



Berufsfachschule Winterthur

Schullehrplan

Sport

Erstellt am 8. Juli 2022

Aktualisiert am 9. Juni 2024



Herausgeber

Fachgruppe Sport BFS Winterthur

Autorinnen

Boiger Anina

Pennacchio Giovanna



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Abstract des Rahmenlehrplans	2
2.1 Ziele des Sportunterrichts	2
2.1.1 Der pädagogische Doppelauftrag	2
2.1.2 Berufsbezogene Akzentuierung.....	2
2.2 Handlungsbereiche	2
2.3 Anforderungen	2
2.4 Kompetenzen	4
3. Schullehrplan	6
3.1 Rahmenbedingungen	6
3.1.1 Lektionsverteilung.....	6
3.1.2 Rotationsplan.....	6
3.2 Vorgabe Lerninhalte:	10
Handlungsbereiche, Kompetenzen und Anforderungen	10
3.2.1 Handlungsbereich Spiel.....	11
3.2.1.1 Handlungsmöglichkeiten	11
3.2.1.2 Pädagogische Zielsetzungen	11
3.2.1.3 Anforderungen und Kompetenzen	13
3.2.2 Handlungsbereich Wettkampf.....	15
3.2.2.1 Handlungsmöglichkeiten	15
3.2.2.2 Pädagogische Zielsetzungen	15
3.2.2.3 Anforderungen und Kompetenzen	16
3.2.3 Handlungsbereich Ausdruck.....	18
3.2.3.1 Handlungsmöglichkeiten	18
3.2.3.2 Pädagogische Zielsetzungen	18
3.2.3.3 Anforderungen und Kompetenzen des Ausdrucks	20
3.2.4 Handlungsbereich Herausforderung	22
3.2.4.1 Handlungsmöglichkeiten	22
3.2.4.2 Pädagogische Zielsetzungen	22
3.2.4.3 Anforderungen und Kompetenzen der Herausforderung	23
3.2.5 Handlungsbereich Gesundheit	25
3.2.5.1 Handlungsmöglichkeiten	25
3.2.5.2 Pädagogische Zielsetzungen	25
3.2.5.3 Anforderungen und Kompetenzen der Gesundheit	27
4. Digitale Lehr- und Lernformen (dLL)	29
5. Qualifizierung	32
5.1.1 Allgemeines	32
5.1.2 Vorgabe	32
5.1.2.1 Überfachliche Kompetenzen.....	34
5.1.2.2 Fachkompetenz	34
6. Schlussbestimmungen	38
6.1 Geltungsbereich	38
6.2 Inkrafttreten.....	38
7. Literaturverzeichnis	39
Anhang	A
Anhang 1:	B
Semesterplanungsskizze	B
Anhang 2:	C
Handlungsbereiche: Sportartenkatalog & Lernziele	C



1. Einleitung

Die Grundlage für den Schullehrplan Sport der BFS Winterthur bildet der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsfachschulen vom 01. Oktober 2014, in Kraft gesetzt vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI.

Die Berufsfachschulen wurden verpflichtet, darauf basierend einen eigenen, den schulspezifischen Gegebenheiten angepassten Schullehrplan zu erarbeiten, was an der BFS Winterthur durch zwei Sportlehrpersonen in enger Zusammenarbeit mit dem Fachgruppenleiter Sport umgesetzt wurde.

Dieser Schullehrplan gibt klare **inhaltliche** Vorgaben bezüglich der Kompetenzen, welche im Unterricht behandelt und bewertet werden sollen.

Ebenso das Vademecum ist fester Bestandteil des Schullehrplans und gleichermassen zu berücksichtigen. Es klärt alle **organisatorischen Belange**, sprich alle normativen, situativen und personellen Voraussetzungen im Detail und dient nicht zuletzt besonders neuen Sportlehrpersonen als Wegweiser, um sich beim Eintritt an der BFS Winterthur besser orientieren zu können.



2. Abstract des Rahmenlehrplans

2.1 Ziele des Sportunterrichts

2.1.1 Der pädagogische Doppelauftrag

Der kantonale Lehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung bezieht sich sowohl auf die Erschliessung der Sport- und Bewegungskultur sowie auch auf die Entwicklungsförderung der Persönlichkeit der Lernenden durch Sport und Bewegung - und dies in körperlicher, motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht.

- **Erschliessung der Sport- und Bewegungskultur**
Ziel ist, die Lernenden zu einer selbstbestimmten und verantwortlichen, erfüllenden und möglichst lebenslangen Teilhabe an der aktuellen Sport- und Bewegungskultur zu befähigen.
- **Entwicklungsförderung der Persönlichkeit der Lernenden durch Sport und Bewegung**
Ziel ist, Lernende im Sportunterricht so zu fördern, dass sie in allen ihren Lebensbereichen (Arbeitswelt, Berufsfachschule, Freizeit) und auf den verschiedenen Beziehungsebenen (Individuum, Gesellschaft, Umwelt) zum Aufbau einer allgemeinen Handlungsfähigkeit beitragen.

Aus diesem Grund sind mit den fachlichen Zielen aller Handlungsbereiche die entsprechenden pädagogischen Ziele verknüpft.

2.1.2 Berufsbezogene Akzentuierung

Damit das Potential dieser Akzentuierung genutzt werden kann, sollen Ziele des Sportunterrichts mit denjenigen der Berufsbildung überall dort miteinander verknüpft werden, wo es pädagogisch sinnvoll erscheint und unterrichtspraktisch umsetzbar ist. Dies gilt insbesondere für Gelegenheiten, bei denen die Vermittlung von Kompetenzen im Sportunterricht gleichzeitig körperliche Fertigkeiten, Kenntnisse und Haltungen fördert, die entweder direkt zur Ausübung einer Tätigkeit in einem Beruf erforderlich sind oder diese indirekt bzw. präventiv unterstützen.

2.2 Handlungsbereiche

Aus der Vielzahl von Sportarten und Bewegungsformen lassen sich fünf übergreifende Handlungsbereiche ableiten, welche die wesentlichen Aspekte des Sportunterrichts zusammenfassen:

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

2.3 Anforderungen



Pro Handlungsbereich sind aus den Zielen jeweils **drei zentrale Anforderungen** abgeleitet. Diese Anforderungen führen zur Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in der Ausführung ausgewählter Sport- und Bewegungsinhalte. Sie entsprechen in ihrer aufgeführten Reihenfolge einer zunehmenden Komplexität und beziehen sich auf die:

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



2.4 Kompetenzen

Die Handlungsbereiche im Sportunterricht konfrontieren die Lernenden mit typischen und komplexen Anforderungen:

- **Fachkompetenz**
Die zum zielorientierten Handeln erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.
- **Selbstkompetenz**
Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive.
- **Sozialkompetenz**
Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit).
- **Methodenkompetenz**
Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren (z.B. Wie verbessere ich meine Sprungkraft?).¹

Zusammenfassung lassen sich die Rahmenlehrplanvorgaben wie folgt visualisieren:

¹ [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S. 2-4



Abbildung 1: Visualisierung Rahmenlehrplan Sport in der beruflichen Grundbildung, Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24.09.2014, SBFI, Seite 22



3. Schullehrplan

3.1 Rahmenbedingungen

Artikel 51 der Sportförderungsverordnung führt das Obligatorium für den Sportunterricht an den Berufsfachschulen wie folgt ein:

«Für Lernende der zwei- bis vierjährigen beruflichen Grundbildung nach dem Berufsbildungsgesetz vom 13. Dezember 2002 ist der regelmässige Sportunterricht an den Berufsfachschulen obligatorisch.»²

Unglücklicherweise kann die BFS Winterthur den gesetzlichen Anforderungen bezüglich Umfang des Sportunterrichts aufgrund ungenügender Ressourcen nicht nachkommen.

3.1.1 Lektionsverteilung

Die 3-jährige EFZ Grundbildung (FABE, DF) ist mit 2 Lektionen Sport pro Woche über 2 Lehrjahre dotiert. Während die 2-jährige EBA Ausbildung (AGS, DHA) jeweils 1 Sportlektion pro Woche über die gesamte Ausbildungsdauer geniesst. Die 1-jährigen Vorlehrklassen erhalten ein Semester lang eine Doppelstunde Sport pro Woche.

Die konkrete Verteilung auf die Semester präsentiert sich wie folgt:

Allgemeine Abteilung						
Berufsgattung	1. Sem.	2. Sem.	3. Sem.	4. Sem.	5. Sem.	6. Sem.
DF Detailhandelsfachleute	2 L	2 L	2 L	2 L		
DA Detailhandelsassistenten	1 L	1 L	1 L	1 L		
VL Vorlehre	(2 L 1. / 2. Sem.)					
Abteilung Soziale Berufe						
Berufsgattung	1. Sem.	2. Sem.	3. Sem.	4. Sem.	5. Sem.	6. Sem.
FABE Fachangestellte Betreuung	2 L	2 L	2 L	2 L		
AGS Assistent/in Gesundheit & Soziales EBA	1 L	1 L	1 L	1 L		

3.1.2 Rotationsplan

3-jährige EFZ Grundbildung (FABE, DF) und Vorlehrklassen

Die mangelnden Sportlokalitäten schlagen sich ab Herbstsemester 2022 in einer 6-fach-Belegung nieder, was bedeutet, dass die Klassen mit einer Doppellektion eine Rotation der Lokalität erfahren.

2-jährige EBA Ausbildung (AGS, DA)

Bei Einzellektionen beschränkt sich die Lokalitätsverteilung auf eine kleinere Rotation,

² [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.1



da die verkürzten Sportlektionen eine Betätigung der Lernenden auswärts aus zeitlichen Gründen eingeschränkt. Wie die Rotation geplant wird, ist von der Gesamtanzahl Klassen, deren Verteilung und der daraus resultierenden Ressourcen abhängig.



Ein Beispiel einer möglichen Jahresskizze mit Rotationsplan präsentiert sich wie folgt:

Herbst-/Wintersemester			Frühlings-/Sommersemester	
Woche	Lokalität		Woche	Lokalität
34	HA		8	HA
35	HB		9	HB
36	SZ		10	SZ
37	FR		11	FR
47	WT		12	WT
39	AW		13	AW
40	HA		14	HA
41	Herbstferien		15	HB
42			16	Frühlingsferien
43	HB		17	
44	SZ		18	SZ
45	FR		19	FR
46	WT		20	WT
47	AW		21	AW
48	HA		22	HA
49	HB		23	Qualifikationsverfahren
50	SZ		24	
51	FR		25	HB
52	Weihnachtsferien		26	SZ
1			27	FR
2	WT		28	Projektwoche
3	AW		29	Sommerferien
4	HA		30	
5	HB		31	
6	Sportferien		32	
7			33	

Legende:

HA	Halle A
HB	Halle B
SZ	Schulzimmer
FR	Fitnessraum
WT	Schulzimmer Wiesental
AW	auswärtige Sportstätte

Diese, auch organisatorisch, erschwerten Rahmenbedingungen werden voraussichtlich bis mindestens im Herbstsemester 2026 (Bau des neuen Schulhauses) andauern.

Auf der einen Seite erfährt der Sportunterricht an der BFS Winterthur damit eine Beeinträchtigung in den Unterrichtsinhalten und vor allem deren Vertiefung in Form der klassischen, aufbauenden Unterrichtseinheiten in der Halle (Spilsportarten, Geräteturnen usw.), was das Erlangen der höheren Anforderungsstufe im Kompetenzbereich negativ beeinflusst.

Auf der anderen Seite eröffnet sich aber auch die Möglichkeit, zum Beispiel mit den auswärtigen Sportstätten Neues kennenzulernen und zu erleben und mit dem Unterricht im Schulzimmer



anhand von Mikroprojekten, auf der Basis des [Mikroprojektkonzeptes](#), die Lernenden in ihren Handlungskompetenzen zu stärken, was als klare Chance genutzt werden kann.



3.2 Vorgabe Lerninhalte: Handlungsbereiche, Kompetenzen und Anforderungen

Die Umsetzung der Leitidee des Sportunterrichts an der BFS Winterthur basiert auf dem Erreichen einzelner Lernziele in den fünf Handlungsbereichen. Die Lernziele sind, dem Rahmenlehrplan Sport entsprechend, in drei Anforderungsstufen eingeteilt und decken alle Kompetenzbereiche ab.

Ziel ist, über alle Ausbildungsjahre ein möglichst breites Spektrum an Kompetenzen zu erreichen, um die Handlungsfähigkeit der Lernenden einerseits in Bewegung und Sport, aber auch im privaten und beruflichen Leben zu fördern.

Grundsätzlich soll mit jeder Klasse an der BFS Winterthur **ein eignungs- und neigungsorientierter angepasster Sportunterricht** geplant werden, jedoch sind **folgende Verbindlichkeiten** in Bezug auf die persönliche Unterrichtsplanung zu beachten:

1. Handlungsbereiche

- Der Sportunterricht soll so ausgerichtet sein, dass alle Lernenden pro Semester
 - alle 5 Handlungsbereiche durchlaufen,
 - wobei mindestens 2 davon vertieft und geprüft werden sollen.
- In welchem Semester welche Handlungsbereiche vertieft werden, entscheidet jede Lehrperson selbst.
- Am Schluss der Lehrzeit sollen alle Handlungsbereiche mindestens 1-mal als Schwerpunkt gewählt und geprüft worden werden.

2. Lernziele: Kompetenzen und Anforderungen

- Die Lehrpersonen berücksichtigen in der individuellen Unterrichtsplanung die schulrelevanten Kompetenzen so, dass sie pro Lektion bzw. Doppellektion mindestens eine Fach- und eine überfachliche Kompetenz als Unterrichtsziel formuliert und den Inhalt entsprechend aufbereitet.
- Die Wahl der Kompetenzen ist frei und die Anforderungsstufe soll unter Berücksichtigung der Klasse (Niveau, Zusammensetzung) und der Rahmenbedingungen (6-fach-Belegung, Lektionsumfang usw.) getroffen werden.
- Am Schluss der Lehrzeit sollen mindestens alle **MUSS**-Anforderungen (Grundfähigkeiten – siehe Folgeseiten) fokussiert worden sein.

