, Hocksprung) vom Minitrampolin.

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden üben schwierige Elemente der Artistik (z.B. Einrad fahren, Diabolo, Jonglieren mit verschiedenen Geräten usw.).

Die Lernenden üben schwierige Sprünge auf dem Minitrampolin (Rotationen vorwärts, rückwärts und um die Längsachse).

Die Lernenden erleben die Schwer- und Fliehkraft beim Schaukeln und Schwingen an verschiedenen Geräten.

**13.4 Leichtathletik****13.4.1 Laufen****Zielsetzung**

Die Lernenden erleben verschiedene Formen des Laufens.

**Obligatorische Lernziele**

Die Lernenden prüfen jährlich ihre Ausdauerfähigkeit (z.B. 12 Minuten Lauf, OL usw.).

Die Lernenden erkennen den Nutzen von Ausdauerbelastungen für Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Die Lernenden erleben und vergleichen ihre Schnelligkeit innerhalb des Klassenverbandes (z.B. Sprint, Hindernislauf, Pendellauf, Hürdenlauf usw.).

**Freiwillige Lernziele**

Die Lernenden erleben die Kombination von Ausdauersportarten (Duathlon, Triathlon, Gigathlon usw.).

Die Lernenden lernen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden und den Nutzen von Herzfrequenzmessgeräten kennen (Walking, Dauerperiode, Intervallmethode usw.).

<sup>4</sup> Gleichgewichtsfähigkeit, Räumlich - Zeitliche Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

### 13.4.2 Springen

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben verschiedene Formen des Springens und verbessern ihre individuellen Fähigkeiten in diesem Bereich.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden verbessern ihre persönliche Leistung im Weit- und Hochsprung durch das Umsetzen von Korrekturhinweisen (Weitsprung: Laufsprung, Hangsprung, Hochsprung: Scherensprung, Fosbury-Flop).

## 13.5 Trends und Abenteuer

### 13.5.1 Kämpfen

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erhalten Gelegenheit, ihre Kampfeslust und ihr Aggressionspotenzial in geregelten Bahnen auszuleben.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden lernen ihre Kraft kontrolliert und ihre Geschicklichkeit situationsgerecht in verschiedenen Kampfsituationen einzusetzen. Die Lernenden erhalten Einblick in verschiedene Kampfsportarten und haben Gelegenheit, diese im geschützten Rahmen auszuprobieren.
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden lernen ihre Kraft kontrolliert und ihre Geschicklichkeit situationsgerecht in verschiedenen Kampfsituationen einzusetzen. Die Lernenden erhalten Einblick in verschiedene Kampfsportarten und haben die Gelegenheit, diese im geschützten Rahmen auszuprobieren.

### 13.5.2 Klettern

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben das Klettern im Schulsport als Animation zum Einstieg ins Sportklettern.
<b>Obligatorische Lernziele</b>	Die Lernenden erfahren das Klettern als Erlebnis. Die Lernenden lösen Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden an der Kletterwand.
<b>Freiwillige Lernziele</b>	Die Lernenden erlernen die Grundtechniken der Klettertechnik (Grifftechnik, Beinarbeit, KSP-Verlagerungen usw.). Die Lernenden erlernen das Klettern mit Seil und wenden die Grundregeln des Sicherns (Knotentechnik, Klettergurt, Sichern von Partnern) an.
<b>Bemerkungen</b>	Vgl. Merkblatt: Trainingsgestaltung an der Kletterwand ESSM 30.42.208

### 13.5.3 Rollen

<b>Zielsetzung</b>	Die Lernenden erleben das Rollen auf verschiedenen Sportgeräten (In-Line-Skates, Skateboard, Snakeboard etc.).
--------------------	--

**Obligatorische Lernziele** keine

**Freiwillige Lernziele** Die Lernenden sammeln erste Erfahrungen in Trendsportarten auf Rollen.  
Die Lernenden erkennen Bewegungsverwandtschaften zu Gleitsportarten im Winter.  
Die Lernenden schätzen Risiken im Zusammenhang mit Trendsportarten ab und treffen Vorsichtsmassnahmen.

### 13.5.4 Schneesport

**Zielsetzung** Die Lernenden erleben die Vielfältigkeit der Gleitunterlagen Schnee und Eis.

**Obligatorische Lernziele** keine

**Freiwillige Lernziele** Die Lernenden erleben verschiedene Spielformen auf dem Eis (Eishockey, Curling, Fangisformen).  
Die Lernenden erkennen Bewegungsverwandtschaften (drehen, kippen, strecken, gleiten usw.) verschiedener Sportarten und wenden diese an.  
Die Lernenden erkennen Risiken (Variantenfahren, Springen, Lawinen, Wetter) und können gezielt Vorsichtsmassnahmen (Warm-Up, Lawinenkunde, Ausrüstung) treffen.  
Die Lernenden erhalten die Gelegenheit, über die verschiedenen Sportarten die Natur unmittelbar zu erleben.

