

# Schullehrplan

# SPORT



*bfs* |

**Berufsfachschule Langenthal**  
**Bildungszentrum Langenthal**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2. Leitideen und Ziele für den Sportunterricht an der bfsl</b>	<b>3</b>
2.1 Leitideen des Sportunterrichts	3
2.2 Berufsbezogene Akzentuierung	4
2.3 Ziele des Sportunterrichts	4
<b>3. Sportbetriebskonzept</b>	<b>6</b>
3.1 Normative Voraussetzungen	6
3.2 Situative Voraussetzungen	6
3.3 Personelle Voraussetzungen	7
3.3.1 Organigramm bfsl	7
3.3.2 Organisation	8
3.3.3 Kollegium Sport	8
3.4 Sicherheitskonzept	8
3.5 Absenzen	9
3.5.1 Turnkleidung	10
3.6 Sportdispensationsgesuche	10
<b>4. Kompetenzen</b>	<b>11</b>
<b>5. Handlungsbereiche</b>	<b>13</b>
5.1 Spiel – spielen & Spannung erleben	14
5.2 Wettkampf – leisten & sich messen	21
5.3 Ausdruck – gestalten & darstellen	25
5.4 Herausforderung – erproben & Sicherheit gewinnen	30
5.5 Gesundheit – ausgleichen & vorbeugen	34
<b>6. Sportlehrpläne</b>	<b>38</b>
6.1. Adaptionen des Sportlehrplans nach Anzahl Lehrjahren	38
<b>7. Qualifizierung der Lernenden</b>	<b>40</b>
7.1 Häufigkeit der Qualifizierung	40
7.2 Beurteilungen des Kompetenzstandes	40
7.1.1 Kompetenzen	40
7.1.2 Erbringung	40
7.1.3 Erhebung	41
7.1.4 Bewertung und Dokumentation	41
<b>8. Entwicklungskonzept</b>	<b>42</b>
8.1 Leitgedanken	42
8.2 Qualitätsmanagement	43
<b>9. Anhang</b>	<b>44</b>
Merkblatt für Hallen- und Aussenanlagenbenützer	44
Preisliste Verbrauchsmaterial	45
Dispensationsgesuch für das Fach Sport	46
Klassenübergabeblatt	50

# 1. Einleitung

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

Der Schullehrplan bfsI berücksichtigt die normativen, situativen und personellen Voraussetzungen der bfsI.

Der Schullehrplan Sport bfsI gibt vorgesetzten Stellen und interessierten Personen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts an der bfsI.

Der Schullehrplan Sport bfsI ist für alle Sport unterrichtenden Lehrkräfte der bfsI verbindlich.

Die Sportlehrpersonen bfsI verfolgen das langfristige Ziel, Lernende zu lebenslangem Sporttreiben anzuleiten und zu motivieren. Bei der Umsetzung dieses übergeordneten Ziels wird der Entwicklung der vier Kompetenzbereiche

- Fachkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz

eine besondere Bedeutung beigemessen. Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich der Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen und sie sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden.

Der Schullehrplan Sport tritt per Schuljahr 2017/18 einleitend in Kraft.

Der Schullehrplan Sport bfsI stellt ein Instrument zur Qualitätssicherung des Sportunterrichts an der bfsI dar. Er ist auch im Rahmen des bundesrätlichen Sportkonzepts zu sehen, welches unter anderem die Umsetzung des gesetzlichen Obligatoriums für die Anzahl Sportlektionen (je nach Stufe eine bis drei Lektionen pro Woche) vorsieht.

## 2. Leitideen und Ziele für den Sportunterricht an der bfsf

Mit dem pädagogischen Auftrag, die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen, zielt der Sportunterricht darauf ab, die Lernenden zu einer selbstbestimmten und verantwortlichen, erfüllenden und lebenslangen Teilhabe an der aktuellen Sport- und Bewegungskultur zu befähigen → Handlungsfähigkeit im Sport

Um dieses Ziel zu erreichen, vermittelt der Sportunterricht die notwendigen körperlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Haltungen. Er weckt das Interesse der Lernenden am Sport und an der Bewegung und trägt so dazu bei, dass sie darin ihr Potential entfalten können und sie sensibilisiert werden für ein sicheres und unfallfreies Sporttreiben. Der Sportunterricht unterstützt die Lernenden, die Vielfalt von Sport und Bewegung zu entdecken und damit die persönliche sportliche Aktivität positiv zu beeinflussen.