Eine Hilfestellung für die Planung des Sportunterrichts bedient:

- Kapitel 3.2.1 – 3.2.5: Alle 5 Handlungsbereiche mit ihren **MUSS**- und **KANN**-Anforderungen inkl. aller Kompetenzen
- Anhang 1: Semesterplanungsskizze: Ein Beispiel mit Handlungsbereichen inkl. Prüfungen über 4 Semester
- Anhang 2: Sportartenkatalog (Handlungsmöglichkeiten) inkl. Lernziele
- MS Teams - Kursmaterialien – [05_Unterricht](#).



MS Teams dient der gemeinsamen Sammlung von Unterlagen / Links, welche im Sinne der Zusammenarbeit von jeder Sportlehrperson angereichert werden kann.

Die im Folgenden vorgestellten fünf Handlungsbereiche (Kapitel 3.2.1 – 3.2.5) der aktuellen Sport- und Bewegungskultur mit ihren Merkmalen, pädagogischen Zielsetzungen und Anforderungen bilden die Basis für die Vorbereitung des kompetenzorientierten Sportunterrichts.

3.2.1 Handlungsbereich Spiel

3.2.1.1 Handlungsmöglichkeiten

grosse Spiele	Badminton	Baseball
	Basketball	Streetball
	Fussball	Smolball
	Handball	Tennis
	Unihockey	Tischtennis
	Volleyball	Tchoukball
		Ultimate
kleine Spiele	Burner Games: Aufwärm- Intensiv-, Kennenlern- und Kommunikations-Spiele	
 Spisportarten		

3.2.1.2 Pädagogische Zielsetzungen

- Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit



- Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln
 - Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln
 - Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele
 - Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit³)
-

³ [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.10



3.2.1.3 Anforderungen und Kompetenzen

Kompetenz: Die Lernenden können bekannte und neue Sportspiele fair, kooperativ, engagiert, mit Spass, mit einem grundlegenden taktischen Verständnis ausführen, kennen die wichtigsten Regeln und können situative Anpassungen vornehmen.

Tabelle 1: [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.11

		Anforderungen über alle Lehrjahre		
		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Kompetenzen über alle Lehrjahre		Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
		Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Kompetenzen	Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln) wenden Grundtechniken an und variieren diese verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> analysieren Spielsituationen richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln funktionierende Spielideen planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
	Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein können mit Sieg und Niederlage umgehen 	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an leiten ein Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr
	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> handeln Spielregeln kooperativ aus akzeptieren Team und Schiedsrichterentscheide 	<ul style="list-style-type: none"> lassen alle am Spiel teilhaben weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin ermutigen Mitspielende 	<ul style="list-style-type: none"> sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten



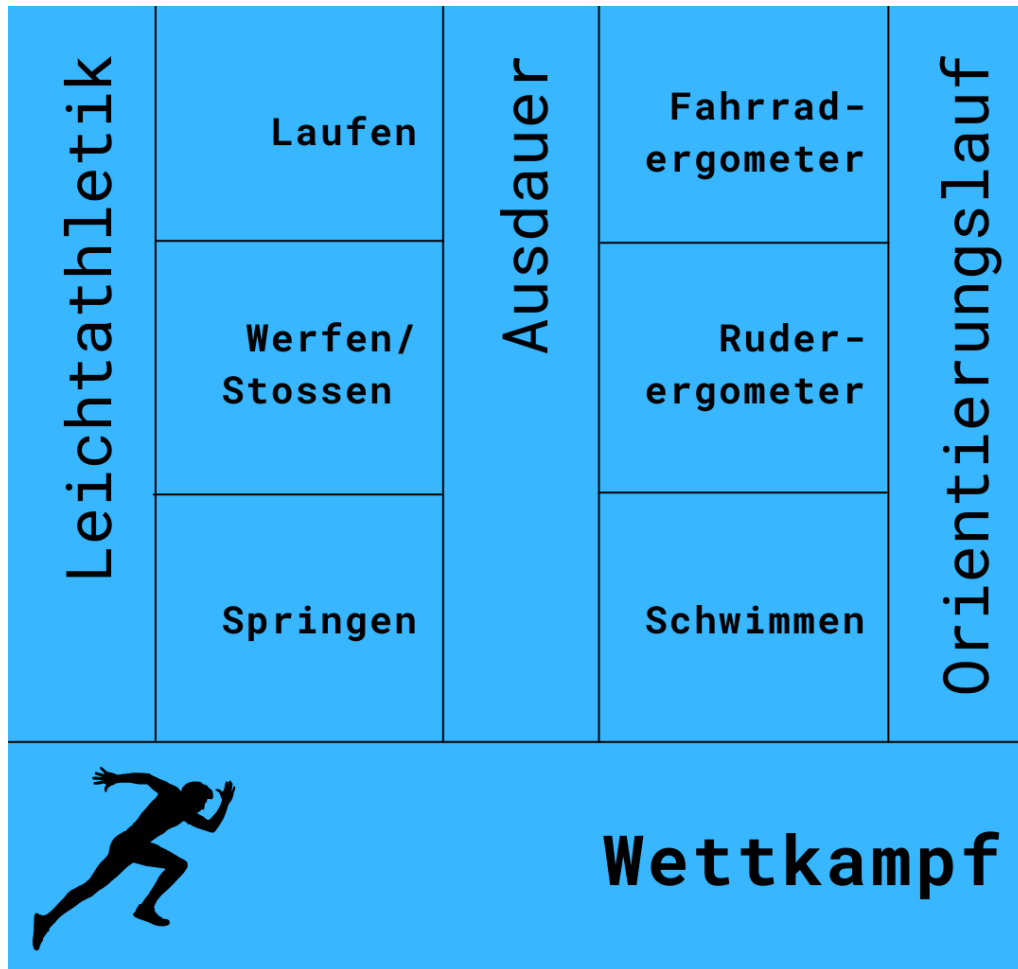
	Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none">• erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen	<ul style="list-style-type: none">• testen methodische Aufbauformen von Spielideen	<ul style="list-style-type: none">• variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue• gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor
--	--------------------------	---	--	---

Legende: MUSS-KANN



3.2.2 Handlungsbereich Wettkampf

3.2.2.1 Handlungsmöglichkeiten



3.2.2.2 Pädagogische Zielsetzungen

- Erleben der Spannung des Leistungsvergleichs
- Erschliessung der Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung
- Erfolgsorientierte Umsetzung der Fähigkeiten im Wettkampf
- Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung
- Befähigung zur Teilnahme an Wettkämpfen
- Organisation schulischer Wettkampfformen
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden⁴

⁴ Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24.09.2014, SBFI, S.11



3.2.2.3 Anforderungen und Kompetenzen

Kompetenz: Die Lernenden können sich in Wettkämpfen messen, respektvoll Leistungsunterschiede tolerieren, wissen, wie Wettkämpfe organisiert sind und setzen dies um. Sie kennen Leistungskriterien und können gezielt an einzelnen arbeiten.

Tabelle 2: Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24.09.2014, SBFI, S.11

		Anforderungen über alle 3 Lehrjahre		
		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Kompetenzen über alle 3 Lehrjahre		Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
		Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Kompetenzen	Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren • vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern • verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte 	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden • kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien
	Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen • können Siege und Niederlagen einordnen 	<ul style="list-style-type: none"> • arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen • schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen
	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus • geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen • einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken 	<ul style="list-style-type: none"> • sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten • akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen




	Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none">• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten• können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen	<ul style="list-style-type: none">• wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart• können angewandte Ausführungsarten analysieren	<ul style="list-style-type: none">• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)• setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen
--	--------------------------	---	---	---

Legende: MUSS-KANN



3.2.3 Handlungsbereich Ausdruck

3.2.3.1 Handlungsmöglichkeiten

Bewegung zu Musik	Tanz	Geräteturnen	Boden
	Aerobic		Reck
			Mini-tramp
			Schaukelring
	Step-Aerobic		Stufenbarren
			Barren
Lernenden-Lektion	Jonglieren	Rope-skipbig	Akrobatik
 <p style="text-align: center;">Ausdruck</p>			

3.2.3.2 Pädagogische Zielsetzungen

- Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksmöglichkeiten
- Erreichen von beabsichtigten Eindrücken bei Betrachtern
- Entwicklung der Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen
- Auseinandersetzung mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit)
- Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts⁵

⁵ [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.12





3.2.3.3 Anforderungen und Kompetenzen des Ausdrucks

Kompetenz: Die Lernenden können in vielfältigen, z.T. neuen Bewegungsformen die Wirkung der Schwerkraft an, auf, mit Geräten, bzw. auch ohne, mit oder ohne Musik, erleben und ausdrücken. Sie kennen den Einsatz von medialen Hilfsmitteln und nutzen diese.

Tabelle 3: [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.12

		Anforderungen über alle 3 Lehrjahre			
		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	
Kompetenzen	Kompetenzen über alle 3 Lehrjahre	Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen	
		Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...	
		• können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen / kopieren • können sich rhythmisch zu Musik bewegen	• kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und -formen • gestalten eigene Bewegungsabläufe	• schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein • beurteilen sich selber kriterienorientiert	
	Kompetenzen	Fachkompetenz	• lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein • entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen	• eruieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen • arbeiten an einer eigenen Darbietung	• kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an
		Selbstkompetenz	• tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen • können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten	• lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen • nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um	• beurteilen die Wirkung, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen • urteilen über und für sich selber
Sozialkompetenz		• kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen • kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung	• erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe • integrieren bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen	• beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv • geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen	
Methodenkompetenz					

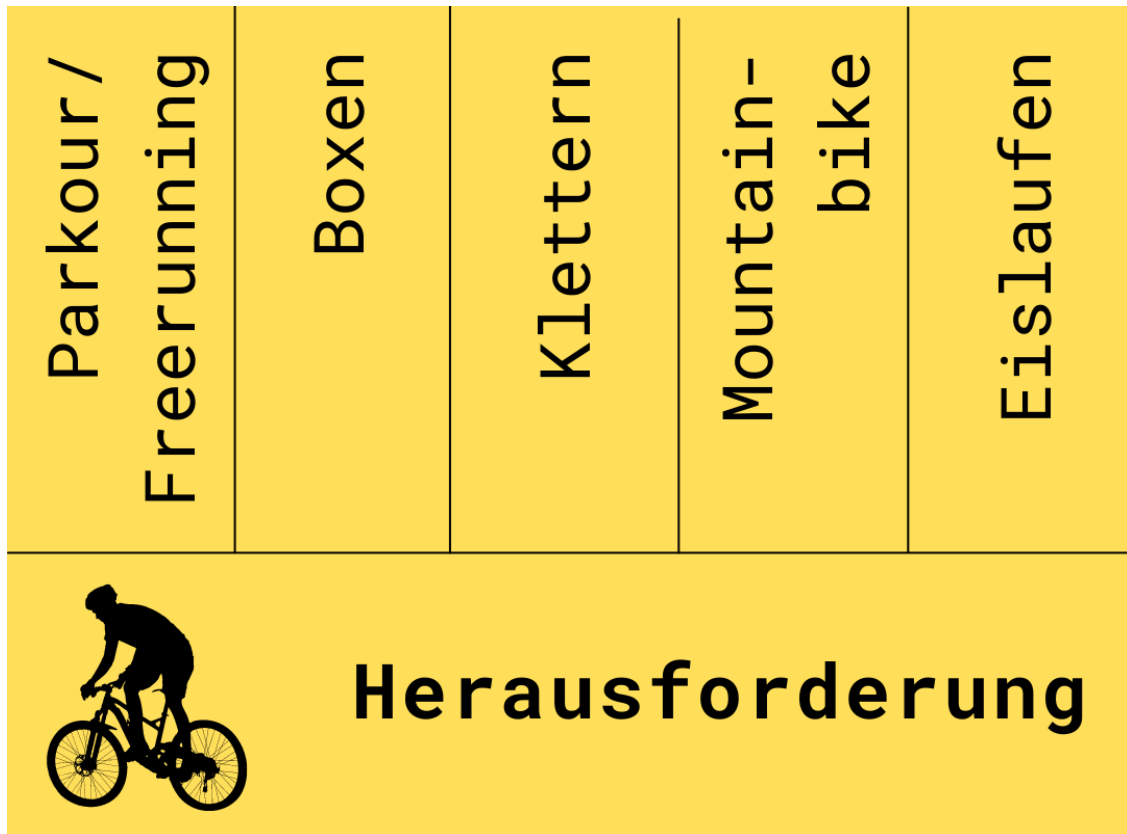


Legende: **MUSS-KANN**



3.2.4 Handlungsbereich Herausforderung

3.2.4.1 Handlungsmöglichkeiten



3.2.4.2 Pädagogische Zielsetzungen

- Erschliessung des Reizvollen an sportlichen Herausforderungen
- Erkennen des Risikos bei Bewegungsanforderungen
- Treffen von Sicherheitsvorkehrungen
- Einschätzung und Beurteilung von Gefahren und eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung des Selbstvertrauens
- Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer⁶

⁶ [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.13



3.2.4.3 Anforderungen und Kompetenzen der Herausforderung

Kompetenz: Die Lernenden haben die Fähigkeit und Offenheit, neue herausfordernde Bewegungsformen zu lernen und zu präsentieren und besitzen das Wissen für die nötige Risikoeinschätzung, die Sicherheitsbestimmungen und die Hilfestellungen.