### 13.5.5 Wassersport

**Zielsetzung** Die Lernenden erleben das Element Wasser.

**Obligatorische Lernziele** keine

**Freiwillige Lernziele** Die Lernenden wenden die Befreiungs- und Transporttechniken aus dem Rettungsschwimmen an.  
Die Lernenden übertragen Bewegungsmuster (z.B. aus dem Geräteturnen) auf das Wasserspringen.  
Die Lernenden spielen (Wasserfall, Stafettenformen, Fangisformen) im Wasser.  
Die Lernenden probieren verschiedene Schwimmtechniken aus.

## 13.6 Sozialverhalten

<b>Einleitung</b>	<p>Viele Jugendliche schätzen am Sport vor allem die Möglichkeit zur intensiven Auseinandersetzung und Kommunikation mit anderen, die Möglichkeit miteinander Ziele zu erreichen oder mit anderen zu wetteifern.</p> <p>Das Schwergewicht unseres Sportunterrichtes liegt bei der Spielausbildung. Spiele, insbesondere Mannschaftsspiele, haben eine ausgeprägte soziale Komponente. Deshalb eröffnet uns der Turnunterricht die Chance, positiv auf die soziale Entwicklung unserer Lernenden einzuwirken.</p> <p>Über den Sportunterricht können wir Einfluss auf die Integrations- und Teamfähigkeit der Lernenden nehmen sowie deren Entwicklung hin zu fairem Verhalten und Eigenverantwortlichkeit stärken.</p>
<b>Integration</b>	<p>Der Sportunterricht an unserer Schule soll integrierend wirken.</p> <p>Die Jugendlichen sollen lernen, auch vermeintlich schwächere Sportlerinnen und Sportler zu respektieren und deren Wert für das Gelingen des Sportunterrichts zu erkennen.</p>
<b>Teamfähigkeit</b>	<p>Das (erfolgreiche) Mittun in einem Team fordert und fördert das Einfühlungsvermögen und die Kooperationsfähigkeit.</p> <p>Die Jugendlichen sollen lernen, ihre Eigeninteressen den Interessen der Mannschaft unterzuordnen.</p>
<b>Fairness</b>	<p>Faires Verhalten ist eine Grundvoraussetzung für befriedigendes Sport treiben.</p> <p>Die Jugendlichen sollen lernen und erfahren, dass Fairness eine Grundhaltung ist, die sich auszahlt und weit über das vom Schiedsrichter Tolerierte hinausgeht.</p>
<b>Eigenverantwortung</b>	<p>Die Lernenden sollen im Laufe ihrer Ausbildung zunehmend die Verantwortung für die Gestaltung und damit auch das Gelingen des Sportunterrichts übernehmen können.</p> <p>Sie sollen ihre sportlichen Vorlieben und Fähigkeiten kennen lernen. Ihre Freude am Sport treiben soll erhalten oder wieder geweckt werden.</p> <p>Die Lernenden sollen lernen, wie man Sport treibt, so dass die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert werden. Die Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Sportunterricht an unserer Schule sollen ihnen helfen, in Eigenverantwortung, ohne äusseren Antrieb oder Anleitung, Sport (Lifetimesport) zu treiben.</p>

## 13.7 Theorie

<b>Zielsetzung</b>	<p>Die Lernenden sollen sich mit theoretischen Grundlagen ihrer sportlichen Aktivitäten auseinandersetzen.</p>
<b>Obligatorische Lernziele</b>	<p>Die Lernenden sollen sporttheoretische Grundlagen im Bereich des Krafttrainings und des Ausdauertrainings kennen.</p> <p>Die Lernenden sollen die Bedeutung von Warm-up und Cool-Down verstehen.</p> <p>Die Lernenden sollen die Wichtigkeit der Körperhygiene erkennen.</p> <p>Die Lernenden sollen die Bedeutung des Sports für die eigene Gesundheit erkennen.</p>

**Freiwillige  
Lernziele**

Mögliche Themenbereiche:  
Sport und Gesellschaft  
Sport und Medien

**Bemerkungen**

Der Bereich Sporttheorie eignet sich bestens, um fachübergreifend mit ABU-Lehrkräften zusammenzuarbeiten. Projektwochen oder Projektstage eignen sich ebenfalls, um sporttheoretische Fragestellungen zu thematisieren (mögliche Themen: Doping, Sport und Gesellschaft, Ernährung, Gesundheit usw.)

Für die Fachgruppe Sport  
Antragsteller: Q-Team

genehmigt: 7.11.2016  
Elmar Schwyter, Rektor

genehmigt: 8.11.2016  
Stefan Preisig, AK-Präsident