Auf diese Weise vermittelt der Sportunterricht umfassende Kompetenzen, welche die Lernenden benötigen, um erfolgreich an der Sport- und Bewegungskultur teilzuhaben und darauf bezogene Entscheidungen selbstbestimmt und sozial verantwortlich zu treffen und umzusetzen.

### 2.1 Leitideen des Sportunterrichts

- Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.
- Der Sportunterricht soll die Lernenden zum selbständigen Sporttreiben befähigen und zum Nachdenken über das eigene sportliche Handeln anleiten.
- Gesundes Bewegen und sportliches Handeln, sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Es führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Umwelt.
- Durch das gemeinsame Bewegen thematisiert der Sportunterricht die Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit.
- Der Sportunterricht unterstützt den Aufbau neuer Beziehungen zu Gleichaltrigen beiderlei Geschlechts und fördert die Entwicklung und Klärung der Geschlechterrolle.
- Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzung für ein lebenslanges Bewegen.

## 2.2 Berufsbezogene Akzentuierung

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

Insbesondere die berufsbezogene Akzentuierung „Arbeitswelt“ ergibt wertvolle Anbindungsmöglichkeiten an berufsbildende Zielsetzungen: So kann z.B. das Thema Belastungen und Anforderungen am Arbeitsplatz über die Vermittlung von Wissen im Umgang mit Stress ebenso wie durch das Üben körperschonender Bewegungstechniken im Zusammenhang mit Heben und Tragen angegangen werden.

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 zur Ausübung einer Tätigkeit in einem Beruf erforderlich sind oder diese indirekt bzw. präventiv unterstützen.

## 2.3 Ziele des Sportunterrichts

- Sport an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima bei und damit zur Verbesserung der Schulkultur. Die Lernenden erhalten die Möglichkeit sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.
- Spezifische Belastungssituationen, sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert.
- Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und vorbeugende Massnahmen werden gezeigt und angewendet
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen. Die Lernenden werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in der Freizeit aufmerksam gemacht und darüber informiert. Ziel ist es, die Lernenden zu motivieren sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen.
- Der Unterricht nimmt deshalb Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten.

- Er vermittelt ebenso die notwendigen motorischen, sportartspezifischen Fertigkeiten und Regelkenntnisse.
- Die Lernenden werden bei der Festlegung von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit ihre eigenen sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen aktiv einzubringen. Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbständig zu organisieren.
- Im Sportunterricht werden Rücksichtnahme, eine tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Dies unterstützt eine konstruktive Zusammenarbeit verschiedener Persönlichkeiten und fördert die Integration.
- Der Sportunterricht gibt den Lernenden die Möglichkeit zu erkennen, dass eine sportliche Grundhaltung auch in anderen Lebensbereichen entscheidend sein kann und fördert die Transferleistung.
- Die Lernenden erkennen, dass sie durch den Sport sowohl ihre Leistungsfähigkeit als auch die Belastbarkeit im Sport und in anderen Lebensbereichen erhöhen und sie dadurch ihre allgemeine Leistungsfähigkeit vergrößern.



### **3.Sportbetriebskonzept**

Die Berufsfachschule Langenthal gewährleistet den Sportunterricht gemäss gesetzlicher Vorgabe. Dementsprechend erhalten alle Klassen die vorgeschriebene Anzahl Sportlektionen pro Woche. Gemäss Leitbild der bfsl werden nur Sportlehrpersonen angestellt, die über die nötige Ausbildung verfügen oder diese zeitnah abschliessen werden.

Die Anzahl Sportlehrpersonen ist abhängig von der Anzahl Klassen, dasselbe gilt für die Grösse der Pensen (Voll-, bzw. Teilpensen).

#### **3.1 Normative Voraussetzungen**

Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung

Schullehrplan Sport bfsl

#### **3.2 Situative Voraussetzungen**

Um die Turnhallen zu erreichen und sich in den Garderoben umzuziehen werden ca. 5 -10 Minuten beansprucht.