Tabelle 4: [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.13

Kompetenzen über alle 3 Lehrjahre		Anforderungen über alle 3 Lehrjahre		
		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
		Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten	Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen	Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen
		Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Kompetenzen	Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten können ihre Fähigkeiten einschätzen beachten Sicherheitsvorkehrungen 	<ul style="list-style-type: none"> beurteilen Gefahren und Risiken angemessen kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an erkennen Reize von sportlichen Wagnissen 	<ul style="list-style-type: none"> variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien
	Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> lassen sich auf neue Herausforderungen ein überwinden sich (in gesichertem Rahmen), unbekannte Bewegungen zu erproben 	<ul style="list-style-type: none"> kennen eigene Grenzen und stehen dazu thematizieren eigene Fähigkeiten ordnen eigene Emotionen ein 	<ul style="list-style-type: none"> entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen
	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen sie in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn weisen auf Gefahren hin und geben Hinweise zur Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> klären Rollen, vereinbarten Regeln und halten sich daran übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen



	Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none">• kennen Methoden zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung• wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an	<ul style="list-style-type: none">• können Bewegungsabläufe analysieren• wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an	<ul style="list-style-type: none">• wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an• halten sich an Sicherheitsstandards
--	--------------------------	--	--	---

Legende: MUSS-KANN



3.2.5 Handlungsbereich Gesundheit

3.2.5.1 Handlungsmöglichkeiten

Mindset	Erlebnis- pädagogik	Ernährung	gesunde Ernährung
	Umgang mit Stress		Sport und Ernährung
Bewegung	Kraft	Erholung	Schlaf
	Ausdauer		Atmung
	Beweglich- keit		Achtsam- keit
	Schnellig- keit		Yoga
	Koordina- tion		Ent- spannung
			Massage
			Gesundheit

3.2.5.2 Pädagogische Zielsetzungen

- Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben
- Erschliessung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten
- Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen aus Beruf und Freizeit
- Kompensation unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung
- Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen
- Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise
- Anwendung von Aufbaumethoden nach Verletzungen oder Krankheit⁷

⁷ [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.14





3.2.5.3 Anforderungen und Kompetenzen der Gesundheit

Kompetenz: Die Lernenden haben gesundheitsrelevantes Wissen zur Stärkung ihrer physischen, psychischen und sozialen Ressourcen und kennen Massnahmen, um diese Kenntnisse individuell, in Bezug zu ihrem Privat- / Berufsleben anzuwenden und gezielt umsetzen.

Tabelle 5: [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, S.14

Kompetenzen über alle 3 Lehrjahre		Anforderungen über alle 3 Lehrjahre		
		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
		Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	rperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	räventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
		Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Kompetenzen	Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können 	<ul style="list-style-type: none"> kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an 	<ul style="list-style-type: none"> kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern
	Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben 	<ul style="list-style-type: none"> geben eigene Erfahrungen weiter unterstützen und motivieren andere 	<ul style="list-style-type: none"> nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit



	Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none">• wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an• besorgen sich zweckdienliche Informationen	<ul style="list-style-type: none">• können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden• setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin	<ul style="list-style-type: none">• steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden• nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen
--	--------------------------	---	--	--

Legende: MUSS-KANN



4. Digitale Lehr- und Lernformen (dLL)

Gemäss Fachdidaktik-Ausbildung für den Sportunterricht ist der generelle Medieneinsatz seit langer Zeit ein wichtiges Thema. Ein Blick in die Sporthallen, und erst recht auf Sportplätzen und in Schwimmbäder, bestätigt aber diese Aussage nicht ohne Weiteres. Oft ist auch der Einsatz „alter“ Medien aufgrund der Rahmenbedingungen (z.B. Infrastruktur der Lokalitäten und der wachsenden Klassengrössen) umständlich. Zudem ist man als Sportlehrperson mit etlichen Aufgaben rund um den Unterricht genügend beschäftigt, dass ein gezielter Medieneinsatz oft auf Kosten der Bewegungszeit geht.

Wenn man nun noch an den Einsatz „neuer“ Medien im Unterricht denkt, steht das Bewegungsfach Sport deshalb nicht an erster Stelle. Schliesslich ist „mehr Bewegung in der Schule“ eine zentrale sportpädagogische Forderung und der Sportunterricht soll mit seinem Bewegungsauftrag ein Gegengewicht zu anderen Fächern bilden und die Lernenden klar vom Bildschirm weglocken. Der Einsatz digitaler Medien darf folglich nicht dazu führen, diese Ziele zu vernachlässigen.⁸

Die Digitalisierung macht jedoch auch nicht vor dem Schulsport Halt und sollte in den nächsten Jahren nicht nur als Herausforderung, sondern auch als Potenzial angesehen werden. Die digitale Technologie kann als Unterstützung der Lehr- und Lernprozesse dienen, neue Lernangebote schaffen sowie als Kommunikationskanal fungieren. Dadurch kann das Lehren und Lernen orts- und zeitunabhängig organisiert werden (wie während Coronazeiten ersichtlich wurde, ist dies unabdingbar) und somit lassen sich bestehende Grenzen durchbrechen (z.B. individualisiertes und selbständiges E-Learning).⁹

An der BFS Winterthur eröffnet sich der Einsatz der digitalen Lehr- und Lernformen nicht nur im klassischen Sportunterricht in der Halle und den auswärtigen Sportstätten, sondern besonders im alternativen Sportunterricht im Schulzimmer und den Räumlichkeiten im Wiesental.

Dort wo sinnvoll (lernförderlicher, lernwirksamer und insgesamt besser), sollen also die digitalen Medien auf der Basis des Konzepts der digitalen Lehr- und Lernformen (DLL) der BFS Winterthur aus dem Jahr 2021 im Sinne der Erweiterung des Methodenrepertoires und als Teil des Zeitgeistes als Hilfsmittel eingeschlossen werden.¹⁰

Der digitale (und analoge) Medieneinsatz sollte besonders im Sportunterricht "alltagstauglich" geplant werden und Aufwand und Ertrag müssen dabei in einem sinnvollen Verhältnis stehen. Es folgen Ideen, wie diese auch im Sportunterricht eingesetzt werden können und zu einem interessanten und zeitgemässen Bewegungsangebot beitragen können.

- **Gestaltung mobiler Abenteuer und interaktive Guides**
Schnitzeljagden mithilfe digitaler Apps (z.B. Actionbound) ermöglichen Lernenden, sich zu bewegen und dabei etwas zu erleben.
- **Anschaulichkeit beim Bewegungslernen**
Wenn es um das Bewegungslernen geht, kann damit die Vermittlung einer Bewegungsvorstellung unabhängig von der Sportlehrperson erfolgen.
- **Selbstständiges Lernen und Üben**
Die Lernenden können sich je nach Lernstand Informationen beschaffen und selbstorganisiert auf ein Produkt hinarbeiten.
- **Geräteaufbau und Organisationsformen**

⁸ <http://sportpaedagogik-online.de/digitalemedienimsport.html>, 27.04.2022

⁹ Hayoz et. al, Kompetenzorientiertes Lernen und Lehren im Bewegungs- und Sportunterricht, S. 21

¹⁰ [Konzept Digitale Lehr- und Lernformen, BFS Winterthur, AG Schulentwicklung Gentile, Sterel, 2021](#)



Mit beweglichen Symbolen / Bildern wird alles deutlicher und nachvollziehbarer dargestellt.



- **Bewegungsanalysen / Videoanalysen**
Videofeedbacks ermöglichen die eigenen Bewegungsabläufe aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen und können gegebenenfalls optimiert werden.
- **Taktik – Organisationsformen**
Bewegliche Symbole / Bilder können bei Spielen die Taktik verdeutlichen.
- **Vermittlung von Sportwissen / Sporttheorie¹¹**
Aktuelles Wissen ist in Büchern nicht selten veraltet. Das Internet hingegen ermöglicht den Zugang zu aktuellen Studien und damit zu aktuellem (auch interaktivem) Wissen. Zudem erfordert dies, je nach Quelle, von den Lernenden auch die Fähigkeit, Inhalte betreffend Glaubwürdigkeit kritisch zu hinterfragen.

¹¹ <http://sportpaedagogik-online.de/digitalemedienimспорт.html>, 27.04.2022



5. Qualifizierung

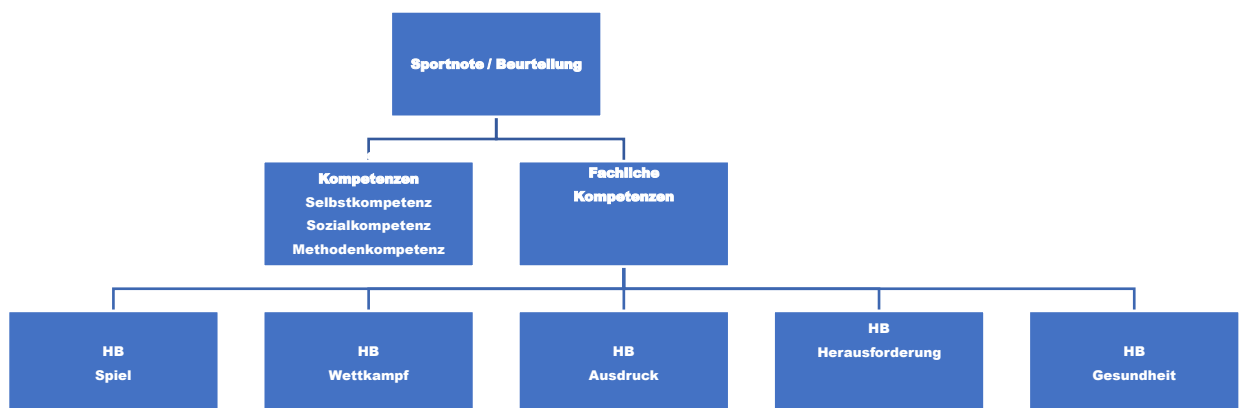
5.1.1 Allgemeines

Die Qualifizierung der Lernenden im Sportunterricht bedeutet, dass der Erreichungsgrad von Kompetenzen beurteilt wird. Die Leistungserbringung besteht darin, dass Lernende die im Unterricht erarbeiteten Kompetenzen zeigen können (Kompetenzstand). Die Rückmeldung der Bewertung dieser Kompetenzen dient der Orientierung und Förderung der Lernenden.¹²

5.1.2 Vorgabe

Ende jedes Schuljahres (Ende 2. bzw. 4. Semesters) wird allen Lernenden in der Grundbildung der 2- und 3-jähriger Lehre eine schriftliche Qualifizierung, in Form einer Note, welche nicht promotionsrelevant ist, gesetzt.

Die Aufteilung der Erhebung des Kompetenzstandes der Lernenden lässt sich vereinfacht anhand von folgendem SmartArt verbildlichen:



Diese Bewertungsaufteilung widerspiegelt das breite Spektrum des Sportunterrichtes, erhöht aber zweifelsohne auch den Aufwand für die Lehrpersonen.

Da an der BFS Winterthur der **eignungs- und neigungsorientierte angepasste Sportunterricht** einen hohen Stellenwert hat, gilt dies **konsequenterweise auch für die Qualifizierung** der Lernenden. Die Sportlehrpersonen bewerten folglich alle nach einem eigenen Qualifizierungssystem, was bedeutet, dass sie jeweils eine eigene Vorgehensweise festlegen, wie die Leistungen der Lernenden erfasst, beschrieben und dokumentiert werden.

¹² [Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern](#), 24.09.2014, SBFI, Anhang 3. S. 2



Ganz allgemein gilt aber die Zusammensetzung der Note für die Lernenden transparent zu machen, so sind die jeweiligen Klassen über alle Teilbereiche, die zu einer Gesamtbeurteilung führen, gut zu orientieren. Ebensolches gilt für die Bewertungskriterien der Tests, welche exakt beschrieben sein müssen.



5.1.2.1 Überfachliche Kompetenzen

Ein Teil der Jahresnote soll aus den überfachlichen Kompetenzen, Selbst-, Sozialkompetenz und oder Methodenkompetenz bestehen. **Folgende 2 Vorgaben sind verbindlich:**

1. **Pro Schuljahr** ist eine Benotung in mindestens zwei überfachlichen Kompetenz nach Wahl zu setzen.
2. Ende Lehrzeit sollen alle überfachlichen Kompetenzen (siehe **MUSS-** und **KANN-**Anforderungen in den Kapiteln 3.2.1 – 3.2.5) abgedeckt und bewertet worden sein, wobei deren Anforderungsniveau jede Lehrperson klassenadäquat und situativ festlegt.

Dies lässt sich zum Beispiel über 4 Semester wie folgt veranschaulichen:

Handlungsbereich	Semester 1	Semester 2	Semester 3	Semester 4
Selbstkompetenz	x		x	x
Sozialkompetenz		x		x
Methodenkompetenz			x	

Wie wohl kein anderes Fach lebt der Sportunterricht vom Engagement und dem Sozialverhalten der Lernenden; zwei mitentscheidende Faktoren in ihrem Arbeitsalltag. Deshalb soll im Sportunterricht diese Aufgabe wahrgenommen werden. Allerdings ist eine objektive Beurteilung in diesem Bereich nicht einfach, da klar messbare Kriterien oftmals fehlen.

Eine Möglichkeit diese Beurteilung zu gestalten ist beispielsweise, das **Instrument der Selbstbeurteilung**: Die Bewertung der Selbstkompetenz und der Sozialkompetenz kann auf einem Kompetenzkatalog basieren, in welchem sich jeder Berufslernende einstuft (Selbstbeurteilung). Die gleichen Indikatoren werden durch die Lehrperson bewertet (Fremdbeurteilung), welche während des Schuljahres die Lernenden beobachtet und Kompetenzen anhand eines „Plus-Minus-Kreuze-System“ festhält. Allfällige Diskrepanzen können mit den betroffenen Lernenden besprochen werden, **die endgültige Note setzt aber die Lehrperson.**

Ein Beispiel eines überfachlichen Kompetenzkatalogs liegt analog und digital (Formsformular) ausfüllbar im MS Teams - Kursmaterialien – [05_Unterricht](#) – [B_Tests mit Bewertungstabellen_Selbstbeurteilungen_Kompetenzenraster](#) vor. Die Sammlung soll von jeder Sportlehrperson erweitert werden.

Des Weiteren eröffnet sich in diesem Bereich auch die Chance für Lernende, welche sich bereit erklären eine Unterrichtssequenz (z.B. in ihrer Spezialsportart') zu gestalten, belohnt zu werden und sich dadurch unter anderem im Bereich Methodenkompetenz zu profilieren.

5.1.2.2 Fachkompetenz

Der andere Teil der Note soll aus mindestens 2 Fachkompetenzen in 2 unterschiedlichen Handlungsbereichen zusammengesetzt sein. **Dafür gelten nachstehende 2 Auflagen:**

1. **Pro Schuljahr** soll eine Benotung in mindestens 2 Handlungsbereichen nach Wahl stattfinden. Dies sind im Unterricht als Schwerpunktbereiche festzulegen.
2. Am Schluss der Lehrzeit müssen alle Handlungsbereiche mindestens 1-mal geprüft





Folgende Visualisierung zeigt, wie das über 4 Semester aussehen könnte (hier wurden 4 Handlungsbereiche abgedeckt):

Handlungsbe- reich	Semester 1	Semester 2	Semester 3	Semester 4
Spiel	x	x	x	x
Wettkampf	x			
Ausdruck		x		
Herausforderung			x	
Gesundheit				x

Die Bewertung der Fachkompetenz erfolgt durch standardisierte Tests, welche durch die Lehrperson klassenspezifisch angepasst werden können. In der Auswahl der Tests wird darauf geachtet, dass sowohl die Bewegungsqualität (Koordination, Technik, Spiel) als auch die konditionellen Fähigkeiten (diverse Kraft- und Ausdauerformen) gebührend berücksichtigt werden. Das Erlangen von theoretischem Wissen soll dabei auch nicht zu kurz kommen.