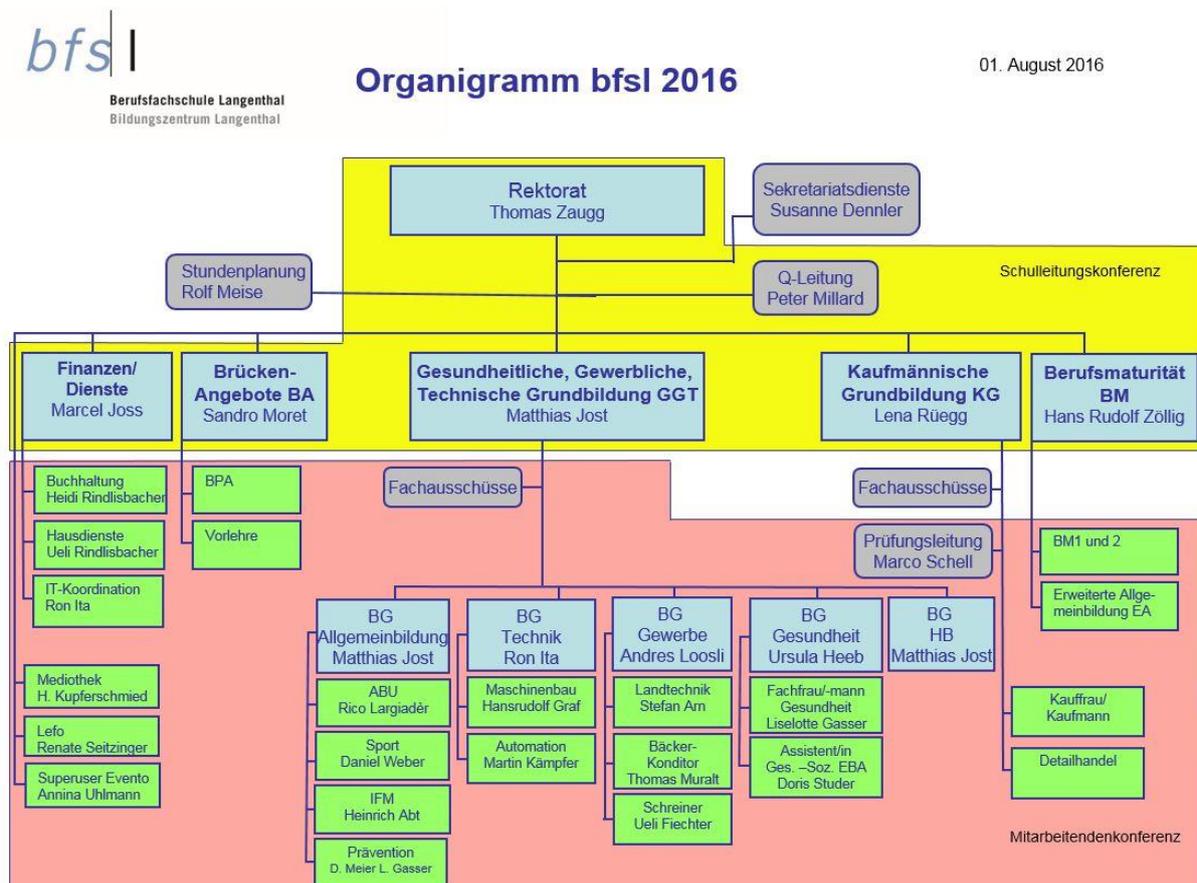
- **Ausbildungstypen**  
An der bfsl werden Berufe aus dem gewerblich-industriellen Sektor, dem kaufmännischen Sektor und dem gesundheitlich-sozialen Sektor einschliesslich der Berufsmaturität angeboten. Dies sind die Eckdaten der bfsl.
- **Infrastruktur Indoor**  
Für den Sportunterricht steht eine Dreifachhalle zur Verfügung. S. Anhang Merkblatt für Hallen- und Aussenanlagenbenützer.
- **Infrastruktur Outdoor**  
Für den Unterricht outdoor können folgende Infrastrukturen genutzt werden:
  - Rasenplätze Sporthallen, Weststrasse
  - Rollhockeyplatz
  - Allwetterplatz, Weitsprunganlage, Kugelstossanlage Sporthallen
  - Disc Golf Anlage
  - Leichtathletikstadion Hard (400m Rundbahn, Stoss-, Wurf, -Sprunganlagen, verschiedenen Rasenfelder, Kunstrasen, Allwetterplatz, Krafraum)
  - Verschieden Laufstrecken Hardwald

## Externe Sportangebote

- Kunsteisbahn Langenthal (Eintritt frei, Reservation erforderlich 062 922 45 44, Schuhmiete CHF 3.-, Stöcke/Pucks vorhanden)
  - Schwimmbad Langenthal (Eintritt frei, kleiner Materialraum vorhanden)
  - Curling Langenthal (Preise nach Absprache CCL)
  - Klettern Kreuzfeld (Eintritt frei, Reservation über 062 916 30 20, Kletterutensilien vorhanden)
- Zusammenarbeit und Partnerschaften  
Für spezielle Anlässe (feel ok) arbeiten die Fachschaften Sport bfsl und gymno zusammen.
  - Verpflegungsmöglichkeiten  
Die bfsl verfügt über eine eigene Mensa, zudem stehen Getränke- und Esswarenautomaten zur Verfügung.
  - Weiterbildungsmöglichkeiten  
An der bfsl stehen diverse Angebote zur Weiterbildung (Erwachsenenbildung) zur Verfügung.

## 3.3 Personelle Voraussetzungen

### 3.3.1 Organigramm bfsl



### **3.3.2 Organisation**

Der Fachgruppe Sport steht eine Fachgruppenleitung vor, welche ebenfalls verantwortlich für Budget, Materialbewirtschaftung, Kostenabrechnung, Sportdispensationen, etc. ist. Die Leitung GGT (Gesundheitlich, Gewerbliche, Technische Grundbildung) zeigt sich für den Fachbereich Sport aller Berufsgruppen der bfsI verantwortlich. Die Leitung GGT und die Fachgruppenleitung Sport stehen in regelmässigem Kontakt und tauschen sich aus. Informationen werden zeitnah weitergeleitet.

Die Sportlektionen finden wöchentlich statt. Eine Doppellektion dauert 80 Minuten, eine Einzellektion 40 Minuten.

### **3.3.3 Kollegium Sport**

Der Unterricht wird durch ausgebildete Sportlehrerinnen und Sportlehrer erteilt, die ihre Kompetenzen laufend erweitern. Die Sportlehrpersonen und die Leitung Sport betrachten die systematische und kontinuierliche Weiterentwicklung des Bereichs Sports als notwendige Daueraufgabe und als wichtigen Teil ihrer beruflichen Tätigkeit. Im Bereich Sport wird teamorientiert gearbeitet und fachliche Weiterbildung wird vorausgesetzt.

### **3.4 Sicherheitskonzept**

Das Schulfach Sport bringt ein erhöhtes Risiko für Unfälle mit sich. Wer als Sportlehrperson mit jungen Berufslernenden Sport treibt, übernimmt Verantwortung für die Unversehrtheit der Anvertrauten. Es gehört deshalb zu den Kernaufgaben jeder Sportlehrperson, allgemeine und sportartspezifische Sicherheitsvorschriften zu kennen und zu beachten, Risiken vorauszusehen und mit entsprechenden und zumutbaren Massnahmen einzuschränken.

Unter Berücksichtigung dieser Kriterien durch die Sportlehrpersonen sollen möglichst wenige Unfälle geschehen. Ist dies doch einmal der Fall, so übernehmen die Sportlehrpersonen eine optimale Erstversorgung der Verletzten.

### 3.5 Absenzen

Die Absenzenregelung richtet sich nach dem SFHB der Berufsfachschule Langenthal, geltend für den Schulunterricht.

#### Ergänzende Regelungen im Fach Sport

- **Arztzeugnis:** Ab dreimaligem Fehlen in Reihenfolge haben die Lernenden ein Arztzeugnis vorzuweisen.
- **Arztzeugnisse/-atteste** werden für die Dauer der Abwesenheit im Sportunterricht im Absenzenheft eingetragen und von den Lehrvertragsparteien entschuldigt. Die Formulierung „bis auf weiteres“ wird nicht als zeitliche Befristung anerkannt.
- **Lernende, welche nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können,** tragen die verpassten Lektionen gemäss dem Grundsatz „Jedes Fernbleiben vom Unterricht gilt als Absenz“ im Absenzenheft ein und lassen diese durch die Lehrvertragsparteien entschuldigen. Die Sportlehrperson erteilt keine Alternativaufgaben. Betreffende Lernende befinden sich im Schulhaus, zu Hause oder im Lehrbetrieb. Die Sportlehrperson kann in Ausnahmefällen (z.B. Menstruation im Schwimmunterricht) Lernende mit Zusatzaufgaben beschäftigen. In diesem Fall gelten die Lernenden als anwesend.
- **Lernende, die aus medizinischen Gründen für ein Semester am Unterricht nicht teilnehmen können (mit Arztzeugnis belegt),** werden von der Sportlehrperson dispensiert. Im Zeugnis erfolgt der entsprechende Eintrag (dispensiert).
- **Notengebung:** Lernende, die über zu geringe Notenerhebungen verfügen, erhalten im Zeugnis den Eintrag BESUCHT.