Bewegungsqualität (Koordination/ Technik/ Spiel)

Die Bewertung der Koordination erlaubt die effektiven Fähigkeiten für sportliche Bewegungen zu erfassen und nicht nur die rein körperlichen Komponenten zu gewichten. Den Fokus auf Letzteres gelegt würde durch die wachstumsbedingten konditionellen Unterschiede der Lernenden zu einer erheblichen Verzerrung der sportlichen Begabung führen.

- Die erlernten Fertigkeiten sollten mit standardisierten Techniktests am Ende einer Trainingsphase beurteilt werden, damit nicht nur den Begabten, sondern auch den lernwilligen Berufslernenden die Möglichkeit eröffnet wird, ihr Können zu präsentieren.
- Die Spielbeurteilung, sicher eines der schwierigsten zu beurteilende Teilbereiche, soll einen ebenso grossen Stellenwert geniessen, dies im Wissen, dass das Spielverhalten oft nur mit einer subjektiven Note bewertet werden kann.

Konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer/ Kraft/ Schnelligkeit)

Die Leistung soll ebenfalls einen Platz in der Bewertung einnehmen, wobei es neben der absoluten Leistung auch verschiedene andere Möglichkeiten gibt, diese zu erheben:

- Die körperlichen Unterschiede der zu Beurteilenden kann beispielsweise durch die Erhebung der relativen Leistung berücksichtigt werden (z.B. Standweitsprung minus Körpergrösse oder Medizinballwurf in Relation zum Körpergewicht etc.)
- Eine weitere Möglichkeit ist das Bewerten der Leistungsverbesserung, die ein Berufslernender nach einer Trainingsphase erbringt.
- Auch Wahlbereiche in einer Sportart eröffnen den Lernenden ihre Neigungen und Begabungen zu präsentieren (z.B. Kugelstossen, Speerwurf, Weitsprung, Hochsprung zählt; zwei Disziplinen müssen mindestens absolviert werden, wer alle absolviert hat 2 Streichresultate).

Theoretische Kenntnisse

Die Bewertung der theoretischen Grundlagen soll den Lernenden gewährleisten, die Inhalte aus dem Bereich Fitness und Gesundheit (z.B. spezifisch in Bezug auf Haltung) nicht nur im Training, sondern auch im (Berufs-)Alltag sinnvoll umsetzen können.



Zur Anregung befindet sich im MS Teams - Kursmaterialien – [05_Unterricht](#) – B_Tests_Bewertungstabellen_Selbstbeurteilungen eine gemeinsame Sammlung von Unterlagen, welche zwecks Austauschs von jeder Sportlehrperson angereichert werden kann.



6. Schlussbestimmungen

6.1 Geltungsbereich

Der neue Schullehrplan Sport verbindet die Vorgaben des Rahmenlehrplans mit den schulspezifischen Bedingungen. Er bildet die Grundlage für die klassenspezifische Semester- und Lektionsplanung, welche sich an den vom Kollegium priorisierten Kompetenzen und der Rahmenbedingungen der BFS Winterthur orientiert.

Der Schullehrplan erlangt mit dem Schuljahr 2022 für den gesamten Sportunterricht an der BFS Winterthur verbindliche Gültigkeit.

6.2 Inkrafttreten

Der Schullehrplan tritt per 22. August 2022 in Kraft.

Das Kapitel „Qualifizierung“ wurde per 07. Juni 2024 aufgrund veränderter Umstände aktualisiert.



7. Literaturverzeichnis

Bücher

Hayoz Christelle, Lenthemann Nicolas, Patelli Gioanpaolo, Grossrieder Gallus, Kompetenzorientiertes Lernen und Lehrern im Bewegungs- und Sportunterricht, Bern, 2021

Internet

<https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/sport-in-der-schule/aktuelle-projekte-und-entwicklungen/rahmenlehrplan-fuer-sportunterricht-in-der-beruflichen-grundbild.html>, 27.04.2022

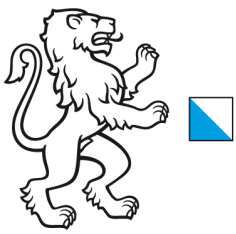
- Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung
- In fünf Schritten zum SLP Sport – Umsetzungshilfe 1
- Inhaltliche Erarbeitung des SLP Sport – Umsetzungshilfe 2
- Qualifizierung der Lernenden – Umsetzungshilfe 3

<http://www.sportpaedagogik-online.de/konzept.html>, 01.07.2022

Konzepte

[Digitale Lehr- und Lernformen, BFS Winterthur, AG Schulentwicklung Gentile Sandra, Sterel Saskia, 2021](#)

[Sport_Konzept Mikroprojekte, Pennacchio Giovanna, 2022](#)



Anhang



Anhang 1: Semesterplanungsskizze

Ein Beispiel mit Handlungsbereichen inkl. Prüfungen über 4 Semester:

		Semester 1		Semester 3	
Woche	Ort	Thema	Prüfung	Thema	Prüfung
34	HA	Einführung Sport		Burnergames	
35	HB	Volleyball UE I		Badminton UE I	
36	SZ	MP I : Mindset, Training		MP I : Mindset, Training	
37	AW	Biketour		Kletterhalle: Seilpark	
38	FR	FR UE I		FR UE I	
39	WT	MP II : Training		MP II : Training	
40	HA	Volleyball UE II		Badminton UE II	Badminton
41-42	Herbstferien				
43	HB	Volleyball UE III	Volleyball	Fussball	
44	SZ	MP III: Training, Recovery		→ AW Orientierungslauf UE I	
45	AW	Vitaparcours		Orientierungslauf UE II	Orientierungslauf
46	FR	FR UE II		FR UE II	
47	WT	MP IV: Training	Fitness test	MP III: Training, Recovery	Fitness test
48	HA	Geräteturnen UE I		Ropeskipping, Tischtennis	
49	HB	Geräteturnen UE III	Geräteturnen	Ropeskipping, Volleyball	Ropeskipping
50	SZ	MP V : Nutrition		MP IV: Training	
51	AW	Eisfeld: Eislaufen/-Hockey		Eisfeld: Eislaufen/-Hockey	
52-01	Weihnachtsferien				
02	FR	FR UE III		FR UE III	
03	WT	MP VI : Nutrition		MP V : Nutrition	
04	HA	Fussball		Handball	
05	HB	Smolball		Tchoukball	
06-07	Sportferien				
		Semester 2		Semester 4	
Woche	Ort	Thema	Prüfung	Thema	Prüfung
08	SZ	MP I : Mindset, Training		MP I : Mindset, Training	
09	AW	Kletterhalle: Klettern		Tennis Grüze	
10	FR	FR UE I		FR UE I	
11	WT	MP II : Training		MP II : Training	
12	HA	Basketball UE I		Koordinationsparcours	Koordi nation
13	HB	Basketball UE II	Basektball	Basketball	
14	SZ	MP III: Training, Recovery		MP III: Training, Recovery	
15	AW	Leichtathletik UE I		Sportplatz Deutweg	
16-17	Frühlingsferien				
18	FR	FR UE II		FR UE II	
19	WT	→ AW Leichtathletik UE II	Leichtathletik	MP IV: Training	Fitness test
20	HA	Baseball		Burnergames	
21	HB	Unihockey		Hindernisparcours	Hinder nislauf
22	SZ	MP IV : Training	Fitness test	MP V : Nutrition	
23-24	Qualifikationsverfahren				
25	AW	Freibad		Freibad	
26	FR	FR UE III		FR UE III	
27	WT	MP V: Training, Recovery		MP V : Nutrition	
28	Projektwoche				
29-33	Sommerferien				

Legende:

MP : Mündigkeit (Siehe Sport-Kompetenz-Mündigkeit)




Anhang 2: Handlungsbereiche: Sportartenkatalog & Lernziele

Folgende Sammlung dient der Unterstützung für die persönliche Unterrichtsplanung. Die Liste mit den ausgewählten Sportarten / Lernzielen hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zudem ist zu beachten, dass die einzelnen Sportarten in mehrere Handlungsbereiche fallen können. Je nach Zielsetzung ist der eine oder andere Bereich stärker fokussiert.

3.1. Handlungsbereich Spiel

3.1.1. Sportartenkatalog (Handlungsmöglichkeiten)

grosse Spiele	Badminton	Baseball
	Basketball	Streetball
	Fussball	Smolball
	Handball	Tennis
	Unihockey	Tischtennis
	Volleyball	Tchoukball
		Ultimate
kleine Spiele	Burner Games: Aufwärm- Intensiv-, Kennenlern- und Kommunikations-Spiele	
 Spisportarten		



3.1.2. Lernziele

Ziele für alle Spiele

- Ist-Stand feststellen.
- Grundlagen festigen und ausbauen.
- weitere Fertigkeiten erlernen, trainieren und im Spiel anwenden (z.T. in Gruppen).
- die Spielregeln anwenden, ev. weitere ergänzen und schiedsrichtern.

Spiel

Burner Games

(Aufwärm- / Kommunikations- / Intensivspiele)



Die Lernenden können...

- Burner Games als Aufwärmmöglichkeit erleben.
- einander durch Kennenlern- und Kommunikationsspiele besser kennenlernen und stärken den Klassenzusammenhalt.
- in Intensivspielen ihre körperliche Belastung austesten.
- im Spiel ihre Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Kraft verbessern.
- selbständig Spielprozesse in Gang halten.
- eine sinnvolle und individuell abgestimmte Rollenverteilung im Spiel erfolgreich umsetzen.
- Rollen- und Sozialverhalten im Spiel thematisieren und reflektieren.

Spiel

Volleyball



Basic

Die Lernenden können...

- ein Ballgefühl für den Volleyball entwickeln.
- das obere Zuspiel (Pass) ausführen.
- das untere Zuspiel (Manschette) ausführen.
- den Aufschlag (Service) von oben und / oder von unten auszuführen.
- einen Spielzug über mehrere Ballberührungen aufbauen.
- die Grundaufstellung beim Angriff und bei der Verteidigung anwenden.
- die angepassten Spielregeln inkl. Rotation anwenden.
- 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 (kleines Feld) spielen.

Lernerfolgskontrolle:



Die Lernenden können das obere Zuspiel (Pass), das untere Zuspiel (Manschette) und den Aufschlag (Service) korrekt ausführen.



Advanced

Die Lernenden können...

- gezielt zupassen.
- das Zuspiel rückwärts im Spiel anwenden.
- den Service gezielt über das Netz (kurz-lang, links-rechts) spielen.
- den korrekten Angriffsschlag (Smash) ausführen.
- das korrekte Verteidigungsverhalten am Netz (Block) anwenden.
- ihre Spieltechnik- und Taktik nach dem Analysieren der Fehlerquellen bei Punkteverlust verändern.
- 6 gegen 6 (grosses Feld) spielen.

Spiel

Badminton



Basic

Die Lernenden können...

- den Schläger richtig (Daumen korrekt, Hammergriff) halten.
- einen gespielten Shuttle mit Vor- und Rückhand länger im Spiel halten.
- die Grundschläge (Clear, Drop, Drive und Smash) mit der Vorhand richtig ausführen.
- beim Aufschlag (Service) den Shuttle unterhalb der Taillenhöhe treffen.
- die Grundtechniken und Regeln des Aufschlags (Services) anwenden.
- taktische Möglichkeiten, um Punkte zu erzielen, anwenden.
- nach den angepassten Einzel-Badmintonspielregeln spielen.
- im Doppel spielen und die Doppel-Badmintonspielregeln anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können den Service, Clear, Drop und Drive im Zusammenspiel anwenden und diese Schlagarten unter Druck / im Wettkampf variieren.

Advanced

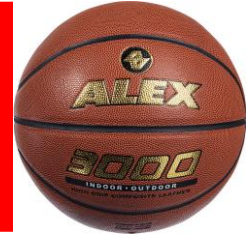
Die Lernenden können...

- die Täuschung des Gegenspielers erkennen und den Schlag antizipieren / darauf reagieren.
- den Shuttle aus verschiedenen Positionen mit einem geeigneten Schlag in ein bestimmtes Feld spielen.
- longline/diagonal spielen.
- den Smash schnell, geradlinig und steil nach unten anwenden.
- die Verteidigung und den Angriff durch das Einüben der Beinarbeit optimieren.



Spiel

Basketball



Basic

Die Lernenden können...

- ein Ballgefühl für den Basketball entwickeln und haben den Ball unter Kontrolle.
- dribbeln bzw. prellend mit Richtungs- und Rhythmuswechsel laufen.
- mit Hand- und Richtungswechsel dribbeln.
- den Sprungstopp und/oder den Schrittstopp und Sternschritt ausführen.
- das «give and go» anwenden.
- beidhändig Brust-, Boden-, Über-Kopf-Pässe und einhändige Langpässe ausführen und fangen.
- einen Nahkorbwurf ausführen (Stand- und Sprungwurf).
- den Korbleger (mit zwei Takten ohne Dribbeln / aus dem Dribbeln) ausführen.
- sich freilaufen und passen.
- sich freilaufen und den Ball annehmen.
- das korrekte individuelle Verteidigungsverhalten gegen Angreifer ohne bzw. mit Ball anwenden.
- im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- die angepassten Basketballspielregeln anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können mit dem Ball dribbeln, freilaufen und passen, freilaufen und den Ball annehmen, den Nahkorbwurf (Stand- und Sprungwurf) und Korbleger aus dem Dribbeln anwenden.

Advanced

Die Lernenden können...

- einen Korbwurf aus Mittel- und/oder Weitdistanz technisch richtig ausführen.
- den Korbleger beidseitig und mit links und rechts ausführen.
- den Gegner aussperren und den Ball sichern.
- Täuschungen (Passtäuschung, Dribbeltäuschungen, Laufwegtäuschungen) anwenden.
- alle neu erlernten Elemente im Spiel anwenden.