### **3.5.1 Turnkleidung**

Grundsätzlich wird vorausgesetzt, dass alle Lernenden mit geeigneter Turnkleidung zum Unterricht erscheinen. Eine vollständige Garnitur besteht aus Hose, Shirt und Sportschuhen.

### **3.6 Sportdispensationsgesuche**

s. Anhang



## 4. Kompetenzen

Die Handlungsbereiche der Sport- und Bewegungskultur konfrontieren die Lernenden mit typischen und komplexen Anforderungen. Um diese Anforderungen im eigenen sportlichen Bewegungshandeln erfolgreich zu bewältigen, ist ein breites Repertoire an Kompetenzen notwendig. Für jeden Handlungsbereich lassen sich zu fördernde Fachkompetenzen und überfachliche (oder transversale) Kompetenzen definieren.



### Fachkompetenz

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

Lehrperson	Lernende
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Unterricht ist anwendungs- und praxisbezogen</li> <li>• Der Lerninhalt ist sachlich richtig</li> <li>• Neue Erkenntnisse und Aktuelles werden einbezogen</li> <li>• Der Unterricht orientiert sich am SLP</li> <li>• Die Lehrperson vermittelt wesentliche Inhalte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anerkennen den Sinn von Regeln und kennen Fachbegriffe</li> <li>• Erkennen Zusammenhänge von Sport und Gesundheit</li> <li>• Verbessern und vernetzen verschiedene Bewegungsaspekte</li> <li>• Entwickeln taktisches Verhalten und Spielverständnis</li> <li>• Lernen ihre körperliche Leistungsfähigkeit kennen</li> <li>• Erkennen Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft</li> </ul>

## Sozialkompetenz

Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten.

Lehrperson	Lernende
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geht auf Anliegen/Fragen ein</li> <li>• Behandelt Lernende freundlich, korrekt und gerecht</li> <li>• Führt die Klasse sicher und geduldig</li> <li>• Positive Ausstrahlung</li> <li>• Kontaktfähigkeit und Humor</li> <li>• Reagiert differenziert und angemessen</li> <li>• Das Engagement der Lehrperson wirkt positiv und motivierend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen den Wert des positiven Feedbacks</li> <li>• Werden in der Gruppe integriert und entwickeln dabei ihre Teamfähigkeit</li> <li>• Wenden die Regeln des Respekts und des Anstandes an</li> <li>• Bemühen sich, Aufgabenstellungen, Konflikte, usw. mittels Kommunikation zu lösen</li> <li>• Erkennen, dass Offenheit, Spontanität und Transparenz wichtige Elemente des gemeinsamen Sporttreibens sind</li> <li>• Tragen für sich, die Gruppe, das Team, den Klassenverband und für das ganze Umfeld Mitverantwortung</li> <li>• Erkennen und akzeptieren, dass gemeinsames Sporttreiben von vielen Voraussetzungen und Werthaltungen geprägt sind</li> </ul>

## Selbstkompetenz

Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten.

Lehrperson	Lernende
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstwahrnehmung</li> <li>• Selbstbewusstsein</li> <li>• Realitätssinn</li> <li>• Situationen differenziert betrachten</li> <li>• Sich abgrenzen können</li> <li>• Für Stabilität sorgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen mit ihren Stärken und Schwächen umzugehen</li> <li>• Nehmen Kritik an und betrachten ihr Verhalten selbstkritisch</li> <li>• Erkennen, dass ihre physischen und psychischen Grenzen beeinflussbar sind</li> <li>• Erkennen, dass regelmässige körperliche Betätigung die Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützen kann</li> <li>• Deuten die Signale des Körpers richtig und lernen daraus Konsequenzen zu ziehen</li> </ul>

## Methodenkompetenz

Die zur individuellen erforderlichen Fähigkeiten zu selbständigem Lernen, Üben und Trainieren.

Lehrperson	Lernende
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Lektionsstruktur ist ersichtlich</li> <li>• Die Lektionsziele sind ersichtlich</li> <li>• Der Jahresplan stimmt mit dem SLP überein</li> <li>• Die Lernziele werden erreicht</li> <li>• Das Gelernte wird geübt und angewandt</li> <li>• Die Lehrperson gibt klare und verständliche Anweisungen</li> <li>• Die Eigenaktivität der Lernenden wird gefördert</li> <li>• Die Unterrichtsgestaltung ist abwechslungsreich</li> <li>• Die Lernschritte sind aufeinander abgestimmt</li> <li>• Die Stoffvermittlung ist stufengerecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Können sich sportbezogene Informationen beschaffen, sachlich verarbeiten und kritisch hinterfragen</li> <li>• Können Entwickeln/Gestalten</li> <li>• Reflektieren/Analysieren/Optimieren</li> <li>• Können Spielleitungen übernehmen</li> </ul>

## 5. Handlungsbereiche

Die bestehende Sport- und Bewegungskultur ist historisch gewachsen und vereint eine Vielzahl an Sportarten und Bewegungsformen. In dieser Entwicklungsdynamik und Vielfalt lassen sich übergreifende Handlungsbereiche ausmachen, welche die wesentlichen Merkmale der Sport- und Bewegungskultur zusammenfassen.

Jeder Handlungsbereich lässt sich dabei über seine kulturelle Form und die dazugehörigen typischen Bewegungsanreize charakterisieren und mit Merkmalen beschreiben:



In den Handlungsbereichen werden folgende drei Anforderungsstufen unterschieden:

- Grundfähigkeiten
- Entwicklung
- Kreativität

## 5.1 Handlungsbereich Spiel – spielen & Spannung erleben

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 von neuen Spielen
- Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen  
(Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

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

## Mannschaftsspiele

Der Teamgedanke wird in den Mannschaftssportarten speziell gefördert. Die Lernenden erkennen die Wichtigkeit des Miteinander, der Absprachen untereinander und der positiven Feedbackkultur in einer Mannschaft. Verantwortung für ein Team übernehmen, unterschiedliche Voraussetzungen zu akzeptieren, eine sachbezogene Streitkultur anzunehmen und Konflikte mittels Kommunikation zu lösen, gehören zu den vorrangigen Zielen im Sportunterricht, insbesondere bei den Mannschaftsspielen.

<b>Baseball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und Schlagen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Können die Schulspielregeln erklären und anwenden und ggf. als Schiedsrichter eingesetzt werden</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen das Tagging</li> <li>➤ Üben in verschiedenen Positionen als Pitcher, Catcher, Batter, Baseman und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Basketball und Streetball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Dribbeln, Fangen, Passen und Werfen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Üben das Freilaufen und die Individualverteidigung</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Basketball</li> <li>➤ Können im Spiel 5:5 die Grundaufstellung (1 Aufbauwer, 2 Flügel, 2 Center oder 2 Aufbauwer, 2 Flügel, 1 Center) im Angriff gegen Individualverteidigung anwenden</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre Täuschungen (Pass-, Dribbel-, Laufwegtäuschungen)</li> <li>➤ Erwerben den direkten/indirekten Block</li> <li>➤ Erlernen die Zonenverteidigung (2-1-2)</li> <li>➤ Kreieren eine Dribbling-Show mit Musik</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Eishockey</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten im Skating-Bereich (vorwärts/rückwärts Skaten, Übersetzen vorwärts, Bremsen)</li> <li>➤ Erlernen die Scheibenführung mit geeigneten Übungen</li> <li>➤ Spielen nach einfachen Schulsportregeln Eishockey</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erleben ein Torschusstraining</li> <li>➤ Erlernen einfache Angriffsauslösungen</li> <li>➤ Erlernen den Slapshot</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Fussball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Stoppen, Torschuss und Dribbeln mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulsportregeln Fussball</li> <li>➤ Verbessern die Taktikenelemente Doppelpass, Freilaufen, Überzahl- und Unterzahlspiel mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen die Aufstellung und die spezifischen Aufgaben der Spieler (Torwart, Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer) und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Erleben ein spezifisches Torwarttraining</li> <li>➤ Erleben ein 11:11 gegen eine andere Turnklasse</li> <li>➤ Erlernen Taktiken und Ausführungen von stehenden Bällen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Handball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Prellen, Fangen, Passen und Werfen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Erlernen ein Verteidigungssystem und das Angriffssystem mit einem Kreisläufer und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulsportregeln Handball</li> <li>➤ Verbessern Wurfvariationen aus Kern-, Sprung-, Fall-, Schlenzwurf und Penalty</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben verschiedene Körpertäuschungen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Wissen, welche Positionen sie im Angriff oder der Verteidigung einnehmen</li> <li>➤ Lernen verschiedene Spielpositionen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Intercrosse</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Fangen, Werfen, Abdecken, Ball aufnehmen, Schiessen, Ball im Korb kontrollieren</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Intercrosse</li> <li>➤ Verbessern ihre Schussvarianten (oben, seitlich, Drehschuss, Annahme-Schuss, auf ein Ziel)</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Entwickeln eine Raumaufteilung und wenden diese an</li> <li>➤ Erwerben oder verbessern Täuschungen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Smolball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben die technischen Grundfertigkeiten Ballkontrolle, Passen, Stoppen und Direktspiel mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Smolball</li> <li>➤ Verbessern die Taktikenelemente Doppelpass, Freilaufen, Überzahl- und Unterzahlspiel mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen Taktiken in Offensive und Defensive</li> <li>➤ Nutzen das Bandenspiel</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Tchoukball</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundelemente Passen, auf die Frames werfen, vom Frame zurückspringende Bälle fangen</li> <li>➤ Erwerben verschiedene Wurfvarianten (Standwurf, Sprungwurf)</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Tchoukball</li> <li>➤ Verbessern die Taktikenelemente Doppelpass, Freilaufen, Überzahl- und Unterzahlspiel mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen die Aufstellung und die spezifischen Aufgaben der Spieler (Offensiv-/Defensivarbeit als Team) und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Ultimate</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Rückhandwurf, Sandwich-Catch, beidhändiges/einhändiges Fangen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Ultimate</li> <li>➤ Wenden verschiedene Wurf- und Fangvarianten im Spiel situativ variabel an</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Verbessern ihre Individualtechnik unter erschwerten Bedingungen (in Bewegung, unter Zeitdruck, ...)</li> <li>➤ Können dem Frisbee verschiedene Flugbahnen verleihen</li> <li>➤ Erlernen verschiedene Tricks mit dem Frisbee (alleine oder zu zweit)</li> <li>➤ Spielen im Freien</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Unihockey und Streethockey</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben/Erwerben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen, Ball abdecken und Schiessen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Unihockey bzw. Streethockey</li> <li>➤ Verbessern die Taktik Elemente Doppelpass, Freilaufen, Überzahl- und Unterzahlspiel mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Erwerben die Aufstellung im Angriff und Verteidigung und wenden diese im Spiel an</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen die Aufstellung und die spezifischen Aufgaben der Spieler (Torwart, Verteidiger, Center, Stürmer) und wenden diese im Spiel an</li> <li>➤ Erleben ein spezifisches Torwarttraining</li> <li>➤ Wenden die Mannschaftstaktik situationsgerecht an</li> <li>➤ Kennen die Verschiedenheit der Unihockey- und Streethockeyregeln</li> <li>➤ ...</li> </ul>