Spiel

Streetball





Die Lernenden können...

- die angepassten Streetbasketballspielregeln anwenden.



Spiel

Fussball



Basic

Die Lernenden können...

- ein Ballgefühl für den Fussball entwickeln und haben den Ball unter Kontrolle.
- einen flach gespielten Ball rechts und links aus dem Stand und in Bewegung annehmen.
- direkt (stehend und laufend) mit dem Innen- oder Aussenrist zuspielen.
- mit Richtungswechsel dribbeln.
- «give and go» anwenden.
- den Torschuss technisch richtig ausführen.
- aus der Bewegung schiessen.
- sich freilaufen und passen.
- sich freilaufen und den Ball annehmen.
- ihre Verteidigung durch das Einüben der Beinarbeit verbessern.
- im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung einhalten.
- die angepassten Fussballspielregeln anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können mit dem Ball dribbeln / Ballführen, freilaufen und passen, freilaufen und den Ball annehmen / stoppen und den Torschuss ausführen.

Advanced

Die Lernenden können...

- den Ball aus verschiedenen Positionen ins Tor schiessen.
- den Doppelpass situationsangepasst anwenden.
- den Ball technisch richtig mit dem Kopf spielen.
- mit dem Fuss / Oberschenkel jonglieren.
- einen Ball aus der Luft mit Fuss / Oberschenkel / Brust / Kopf annehmen.
- die Täuschung und den Durchbruch ausführen.

Spiel

Unihockey



Basic

Die Lernenden können...

- den Stock korrekt halten.
- ein Ballgefühl entwickeln und den Ball gut unter Kontrolle dribbeln.



- den Ball Vor- und Rückhand mit Richtung- und Tempowechsel führen.
- stehend und im Laufen Vor- und Rückhand passen (Schiebepass).
- einen flach gespielten Ball Vor- und Rückhand annehmen.
- das «give and go» anwenden.



- den Torschuss technisch richtig ausführen.
- aus der Bewegung schießen.
- sich freilaufen und passen.
- sich freilaufen und den Ball annehmen.
- die Verteidigung und den Angriff durch Einüben der Beinarbeit (Ball abdecken) verbessern.
- im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung einhalten.
- die Aufstellung 2-1 (Dreieck) und die Rollen Torhüter, Verteidiger, Stürmer umsetzen.
- die angepassten Regeln des Unihockeys anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können mit dem Ball dribbeln / Ballführen, freilaufen und passen, freilaufen und den Ball annehmen / stoppen und den Torschuss ausführen.

Advanced

Die Lernenden können...

- den Ball aus verschiedenen Positionen mit einem Schlagschuss ins Tor schießen.
- die Täuschung und den Durchbruch ausführen.
- einen Ball aus der Luft annehmen oder / und weiterspielen.
- unterschiedliche Schusstechniken situativ und präzise anwenden.

Spiel

Handball



Basic

Die Lernenden können...

- ein gutes Ballgefühl für den Handball entwickeln.
- mit Richtungs- und Tempowechsel laufen.
- stehend und laufend passen und fangen.
- mit Richtungswechsel dribbeln.
- in der Bewegung werfen und ein Ziel treffen.
- das «give and go» anwenden.
- den Torwurf technisch richtig ausführen.
- sich freilaufen und passen
- sich freilaufen und den Ball annehmen
- das korrekte individuelle Abwehrverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball anwenden.
- im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- die verschiedenen Spielpositionen und deren Aufgaben im Spiel umsetzen.
- die Verteidigung durch Einüben der Beinarbeit verbessern.
- die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung einhalten.
- die angepassten Handballspielregeln anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können mit dem Ball dribbeln / Ballführen, freilaufen und passen, freilaufen und den Ball annehmen / stoppen und einen Torwurf ausüben.





Advanced

Die Lernenden können...

- die Wurftechniken Kernwurf, Sprungwurf und Drehsprungwurf anwenden.
- den Sprungwurf (Bogenspannung und Landung) im Spiel anwenden.
- die Täuschung und den Durchbruch ausführen.
- Lauf- und Wurf-täuschungen in ihr persönliches Spielverhalten einbauen.
- das schnelle Umschalten von Verteidigung auf Angriff (Gegenstosstaktik) umsetzen.

Spiel

Baseball



Basic

Die Lernenden können...

- ein Ballgefühl (mit und ohne Baseballhandschuh) entwickeln.
- die technischen Grundfähigkeiten Werfen, Fangen mit dem Handschuh, Ballschlagen vom T anwenden.
- stehend und laufend technisch richtig und gezielt passen und fangen.
- die Grundaufstellung der Feldmannschaft einhalten.
- aus verschiedenen Abständen und in bestimmten Zonen passen und fangen.
- die Verteidigungstaktiken erkennen und danach handeln.
- die angepassten Baseballspielregeln (In der Halle: Brennball, Softball, T-Ball / Schlaghilfe) anwenden.

Advanced

Die Lernenden können...

- die Funktionen, Techniken und Regeln vom Pitcher (Werfer) und Batter (Schlagmann) umsetzen.
- als Batter (Schlagmann) den Abschlag technisch richtig ausführen.
- als Pitcher (Werfer) den Wurf technisch richtig ausführen.

Spiel

Smolball



Die Lernenden können...

- ein Gefühl für Ball und Schläger entwickeln.
- den Ball mit dem Schläger mehrmals jonglieren und prellen.
- den Ball direkt vom Boden oder aus der Luft aufnehmen und weiterspielen.



- sich den Ball aus kurzer Distanz zuspieren.
- den Ball mit Vor- und Rückhand unter Kontrolle halten.
- aus jeder Position aufs Tor schießen.



- sich freilaufen und passen.
- sich freilaufen und den Ball annehmen.
- die Gefahren des Spielgeräts einschätzen und dementsprechend agieren.
- die Dauer von 4 Sekunden (Ballbesitz) abschätzen.
- Smolball grundsätzlich ohne Körperkontakt spielen.
- die angepassten Regeln für die Schule anwenden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können mit dem Ball dribbeln / jonglieren, balancieren, freilaufen und passen, freilaufen und den Ball annehmen / stoppen und einen Torschuss ausüben.

Spiel

Tchoukball



Die Lernenden können...

- die technischen Grundelemente des Passes anwenden.
- die technischen Grundelemente des Wurfes anwenden.
- verschiedene Wurfvarianten (Standwurf, Sprungwurf) anwenden.
- auf die Frames (Netze) werfen.
- vom Frame (Netz) zurückspringende Bälle fangen.
- sich freilaufen und passen.
- sich freilaufen und den Ball annehmen.
- die Regeln des Tchoukballs, speziell dass jeder Angriff und jede Behinderung der Gegenmannschaft verboten ist, anwenden.

Spiel

Ultimate



Die Lernenden können...

- die technischen Grundfertigkeiten des Werfens (Rückhandwurf/ Backhand-Wurf, Vorhandwurf/ Sidearm-Wurf, Overheadwurf/ Upsidedown-Wurf) anwenden.
- die technischen Grundfertigkeiten des Fangens (Sandwich-Catch, beidhändiges und einhändiges Fangen) anwenden.
- dem Frisbee verschiedene Flugbahnen (Bogen links und rechts, hoch und retour, hoch und abflachend) verleihen.
- Grundtechniken mit der schwächeren Hand anwenden.
- ihre individuelle Technik unter erschwerten Bedingungen verbessern.
- verschiedene Frisbee-Tricks anwenden.



- die verschiedenen Wurf- und Fangvarianten situativ variabel im Spiel einsetzen.
- den Sternschritt anwenden.
- ihre Taktik in Kleingruppen und verwandten kleinen Spielen verbessern.
- Verteidigungstechniken (Runterschlagen...) anwenden.
- vielfältige Ultimate-Formen (z.B. Schnappultimate, Zonenuultimate, Frisbee-Touch-Down, Frisbee-Catcher) erleben.
- ein Spiel auf dem Grossfeld / im Freien erleben.
- Die Schulspielregeln des Ultimate im Spiel anwenden.

Spiel

Tischtennis



Die Lernenden können...

- den Schläger im Shakehand halten.
- einen Aufschlag ausführen.
- den Vorhand- und den Rückhand - Konterschlag anwenden.
- den Vorhand- und den Rückhand - Topspin anwenden.
- den Schmetterball ausführen.
- die Ballonabwehr (Vorhand) spielen.
- die erlernten Schlagelemente im Spiel situativ variabel einsetzen.
- verschiedene Spiel- und Wettkampfformen (amerikanisches Tischtennis, Spiel 2-1, Ligaturnier, etc.) erleben.
- im Einzel und im Doppel selbständig Punkte zählen und die Spielregeln anwenden.

Spiel

Tennis



Die Lernenden können...


- die korrekten Schlägerhaltungen (Vorhand- und Rückhandgriff) anwenden.
- einen Vorhand-, Rückhandschlag ohne Drall spielen.
- einen Vorhand-, Rückhandvolley spielen.
- die erworbenen Fähigkeiten beim Spiel im Gross-/Kleinfeld und / oder mit verschiedenen Bällen (Soft, Medium, Hart usw.) festigen.
- ein Ligaturnier im Kleinfeld spielen.
- selbständig Punkte zählen und die Spielregeln anwenden.¹³

¹³ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sport.admin.ch/qims/html/index.html>, <http://www.sportunterricht.de/>, 27.04.2022



3.2. Handlungsbereich Wettkampf

3.2.1. Sportartenkatalog

Leichtathletik	Laufen	Ausdauer	Fahrrad- ergometer	Orientierungslauf
	Werfen/ Stossen		Ruder- ergometer	
	Springen		Schwimmen	
 Wettkampf				



3.2.2. Lernziele

Wettkampf

Leichtathletik



Springen (Weit- und Hochsprung)

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Sprungkraft und Koordination verbessern.
- verschiedene Sprungarten umsetzen:
 - Standweitsprung, Schrittsprung, Dreisprung, Scherensprung, Straddle, Flop.
- ihr Sprung-, und Schwungbein definieren.
- die Sprungabschnitte bei verschiedenen Sprungarten und sie technisch korrekt ausführen (Anlauf: rhythmischer Anlauf mit Armeinsatz, Lauf: auf Fussballen mit kurzem Bodenkontakt, Absprung: Hochreissen des Schwungsbeines, Flugphase / Landung: sprungartspezifisch).
- die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs der Fosbury-Flop-Technik anwenden.
- den Fosbury-Flop in der Grobform ausführen.
- die Sprungkraft durch verschiedene Übungsformen verbessern.

Advanced

Die Lernenden können...

- durch Training die Technik des Fosbury-Flop-Sprungs verbessern (rhythmischer Bogenlauf mit 3, 5 und 7 Schritten; schneller, möglichst senkrechter Absprung; kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz; Hüfte hoch bei der Lattenüberquerung; Landung auf dem Rücken mit Blockieren der Beine).
- einen oder mehrere Sprünge in der Grobform absolvieren, bei denen die Technik oder die Leistung bewertet wird.

Werfen, Stossen

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Wurftechnik durch vielseitiges Werfen mit verschiedenen Geräten (Tennisball, Wurfball, Frisbee, Basketball, Medizinball) in Wurfspielen verbessern.
- die Sicherheitsaspekte im Umgang mit den Geräten anwenden.
- beidseitig werfen / stossen.
- die Bewegungsmerkmale des Werfens / Stossens anwenden (Rhythmus, Position des Stemmbeins, Hüfte, Arme, Ganzkörper-streckung, Auffangen).
- die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs für das Werfen beziehungsweise Stossen (Anlauf / Angleitphase, Abwurf / Abstossphase) anwenden.
- grobe Fehler erkennen und korrigieren.
- die Bewegungsverwandtschaften beim Werfen nutzen (Anlauf wie beim Korbwurf im Basketball, die letzten drei Schritte wie beim Hoch- und Weitsprung etc.).

Advanced



Die Lernenden können...

- verschiedene Anlaufvarianten beim Kugelstossen (Kreuzschritt-Technik, Wechselschritt-Technik, O'Brian-Technik) anwenden.
- herausfinden, mit welcher Form (Angehtechnik) sie den Stoss am weitesten ausführen können.
- die Technik beim Speerwurf und Diskuswerfen anwenden.
- Einzel-, Team-, und / oder Handicap Wettkämpfe absolvieren.
- durch Training der Schnellkraft und Technik ihre Wurf- und Stossweite verbessern.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können einen Wurf oder Stoss in der Grobform absolvieren, bei dem die Technik oder die Leistung bewertet wird.

Laufen

Basic

Die Lernenden können...

- eine ökonomische Lauftechnik umsetzen.
- die Hinweise zum Sprint (mit kurzen Schritten starten, maximale Laufintensität, auf den Fussballen laufen, aktiv Boden fassen, Armbewegungen) umsetzen.
- die Hinweise zum Dauerlauf (richtig atmen, Tempokontrolle, Pulskontrolle, Trainingsumfang) anwenden.
- ihre Reaktions- und Aktionsschnelligkeit wie auch die Ausdauer mittels verschiedener Fang-, Lauf-, Reaktionsspiele und Stafetten verbessern.
- Einzel- und Gruppenwettkämpfe über verschiedene Distanzen absolvieren.

Advanced

Die Lernenden können...

- den Startblock selbständig einstellen.
- den Tiefstart beim Sprint anwenden
- sich eigene Ziele für ihr Ausdauertraining setzen.
- grobe Fehler beim Laufen erkennen und korrigieren.
- die Kernpunkte des Hürdenlaufs / Hürdentechnik anwenden.
- beim Hürdenlauf in regelmässigen (immer 3) und unregelmässigen Schrittrhythmen (2, 3, 4, 3, 2) laufen.
- beim Hürdenlauf beidseitig laufen.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können ihre Resultate durch Verbesserung der Lauftechnik steigern.

Wettkampf

Ausdauer



Fahrradegometer

Die Lernenden können...

- ihre persönliche Sitzhöhe am Fahrradegometer einstellen.