<b>Volleyball und Beachvolleyball</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben die technischen Grundfertigkeiten oberes Zuspiel, Manchette und einen Aufschlag und verbessern diese mit geeigneten Übungen</li> <li>➤ Spielen nach Schulsportregeln Volleyball/Beachvolleyball</li> <li>➤ Erwerben eine einfache Taktik des Mini-VB 2:2, 3:3 über drei Positionen</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Erlernen Block, Rückwärtspass, Sprungpass und Servicevarianten</li> <li>➤ Erlernen das Spiel 6:6</li> <li>➤ Erlernen spezifische Aufgaben der einzelnen Positionen (Passeur, Angreifer, Libero)</li> <li>➤ Spielen Volleyball und Beachvolleyball mit den offiziellen Regeln</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## Rückschlagspiele

Bei den Rückschlagspielen erhalten die Lernenden die Gelegenheit, sich im taktischen Bereich zu verbessern, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen, die Fähigkeit der Selbstreflexion zu entwickeln, das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen und zu verändern. Die Grenzen der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind bei den Rückschlagspielen diejenigen Elemente, welche über Sieg oder Niederlage entscheiden können. Kontrolle negativer Energien, Konzentration, Visualisierung, Selbstvertrauen, Motivation und Einstellungskontrolle stehen im mentalen Bereich im Vordergrund.