- den Computer am Fahrradergometer (Zeit, Widerstand...) für ihre individuellen Ziele einstellen.
- ihren Puls am Fahrradergometer messen.
- ihre Ausdauer durch kontinuierliches Training verbessern, z.B. indem sie
 - ihre Ausdauer mit derjenigen Intensität trainieren, die ihr aktueller körperlicher Zustand (spüren der Tagesform) zulässt.
 - ihre Ausdauer indem sie in jedem Training mindestens 5 Minuten länger bei gleichem Widerstand fahren.
 - in 20 Minuten eine maximale Anzahl kcal verbrannen / Distanz zurücklegen.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können 20 Minuten auf dem Ergometer mit maximaler Kcal-Verbrennung fahren.

Ruderergometer

Die Lernenden können...

- ihre persönliche Fussposition am Ruderergometer einstellen.
- können den Computer am Ergometer und den Widerstand auf ihre Trainingseinheit angepasst einstellen.
- führen die Ruderbewegung funktionell (Ausgangsposition, Beginn des Durchzugs, Durchzug, Endzug, Abrollen) korrekt aus.
- ihre Ausdauer durch kontinuierliches Training verbessern,
 - z.B. mit derjenigen Intensität trainieren, die ihr aktueller körperliche Zustand (spüren der Tagesform) zulässt.
 - ihre Ausdauer verbessern, indem sie in jedem Training mindestens 3 Minuten länger bei gleichem Widerstand rudern.
 - oder indem sie eine vorgegebene Distanz (z.B. 500 Meter / 1000 Meter) schneller rudern.
 - oder in 10 Minuten eine maximale Anzahl kcal verbrannen / Distanz zurücklegen.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden verbessern ihre Resultate durch Optimierung der Rudertechnik und Ausdauer.

Schwimmen

Die Lernenden können...

- die Sicherheitsregeln und Hygieneaspekte im See / Schwimmbad einhalten.
- verschiedene Bewegungsformen im Wasser (z.B. Wasserspringen, Wasserballspiele, Stafetten) erleben.
- ihre Ausdauer durch kontinuierliches Training verbessern, z.B. .
 - ihre Ausdauer mit derjenigen Intensität trainieren, die ihr aktueller körperlicher Zustand (spüren der Tagesform) zulässt.
 - ihre Ausdauer verbessern, indem sie in jedem Training mindestens 5 Minuten länger am Stück schwimmen.
 - indem sie eine vorgegebene Distanz (z.B. 500 Meter / 1000 Meter) schneller schwimmen.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können 500 Meter / 1 Km in freiem Stil möglichst schnell schwimmen



Wettkampf

Orientierungslauf



Basic

Die Lernenden können alleine / zu zweit / in der Gruppe...

- eine Strategie festlegen, bevor sie losrennen.
- sich anhand einer Karte in ihrer Umgebung orientieren bzw. sind in der Lage, verschiedene Merkmale (Strassen, Gebäude, Landschaft, Himmelsrichtungen, Massstäbe) auf der Karte zu erkennen und die Posten zu finden.
- ihre Laufgeschwindigkeit so wählen, dass sie das Tempo durchhalten können.
- mittels verschiedener Spiele und Aufgaben die Karte lesen und damit die Posten finden innerhalb
 - eines einfachen Orientierungslaufes im / um das Schulhaus / Schulgelände
 - eines Stern-Orientierungslaufes
 - eines Schmetterlings-Orientierungslaufes
 - eines Foto-Orientierungslaufes im Gelände / Wald
- abschätzen, wie ihre Leistung bewertet wird (Postenanzahl und Zeit zählen zur Note).

Advanced

Die Lernenden können alleine / zu zweit / in der Gruppe...

- die Zeichen auf der Karte lesen.
- mit dem Kompass arbeiten.
- einen Orientierungslauf im Gelände / Wald absolvieren.
- nach der Vorgabe die Posten setzen.

Lernerfolgskontrolle:


Die Lernenden können einen Orientierungslauf alleine / zu zweit / in der Gruppe bestreiten.¹⁴

¹⁴ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sport.admin.ch/qims/html/index.html>, <http://www.sportunterricht.de/>, 30.04.2022



3.3. Handlungsbereich Ausdruck

3.3.1. Sportartenkatalog

Bewegung zu Musik	Tanz	Geräteturnen	Boden
	Aerobic		Reck
			Mini-tramp
			Schaukelring
	Step-Aerobic		Stufenbarren
			Barren
Lernenden- Lektion	Jonglieren	Rope- skippig	Akrobatik
	Ausdruck		



3.3.2. Lernziele

Gilt für Akrobatik und Geräteturnen gleichermassen

Die Lernenden können...

- die gültigen Sicherheitsregeln anwenden.
- einander bei Bewegungsaufgaben / Elementen korrekt unterstützen / sichern.
- die korrekte Körperhaltung und Körperspannung bei Bewegungsaufgaben umsetzen.

Ausdruck

Akrobatik



Die Lernenden können...

- einfache Pyramidenformen (2er, 3er oder 4er) auf- und wieder abbauen.
- verschiedene Partnerelemente / Pyramiden verbinden.
- Gruppenpyramiden auf- und wieder abbauen.
- in der Gruppe eine Akrobatikverbindung erarbeiten.
- dynamische Formen der Akrobatik umsetzen.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können zu zweit / in der Gruppe eine vorgegebene / selbst erarbeitete Akrobatikabfolge gemäss vorgegebenen Kriterien präsentieren.

Ausdruck

Geräteturnen



Boden

Basic

Die Lernenden können...

- die Grundelemente des Bodenturnens erlernen und umsetzen:
 - Rolle vorwärts und rückwärts, Standwaage, Kerze, das Rad und den Kopf- und Handstand (-abrollen) mit Hilfestellung / Wand, Strecksprung, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Strecksprung mit ganzer Drehung, Spreizsprung, Rösslisprung.
- eine einfache Bewegungsabfolge alleine / zu zweit mit mindestens vier Elementen erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.





➤ Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Standwaage mit Rolle ohne Stütz der Hände, Handstand abrollen, Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli), seitwärts schwingen zum Handstand, Sprungrolle, Hechtrolle, einhändiges Rad, Radwende (Rondat), Überschlag vorwärts, überschlag Rückwärts (Flic-Flac), Salto vorwärts, Salto rückwärts.
- eine schwierige Bewegungsabfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch zu Musik erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Reck

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Griffkraft durch verschiedene Formen am Reck trainieren.
- die Grundelemente am Reck erlernen und umsetzen:
 - Sprung zum Stütz, Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz und umgekehrt, Überspreizen im Stütz, Überspreizen im Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Felgaufschwung, Knieabschwung zum Knieaufschwung, Knieumschwung rückwärts, Sitz und zum Niedersprung vorwärts/rückwärts, Sitz und senken rückwärts zum Stand, Unterschwingung
- eine einfache Bewegungsabfolge alleine / zu zweit mit mindestens vier Elementen erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz, Felge rückwärts, Mühlumschwung vorwärts, Mühlabschwung zum Mühlaufschwung, beidbeiniger Knieumschwung (Sitzumschwung), Knieabschwung zum Niedersprung (Napoleon), Unterschwingung ab Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Grätschunterschwingung, Felge vorwärts, Kippe,
- eine schwierige Bewegungsfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch zu Musik erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Minitrampolin

Basic

Die Lernenden können...

- mittels Minitrampolin das Gefühl des Fliegens erleben.
- verstehen, wie eine Rotationsbewegung ausgelöst wird.
- die Grundelemente des Minitrampolins erlernen und umsetzen::
 - Strecksprung, Hochsprung, Grätschsprung, Bückwinkelsprung, Sprungrolle
- am Minitrampolin einen Sprung synchron mit einem Mitlernenden umsetzen.
- Einen Sprung (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Salto vorwärts, Überschlag vorwärts über Kasten, Rondat über Kasten



- können am Minitrampolin einen Sprung synchron mit einem Mitlernenden vorzeigen.



- die Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Schaukelringe

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Griffkraft durch verschiedene Formen an den Ringen trainieren.
- durch das Schwingen an den Schaukelringen das Gefühl des Fliegens erleben.
- die Grundelemente an den Ringen erlernen und umsetzen:
 - Vorschaukeln und Rückschaukeln, Vorschaukeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Vorschaukeln mit ganzer Drehung, Vorschaukeln mit $\frac{1}{4}$ Drehung (seitlich zwischenschaukeln), auslaufen nach dem Schwingen, Niedersprung rückwärts
- eine einfache Bewegungsabfolge alleine / zu zweit mit mindestens vier Elementen erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

➤ Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Beugehang, Sturzhang vorne, Sturzhang hinten, Auskugeln, Saltoabgang aus dem Rückschaukeln im Sturzhang
- eine schwierige Bewegungsfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch zu Musik erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Stufenbarren

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Stützkraft durch verschiedene Formen am Stufenbarren trainieren.
- am Barren selbständig schwingen.
- die Grundelemente am Stufenbarren erlernen und umsetzen:
 - Sprung zum Kauerhang, Sprung zum Einbeinkauerhang, Übergrätschen / Überhocken zum Liegehang, Fechtkehre zum Aussensitz, Sprung zum Stütz, Aufrollen in den Aussenquersitz, Felgaufschwung, Stütz zum abrollen vorwärts zum Aussenquersitz, Schwebesitz, Standwaage, Schwingen zwischen Holmen, Schraubenspreizen vorwärts / rückwärts, Durchhocken aus Kauerhang, Hockwende, Abrollen vorwärts aus Stütz, Wende über niederen Holmen, aus Stütz hoher Niedersprung rückwärts
- eine einfache Bewegungsabfolge alleine / zu zweit mit mindestens vier Elementen erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

➤ Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Aufhocken aus Stütz, Knieaufschwung mit Griffwechsel, Hangstandwaage, einbeinige Zugstemme, beidbeinige Zugstemme, Schwingen zwischen den Holmen, Hochwende, Überschlag seitwärts, Handstandabgang aus Standwaage mit Stütz auf niederem Holmen, Unterschwing über niederen Holmen



- eine schwierige Bewegungsfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch zu Musik erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.



Barren

Basic

Die Lernenden können...

- ihre Stützkraft durch verschiedene Formen am Barren trainieren.
- die Grundelemente am Barren erlernen und umsetzen:
 - Sprung zum Stütz, Einwenden zum Vorschwung aus Seitstand, Aussenquersitz aus Vorschwung, Grätschwitz, Reitsitz (auf einem Holmen), Schwingen im Stütz, Schwingen mit grätschen am Schwungende, Schwingen im Oberarmhang, Kehre, Abgrätschen am Barrenende, Wende.
- eine einfache Bewegungsabfolge alleine / zu zweit mit mindestens vier Elementen erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

➤ Advanced

Die Lernenden können...

- ihr Bewegungsrepertoire erweitern, z.B. mit
 - Winkelstütz, Oberarmstand (Schulterstand), Oberarmkippe zum Stütz, Rolle rückwärts, Stemme rückwärts, Stemme vorwärts, Kreiskehre, Oberarmstand zu Seitstand, Überschlag am Barrenende.
- eine schwierige Bewegungsfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch zu Musik erarbeiten und vorzeigen.
- eine Bewegungssequenz (auch mit Videoaufnahmen) analysieren und sich gegenseitig Korrekturen geben.

Lernerfolgskontrolle für Geräteturnen:

Die Lernenden können eine vorgegebene / selbst erarbeitete Bewegungsfolge alleine / zu zweit synchron / rhythmisch (ev. zu Musik) gemäss vorgegebenen Kriterien präsentieren.¹⁵

Ausdruck

Bewegung zu Musik



Tanzen u.ä.

HipHop, Streetdance, Breakdance, Salsa, Rock'n Roll, Jazz, Volkstanz usw.
Gymnastik- / Bewegungsfolgen ohne / mit Kleinmaterial (z.B. Basketball)

Basic

Die Lernenden können...

- sich im Takt der Musik bewegen.
- Arme und Beine aufeinander abgestimmt koordinieren.
- die Namen der Tanz-Grundschrirte nennen.
- die korrekte Abfolge einer einfachen, vorgegebenen Choreografie tanzen.
- eine einfache Bewegungsabfolge mit einer gute Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungsweite) tanzen.

¹⁵ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sport.admin.ch/qims/html/index.html>, <http://www.sportunterricht.de/>, 01.05.2022



- einer einfachen Choreografie einen Ausdruck (Akzente setzen, Fokus nach aussen, Interaktion in der Gruppe) verleihen.
- eine einfache, vorgegebene Choreografie mit einer möglichst hohen Synchronität in der Gruppe tanzen.



- eine Bewegungssequenz analysieren und sich gegenseitig Korrekturen (auch mit Videoaufnahmen) geben.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können alleine / zu zweit / in einer Gruppe eine gemäss Vorgabe erlernte, einfache Choreografie zur Musik gemäss vorgegebenen Kriterien vorzeigen.

Advanced

Die Lernenden können...

- alle Basic-Lernziele anhand einer schwierigen Choreografie umsetzen.
- alle Basic-Lernziele anhand einer selbst erstellten Choreografie umsetzen, wobei sie:
 - in der Gruppe eine eigene, kreative und originelle Choreografie gemäss Vorgaben zusammenstellen können.
 - sie mittels einer selbst kreierten Choreografie eine selbst gewählte / vorgegebene Musik interpretieren können

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können in der Gruppe eine selber zusammengestellte Choreografie zur Musik gemäss vorgegebenen Kriterien präsentieren.

Aerobic, Step-Aerobic u.ä.

Basic

Die Lernenden können...

- sich im Takt der Musik bewegen.
- Arme und Beine aufeinander abgestimmt koordinieren.
- die Namen der Aerobics-Grundschrirte nennen.
 - march, taps, step touch, side to side, legcurl, kneeeft, repeaters, v-step, mambo, straddle, grape vine etc.
- die korrekte Abfolge einer einfachen, vorgegebenen Bewegungsfolge ausführen.
- eine einfache Bewegungsabfolge mit einer gute Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungsweite) ausführen.
- einer einfachen Bewegungsfolge einen Ausdruck (Akzente setzen, Fokus nach aussen, Interaktion in der Gruppe) verleihen.
- eine einfache, vorgegebene Bewegungsfolge mit einer möglichst hohen Synchronität in der Gruppe tanzen.

Advanced

Die Lernenden können...

- alle Basic-Lernziele anhand einer schwierigen Choreografie gemäss vorgegebenen Kriterien vorzeigen.¹⁶

¹⁶ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sport.admin.ch/qims/html/index.html>, <http://www.sportunterricht.de/>, 10.06.2022

Ausdruck

Jonglieren



Basic

Die Lernenden können...

- mit Tüchern und Jonglierbällen jonglieren.
- mit zwei Bällen mit linker und rechter Hand die Säulenjonglage, den Einhandshower vorwärts und rückwärts, „die Schlange“ (the snake) jonglieren.
- mit drei Bällen jonglieren:
 - das Jo-Jo, den Shower, den Halfshower, das Juggler's Tennis, die Kaskade, Rückwärtskaskade

Advanced

Die Lernenden können...

- variieren die erlernten Basics (hoch-tief, breit-eng...) variieren.
- die erlernten Basics auf einem Balanciergerät anwenden.
- die vier, 5 oder 6 Ball Jonglage.
- mit Keulen und Ringeln jonglieren
- mit einem Partner jonglieren.¹⁷

Ausdruck

Ropeskipping



Basic

Die Lernenden können...

- die richtige Sprungtechnik (minimale Sprunghöhe, Vorfusssprung, Seilführung über Handgelenke, Oberarme am Körper, Ellbogen angewinkelt) anwenden.
- rhythmisch zur Musik (Tempo 120-130 bpm) springen.
- verschiedene Sprungformen allein umsetzen.
 - Skier, Side Straddle, Twister, Side Step, X, Bell, Forward Straddle, High Step
- Sprungformen zu zweit mit dem kurzen Seil ausführen.
- Sprungformen in kleinen Gruppen mit dem langen Seil ausführen.
- eine einfache, vorgegebene Abfolge allein ausführen.
- eine einfache, vorgegebene Abfolge mit einer möglichst hohen Synchronität zu zweit / in der Gruppe ausführen.
- eine Bewegungssequenz analysieren und sich gegenseitig Korrekturen (auch mit Videoaufnahmen) geben.

¹⁷ <https://jongliertricks.ch/>, <https://www.jonglierballe.ch/jonglieranleitung/>, <https://www.mobilesport.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, 10.06.2022



Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können

- alleine eine vorgegebene Abfolge von Sprüngen gemäss vorgegebenen Kriterien präsentieren.
- zu zweit / in kleinen Gruppen eine vorgegebene Abfolge von Sprüngen gemäss vorgegebenen Kriterien mit möglichst hoher Synchronität vorzeigen.

Advanced

Die Lernenden können...

- alle Basic-Lernziele anhand einer schwierigen Abfolge von Sprüngen umsetzen.
- alle Basic-Lernziele anhand einer selbst erstellten Choreografie umsetzen, wobei sie:
 - eine eigene, kreative und originelle Choreografie zusammenstellen können.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden können

- allein eine selbst zusammengestellte Abfolge von Sprüngen (ev. zur Musik) gemäss vorgegebenen Kriterien präsentieren.
- zu zweit / in kleinen Gruppen eine selbst zusammengestellte Abfolge von Sprüngen gemäss vorgegebenen Kriterien mit möglichst hoher Synchronität (ev. zur Musik) vorzeigen.¹⁸

Ausdruck

Lernendenlektion



Die Lernenden können...

- den Aufbau (Aufwärmen, Hauptteil und Ausklang) einer Sportlektion nennen.
- einen themenbezogenen Teil einer Sportlektion / eine ganze Lektion (35-40 Minuten) planen (Präparation auf Papier) und durchführen.
- ihre Kolleginnen und Kollegen korrekt instruieren.
- die notwendigen Sicherheitsmassnahmen und Hilfestellungen treffen.
- die Rollen und Regeln definieren und halten sich daran.
- die Verantwortung als Schiedsrichter in den angeleiteten Spielen übernehmen.
- das Zeitmanagement einhalten.
- den durchgeführten Teil der Lektion / Verlauf der ganzen Lektion reflektieren und einander eine konstruktive Rückmeldung geben.

Lernerfolgskontrolle:


Die Lernenden können einen Teil / eine ganze Lektion gemäss vorgegebenen Kriterien abhalten.

¹⁸ <https://www.sportunterricht.ch/>, <https://www.mobilesport.ch/de/>, <http://www.sportunterricht.de/>, <https://www.ropeskippingswiss.ch/medien/videos/>, 11.06.2022



3.4. Handlungsbereich Herausforderung

3.4.1. Sportartenkatalog

Parkour / Freerunning	Boxen	Klettern	Mountain- bike	Eislaufen
	Herausforderung			



3.4.2. Lernziele

Herausforderung

Parkour



Basic

Die Lernenden können...

- Sicherheitsvorkehrungen beachten.
- richtige Hilfestellungen anwenden.
- präzise und sanft landen.
- das Gleichgewicht auf den Hindernissen halten.
- einfache Hindernisse überqueren.
- einfache Sprünge auf und mit Hilfe von fixen Geräten anwenden:
 - Präzisionssprung I, Präzisionssprung II, Cat Balance, Durchschwung, The Wall / 180 Cat, Rollen, Tic Tac I, Tic Tac II, Tic Tac III, Lazy Vault, Katzensprung, Hocke, Drehsprung, Hocksprung.
- Formen der Hindernisüberquerung in einem zusammenhängenden Run anwenden.
- einen Run mit kreativen Elementen vorlegen.

Advanced

Die Lernenden können...

- den Wallspin an der schräg gestellten Langbank anwenden und diesen unter erschwerenden Bedingungen (z.B. an einer dünnen Matte oder frei an der Wand) zeigen.
- den Wallflip mit Hilfestellung (z.B. Lehrer- oder Partnerhilfe, an der Kletterstange) vorzeigen.

Lernerfolgskontrollen:

Die Lernenden können einen Hindernislauf gemäss vorgegebener Kriterien / auf Zeit absolvieren.¹⁹

Herausforderung

Boxen



Die Lernenden können...

- die Sicherheitsvorkehrungen einhalten.

¹⁹ <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, <https://www.mobilesport.ch/de/>, 11.06.2022, Broschüre Parkour und Freerunning, cool and clean, 2015



- gutes Aufwärmen, Schmuck ausziehen, genügend Raum beim Zweikampf, Korrekte Fauststellung, Krafteinsatz
- sich gegenüber ihren Kampfpartnern fair verhalten.
- die korrekte Boxsstellung (Füsse, Beine, Arme, Schultergürtel, Kopf) einhalten.
- sich korrekt fortbewegen.
 - korrekte Beinarbeit: dynamisch gleitend über den Boden / durch kleine flache Sprünge
- einfache Schläge ausführen.
 - gerade Schläge, Haken, Aufwärtshaken
- sich korrekt verteidigen.
 - Kopfdeckung, Ellbogenblock, Abducken nach schräg-vorwärts / seitliches meiden.
- sich gegenseitig helfen und gegenseitig die Ausführung korrigieren.²⁰

Herausforderung

Klettern



Die Lernenden können...

- die Sicherheitsvorkehrungen einhalten.
 - Beim Bouldern: Niedersprungbereich freihalten, sicher landen, nicht übereinander klettern, maximale Tritthöhe nicht überklettern
 - Beim Toppas: Karabiner immer am Anseilpunkt des Klettergurtes einhängen, Doppelcheck durch Mitlernenden, keine Traversen, keine Pendel, immer auf der Route bleiben, Landezone frei? Kontrollblick am Ende der Route, Toppas immer beim ersten Gebrauch in 2-3 Meter Höhe testen.
 - Bei der Seilbremse: Karabiner immer am Anseilpunkt des Klettergurtes einhängen, Doppelcheck durch Mitlernenden, zu zweit sichern, d.h. immer hintersichern, beim Sichern Seile nicht verdrehen, beide Hände am Seil, ca. Bauch-/Brusthöhe, Hände nicht überkreuzen (tunneln), beim Runterkommen Fusse an Wand stellen / „Fröschlposition« einnehmen
- die Grundtechnik beim Klettern anwenden
 - Tritte sind die Basis, Körperschwerpunkt über Standfläche und nahe an Wand, Dreipunktregel in Bewegung, z.B. re und li Hand und re Fuss, Beinarbeit zur Armentlastung (Füsse platzieren, Knie gebeugt, aus Beinen über Körperschwerpunkt oder Standfuss stossen, Hüfte nahe an Wand)
- den Mitlernenden Vertrauen schenken (einander helfen, sichern und ermutigen).
- für ihre Mitlernenden Verantwortung übernehmen.
- eine ihren Fähigkeiten entsprechende Route klettern / Schwierigkeitsgrade beachten.
- ihre eigenen Grenzen setzen und sportliche Herausforderungen annehmen.
- ihre Kletterfähigkeiten verbessern und in höhere Gefilde gelangen.²¹

²⁰ <https://www.mobilesport.ch/de/>, 11.06.2022

²¹ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, 12.06.2022



Herausforderung

Biken



Basic

Die Lernenden können...

- das Mountainbike und den dazu gehörenden Helm richtig einstellen.
- die Verkehrsregeln in der Gruppe einhalten.
- die Grundfähigkeiten wie Kurven fahren, Schalten und Bremsen anwenden.
- ihre konditionellen Fähigkeiten auf dem Mountainbike verbessern.
- ihre koordinativen Fähigkeiten auf dem Mountainbike (z.B. Schneckenrennen) optimieren.
- sich auf eine neue Variante des Ausdauertrainings im Gelände einlassen.
- eine Biketour in flachem Gelände absolvieren.

Advanced

Die Lernenden können...

- eine Biketour im leicht coupierten Gelände (Eschenberg) absolvieren.
- ihre koordinativen Fähigkeiten / ihre Geschicklichkeit auf einem Hindernisparcours (balancieren, hüpfen an Ort, Hindernisse überwinden) verbessern.
- einen Bike-Orientierungslauf absolvieren.

Herausforderung

Eislaufen



Basic

Die Lernenden können...

- die Sicherheitsvorkehrungen (geeignete Kleidung inkl. Handschuhe) einhalten.
- die Grundpositionen umsetzen: Körper, Füsse, Beingelenke.
- die Grundlagen auf dem Eis ausüben:
 - auf dem Eis vorwärts-/rückwärtsfahren: fahren, Eierlegen, Chassé
 - auf dem Eis gleiten: Päckli, Storch, Schwan, Fächer, Flieger
 - auf dem Eis bremsen: halber Pflugstopp (ohne Zacken), auf Zacken (mit Zacken)
 - auf dem Eis drehen: Drehen / Fahrtrichtung wechseln, Zweiflusspirouette
 - auf dem Eis springen: Zweibeinsprung um 180 Grad
 - auf dem Eis Kantenlaufen: Kurven laufen
- kleine Spiele auf dem Eis erleben.

Advanced

Die Lernenden können...

- kleine Spiele auf dem Eis erleben.



- eine Kür fahren, in der Sie alle Grundlagen miteinander kombinieren und variieren.²²



3.5. Handlungsbereich Gesundheit

3.5.1. Sportartenkatalog

Mindset	Erlebnis- pädagogik	Ernährung	gesunde Ernährung	
	Umgang mit Stress		Sport und Ernährung	
Bewegung	Kraft	Erholung	Schlaf	
	Ausdauer		Atmung	
	Beweglich- keit		Achtsam- keit	
	Schnellig- keit		Yoga	
	Koordina- tion			Ent- spannung
				Massage
			Gesundheit	



3.5.2. Lernziele

Einführung Mikroprojekte

Das Basiskonzept zu den Mikroprojekten dient der Aufgleisung und Durchführung der Mikroprojekte im Schulzimmer und den Wiesentalräumlichkeiten.

Das Papier stellt das gemeinsame Verständnis von Gesundheit und Fitness dar und zeigt die vier Säulen auf, welche die psychische und physische Leistungsfähigkeit im Sport, Alltag oder Beruf beeinflussen:



Aus dem Konzept wird an dieser Stelle hervorgehoben, dass sich die vier Säulen unterstützen, aber auch voneinander abhängig sind.

Zudem können die unter den vier Säulen ausgewählten Themen durchaus aus verschiedenen Standpunkten betrachtet werden, daher können sie je nach Schwerpunkt auch in einer anderen Säule platziert werden. Selbstverständlich bietet jede Einheit auch den Transfer in die Praxis (Turnhalle, Fitnessraum).

Analog zu den anderen Handlungsbereichen haben die folgenden vorgeschlagenen Themen und Ziele unter den vier Säulen keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können individuell verändert und angereichert werden.

Die groben Ziele sollen jedoch sein, dass die Lernenden anhand der Mikroprojekte

- erklären können, was Gesundheit und Fitness / ein guter Lebensstil für sie bedeutet.
- die vier Säulen (Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung), die zu einer optimalen Gesundheit und Fitness beitragen, erläutern können.
- eine Einschätzung abgeben können (Standortbestimmung), wo sie in den 4 Säulen stehen und damit ihre Engpässe identifizieren können, die sie bei der Umsetzung der Leistung im Sport, Alltag oder Beruf hindern.
- persönliche Ziele in Bezug auf die Optimierung der vier Säulen formulieren können.
- langfristige Strategien entwickeln können, um in den betreffenden Säulen, dort wo es notwendig ist, Anpassungen vorzunehmen, um im Sport, Alltag oder Beruf die gewünschte Leistung zu erbringen bzw. zu optimieren.²³

²³ [Konzept Mikroprojekte, BFS Winterthur, Pennacchio, 2022](#)





I. Einstellung / Mindset

Gesundheit

Erlebnispädagogik



Die Lernenden können...

- ein Problem als Gruppe gemeinsam lösen.
- als Gruppe durch Kooperation, Vertrauen und Kommunikation gemeinsame Lösungsstrategien entwickeln und erleben in diesem Zusammenhang gruppendynamische Prozesse.
- zusammen den bestmöglichen Weg zum Ziel finden.
- ihr Teamwork und interpersonale Beziehungsfertigkeiten verbessern.
- Vertrauen zu anderen Gruppenmitgliedern entwickeln und fördern.
- ihre Selbstüberwindung verbessern bzw. weiterentwickeln.
- ihre Kooperation und verbale und nonverbale Kommunikation verbessern / weiterentwickeln und erleben in diesem Zusammenhang gruppendynamische Prozesse.
- ihre Umgebung auf eine neue Art erkunden (Tast- und Gehörsinn).

II. Ernährung / Nutrition

Gesundheit

Ernährung



Basic

Die Lernenden können...

- den Aufbau der Basis-Lebensmittelpyramide mit Beispielen skizzieren.
- die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette) mit Beispielen erläutern.
- eine ausgewogene Basisernährung über einen Tag zusammenstellen und dabei die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette) proportional richtig (ausgewogene Teller) einteilen.
- Tipps aufzählen, wie man die Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe erhöhen kann.
- die wichtigsten Ernährungsregeln im Umgang mit einer gesunden Ernährung erläutern.



- erklären, wie sich der Energiebedarf zusammensetzt (Grundumsatz und Leistungsumsatz) und diesen näherungsweise (mithilfe von Formeln usw.) ausrechnen.
- Möglichkeiten, ihre Energiebilanz auszugleichen, erläutern.



- die Bedeutung einer ausgeglichenen Ernährung und Energiebilanz für ihre Gesundheit erläutern.
- ihren eigenen BMI ausrechnen und kennen die Bedeutung der ausgerechneten Zahl.
- den Ist-Zustand mit dem Soll-Zustand ihrer Ernährung und Energiebilanz vergleichen, sich entsprechend Ziele setzen, Optimierungen anbringen und diese im Alltag umsetzen.
- durch die vorgenommenen Optimierungen die Veränderungsprozesse im Sport, Alltag und Beruf wahrnehmen.

Advanced

Die Lernenden können...

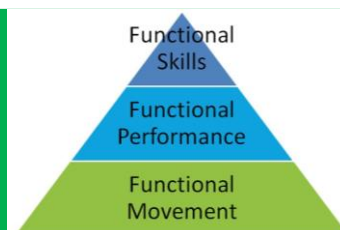
- den Aufbau der Lebensmittelpyramide für Sportler skizzieren.
- die Bedeutung des Blutzuckerspiegels für die körperliche Leistungsfähigkeit erklären und daraus Zeitpunkt und Art der Nahrungszunahme beim Sport ableiten.
- die Bedeutung des Wasserhaushaltes für die körperliche Leistungsfähigkeit erklären und daraus Zeitpunkt und Zusammensetzung der Flüssigkeitszunahme beim Sport ableiten.
- die bedarfsgerechte Ernährung je nach Sportart / Intensitätsniveau erläutern, sprich was unmittelbar, während und Stunden vor oder nach einer körperlichen Anstrengung idealerweise zugeführt wird, um die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu optimieren.
- erläutern, wie Supplemente oder Nahrungsergänzungsmittel (Proteinshake, Kreatin, Sportgetränke, Magnesium) eine qualitative Ernährung ergänzen.²⁴

III. Bewegung / Training

Gesundheit

Performance Pyramide

nach Gray Cook



Die Lernenden können...

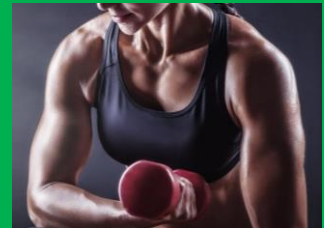
- den Aufbau der Performance Pyramide nach Gray Cook skizzieren.
- die Bedeutung der drei Stufen der Bewegungspyramide nach Gray Cook (funktionelle Bewegung, funktionelle Leistung und spezifische Fertigkeiten) erläutern.
- anhand eines Beispiels aufzeigen, wie die optimale individuelle Leistungsfähigkeit gegeben ist, wenn alle 3 Stufen (funktionelle Bewegung, funktionelle Leistung und spezifische Fertigkeiten) ausgeglichen aufeinander aufbauen.

²⁴ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, <https://www.sge-ssn.ch/>, 01.07.2022



Gesundheit

Kraft



Anatomie und Physiologie

Die Lernenden können...

- den Aufbau eines Muskels erklären.
- die Muskelfasertypen unterscheiden.
- erläutern, wie die motorische Einheit funktioniert.
- erklären was Muskelkater ist, wie er entsteht bzw. wie dieser zu vermeiden ist.
- die wichtigsten Muskeln des Rumpfes, der oberen und unteren Extremitäten nennen und deren Funktion erläutern.

Trainingslehre

Die Lernenden können...

- den Begriff Kraft definieren.
- die verschiedenen Kraftarten (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) erläutern.
- die Arbeitsweise der Muskulatur (exzentrisch, konzentrisch, statisch) erklären.
- die Prinzipien und die Auswirkungen einer langfristigen Trainingsplanung erklären:
 - das Prinzip des wirksamen Belastungsreizes (Superkompensationsprinzip)
 - das Prinzip der kontinuierlichen Belastung
 - das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung (Häufigkeit, Intensität, Umfang)
- die Anpassungsmechanismen im Muskel (Hypertrophie, intramuskuläre Koordination, intermuskuläre Koordination, Muskelstoffwechsel) erläutern.
- die wichtigsten Steuergrößen der Belastung auf einen Muskel (Wiederholung / Belastungsdauer, Belastungs- / Trainingsumfang, Belastungsintensität, Belastungsdichte, Trainingshäufigkeit) erläutern.
- die wichtigsten Methoden des Muskelaufbautrainings hinsichtlich Wiederholungen, Pausen, Anzahl Sätzen erläutern.

Krafttraining im Fitnessraum (Fokus Muskelaufbau)

Die Lernenden können...

- den Begriff Krafttraining definieren.
- die Effekte des Krafttrainings erläutern.
- die wichtigsten Elemente einer Trainingseinheit im Fitnessraum (Aufwärmen, Training, Cooldown) erläutern und ein eigenes Training planen und durchführen.
- die Krafttrainingsmaschinen benennen und richtig einstellen.
- die Krafttrainingsmaschinen entsprechend ihrer Funktion anwenden und damit erläutern, mit welchem Gerät welche Muskelgruppe trainiert wird.
- ihrem Trainingszustand entsprechend den Widerstand / das Gewicht an den Krafttrainingsmaschinen wählen.
- die gelernten Methoden des Muskelaufbautrainings hinsichtlich Wiederholungen, Pausen, Anzahl Sätzen anwenden.
- die zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen nennen und diesen entsprechende Kraftübungen zuordnen.



- ein allgemeines Krafttraining für die wichtigsten Muskeln des Rumpfes, der oberen und unteren Extremitäten zusammenstellen.



Stabilität / Training der funktionellen Haltemuskulatur (Rumpf- und Stützmuskulatur)

Die Lernenden können...

- die Effekte einer optimalen Rumpf- und Stützmuskulatur erläutern und dadurch diese als Schlüsselfaktor anerkennen, um im Sport, Alltag und Beruf zu performen.
- die zwei Muskelsysteme (lokale und globale Muskelsysteme), die Wirbelsäule stabilisieren, erläutern.
- durch einen Rumpf- und Stützmuskulatur-Test ihren aktuellen Stand ermitteln, Schlüsse daraus ziehen und Ziele formulieren, um die erkannten Defizite auszumergen / Optimierungsmöglichkeiten auszuschöpfen.
- unterschiedliche Übungen für die Rumpf- und Stützmuskulatur (Schulter / Schultergürtel, Rumpf, Hüfte / Gesäss) zur Rumpfkraftverbesserung erklären, anwenden und in ihr Training integrieren.²⁵

Gesundheit

Ausdauer



Ausdauer

Die Lernenden können...

- den Begriff Ausdauer korrekt definieren.
- die allgemeinen Auswirkungen des Ausdauertrainings (Psyche, Hormonsystem, Stoffwechsel, Immunsystem, Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System) erläutern.
- erläutern, welche Intensitätsstufe welchen Stoffwechsel (aerob und anaerob Bereich) anregt und welche Trainingswirkung (Regeneration, Entwicklung der aeroben Kapazität, Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit, Entwicklung der anaeroben Kapazität und Leistungsfähigkeit) damit erzielt werden kann.
- die einfachen Trainingspulsbestimmungen für die verschiedenen Intensitätsstufen (aerob / anaerob Bereich) näherungsweise berechnen (z.B. $180 - \frac{1}{2} \text{ Lebensalter}$ = Puls für Ausdauertraining (gesundheitsrelevant) und ihren Puls messen.
- kennen ihre theoretische maximale Herzfrequenz und ihre Ruheherzfrequenz
- ihre Erholungszeit messen, diese untereinander vergleichen und Schlüsse daraus ziehen.
- mittels Borgskala die subjektive Belastungsempfindung einordnen.
- verschiedene Trainingsmethoden (kontinuierliche Dauerperiode, variable Dauerperiode, extensive Intervallmethode, intensive Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode) nennen und erleben.
- während einer definierten Zeitspanne möglichst gezielt mit ihrer individuellen Herzfrequenz trainieren.
- verschiedene Sportarten (z.B. Biken/Jogging/Walking/Running), welche die Ausdauer trainieren, erleben.
- körperliche Erschöpfung und Wohlbefinden durch Belastung und Erholung erleben.
- ein Ausdauertraining selbstständig planen und durchführen.²⁶

²⁵ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, <https://www.sge-ssn.ch/>03.07.2022

²⁶ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, 01.07.2022, Hegner, Training fundiert erklärt, S. 197-233



Gesundheit

Beweglichkeit



Stretching / Dehnen

Die Lernenden können...

- den Begriff Stretching / Dehnen als Aktivität, um die Flexibilität zu erhöhen, definieren.
- die Effekte eines Beweglichkeitstrainings erläutern.
- die wichtigsten Stretchingprinzipien (Schmerzen, Entspannung, Atmung, Konzentration, Zeitpunkt, Regelmässigkeit) erläutern und anwenden.
- den Unterschied zwischen statischen und dynamischen (jeweils aktiv und passiv) Dehnmethode erläutern und die gelernten Dehnmethode ausüben.
- erklären, welche Methode wann und zu welchem Zeitpunkt geeignet ist.
- die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen nennen und diesen entsprechende Dehnübungen zuordnen.
- zu den unterschiedlichen Muskelgruppen mindestens eine Dehnübung ausführen.
- anhand eines Dehntests den Ist-Zustand mit dem Soll-Zustand ihrer Dehnungsfähigkeit vergleichen, sich entsprechend Ziele setzen, Optimierungen anbringen und diese im Alltag durch kontinuierliches Stretchen umsetzen.
- durch die vorgenommenen Optimierungen die Veränderungsprozesse im Sport, Alltag und Beruf wahrnehmen.
- für ihre Sportart / Bedürfnisse (Defizite) ein spezifisches Dehnprogramm zusammenstellen.²⁷

Mobilität

Die Lernenden können...

- den Begriff Mobilität als übergreifender Begriff, der alles einbezieht, was die Bewegung in der vollen Bewegungsamplitude beeinflusst (sprich als ein Produkt der Flexibilität und aktiven Beweglichkeit), definieren.
- die Effekte eines Mobilitätstrainings erläutern.
- durch einen Mobilitäts-Test ihre Beweglichkeits-Defizite eruieren.
- mind. 5 Muskeln des menschlichen Körpers nennen, die zu Verkürzung neigen.
- für sich ein Mobilitätsprogramm zusammenstellen, das sie individuell Zuhause oder im Kraftraum anwenden, um ihre Beweglichkeit zu verbessern.

²⁷ <https://www.mobilesport.ch/de/>, <https://www.sportunterricht.ch/>, <http://www.sportunterricht.de/>, 01.07.2022, Hegner, Training fundiert erklärt, S. 237-246

Gesundheit

Koordination



Die Lernenden können...

- ihre Rhythmisierungs-/ Konzentrations-/ und Reaktionsfähigkeit verbessern.
- können Bewegungen und Details wahrnehmen und nachahmen sowie diese korrekt spiegeln.
- ihren Raumorientierungs- und Richtungssinn stärken.
- ihre Vorstellungskraft und ihr inneres Sehen verbessern.
- ihre Gleichgewichtsfähigkeit verbessern.
- ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verbessern.
- die Grund-Kicks (Toe Kick, Inside Kick) beim Footbag anwenden.
- mindestens einen Kick pro Seite schaffen.
- den Footbag jonglieren.
- den Toe Delay und Inside Delay ausprobieren.
- die Konzepte und Regeln des Spiels Circle Kicking erklären.

Gesundheit

Rückenschulung



Die Lernenden können...

- die Anatomie und Physiologie des Rückens (Funktion von Wirbelkörper, Bandscheiben, Muskeln, Gelenkkapseln) erläutern.
- verschiedene Belastungssituationen im Alltag nennen und diese mit einem entsprechenden Verhalten minimieren.
- erläutern, was eine muskuläre Dysbalance ist.
- die Hauptursachen von Rückenbeschwerden nennen.
- verschiedene ausgleichende Übungen für den Rücken- und Nackenbereich ausführen.
- die Wichtigkeit des Trainings, der stabilisierenden Muskulatur (Prävention von Rückenbeschwerden) erläutern.
- Grund- und Aufbauübungen des Rückentrainings nennen und diese korrekt ausführen.



IV. Erholung / Recovery

Gesundheit

Entspannen

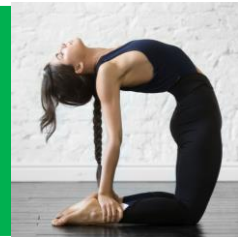


Die Lernenden können...

- Belastungen in Beruf, Schule, Sport und Freizeit erläutern
- eigene Stresssymptome erkennen.
- negative Gedanken erkennen und lernen negative Gedanken positiv umzuformen.
- kennen den Nutzen von spezifischen Entspannungsformen (PMR, Autogenes Training, Atmungsübungen, Yoga, Traumreise, Qi Gong)
- verschiedene Entspannungs- und Regenerationstechniken anwenden, um eigene Stresssymptome auszugleichen (aktiv und passiv).
- sich zum Ziel setzen, regelmässig eine bestimmte Entspannungsform durchzuführen, um den Nutzen und Effekt zu vergrössern.

Gesundheit

Yoga



Die Lernenden können...

- den vereinfachten Bewegungsablauf „Sonnengruss“ selbständig ausführen.
- typische Positionen des Yoga (Kobra, Hund, Krieger, Krähe...) anwenden.
- ihre Tiefenmuskulatur kräftigen, ihre Rumpfstabilität verbessern und damit Beschwerden wie Rückenschmerzen vorbeugen.
- ihre Körperwahrnehmung, das Gleichgewicht und die Körperhaltung optimieren.
- Momente der Achtsamkeit erleben und diese für sich nutzen.
- verschiedene Atemtechniken (Pranayama), die sie im Alltag bewusst zur Stressreduktion einsetzen, anwenden.
- den Ausgleich von Körper und Geist erleben und in ihren Alltag übertragen.