<b>Badminton</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben die korrekte Schlägerhaltung</li> <li>➤ Erwerben einen langen hohen Grundaufschlag und den Clear, den kurzen Aufschlag, Rückhandschlag, den Smash und spielen den Drop</li> <li>➤ Üben die zentrale Spielposition durch geeignete Übungen</li> <li>➤ Spielen nach Schulsportregeln Badminton</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Wenden die gelernten technischen und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an</li> <li>➤ Erlernen das Spiel 2:2</li> <li>➤ Können den Shuttle longline und diagonal spielen und dies taktisch anwenden</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Tennis</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spielen Tennis mit verschiedenen Bällen (Softbälle, Tennisbälle, etc.)</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Tennis</li> <li>➤ Spielen den Ball mit und ohne Drall</li> <li>➤ Spielen Tennis im Kleinfeld</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Spielen Doppel</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Tischtennis</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben den Vor- und Rückhandschlag</li> <li>➤ Erwerben einen Aufschlag und wenden diesen im Spiel an</li> <li>➤ Spielen nach Schulspielregeln Tischtennis</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten mit Varianten</li> <li>➤ Spielen Doppel</li> <li>➤ Erwerben die Ballonabwehr</li> <li>➤ ...</li> </ul>



## 5.2 Handlungsbereich Wettkampf – leisten & sich messen

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 Leistungsunterschieden

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	Kreativität: Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren</li> <li>• vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern</li> <li>• verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden</li> <li>• kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien</li> </ul>
<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>• können Siege und Niederlagen einordnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen</li> <li>• schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen</li> </ul>
<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>• geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen</li> <li>• einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> <li>• können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>• können angewandte Ausführungsarten analysieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen</li> </ul>

## Ausdauer

Ausdauertraining im Sportunterricht zeigt den Lernenden ein breites Spektrum von leistungsbestimmenden Faktoren auf. Dies sind u.a. die persönliche Leistungsfähigkeit und die Grenze der Belastbarkeit, die Erholungsfähigkeit und die Fähigkeit der Entspannung. Die Lernenden erkennen, dass durch sportliche Leistung das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Belastbarkeit, die Erholungsfähigkeit sowie die Leistungsfähigkeit selbst positiv beeinflusst und gesteuert werden können.

Leisten und Entspannen, auch in der Gruppe, soll geplant, durchgeführt und auch ausgewertet werden. Geeignete Massnahmen und Methoden werden mit der Sportlehrperson entwickelt.

<b>Ausdauer</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kennen die Definition der Ausdauer</li><li>➤ Kennen die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus und die Psyche</li><li>➤ Lernen ihren Puls zu messen</li><li>➤ Lernen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennen (Wiederholungstraining, Intervalltraining, intensives und extensives Ausdauertraining)</li><li>➤ Absolvieren eine Ausdauerleistung während 20-30 Minuten</li><li>➤ Zeit-/Tempogefühl entwickeln. Aktives Erleben verschiedener Pulsintensitäten</li><li>➤ Absolvieren den jährlich wiederkehrenden bfls-Ausdauerstest</li></ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wissen über die Energiebereitstellung des Körpers Bescheid</li><li>➤ Lernen spielerische Ausdauerformen kennen</li><li>➤ Erleben einen Orientierungslauf</li><li>➤ Kennen die aerobe und anaerobe Schwelle</li><li>➤ Können selbständig trainieren</li><li>➤ ...</li></ul>

## Leichtathletik

In den leichtathletischen Disziplinen erkennen und verbessern die Lernenden die Grenzen ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit nach objektiven Kriterien:

Weiten und Zeiten messen und vergleichen.

Die ergebnisbestimmenden technischen Fertigkeiten können durch Selbst- und Fremdbewertung gezielt verbessert werden. Das Feedback der Sportlehrperson und der Klassenmitglieder soll durch geeignete Massnahmen und Methoden zur Verbesserung der Leistung beitragen.

<b>Laufen: Sprint, Dauerlauf, Hürdenlauf</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben eine ökonomische Lauftechnik</li> <li>➤ Kennen die Hinweise zum Sprint (mit kurzen Schritten starten, maximale Laufintensität, auf den Fußballen laufen, aktiv Boden fassen, Armbewegungen)</li> <li>➤ Kennen den Tiefstart beim Sprint</li> <li>➤ Kennen die Hinweise zum Dauerlauf (richtig atmen, Tempokontrolle, Pulskontrolle, Trainingsumfang).</li> <li>➤ Verbessern ihre Reaktions- und Aktionsschnelligkeit wie auch die Ausdauer mittels verschiedener Fang-, Lauf-, Reaktionsspiele und Stafetten.</li> <li>➤ Lernen die Hürdenlauftechnik und kennen die Kernpunkte des Hürdenlaufs</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sind fähig, grobe Fehler beim Laufen zu erkennen und zu korrigieren</li> <li>➤ Kennen verschiedene Staffelformen und erleben einige davon</li> <li>➤ Erlernen die korrekte Stabübergabe beim Staffellauf</li> <li>➤ Absolvieren Einzel- und Gruppenwettkämpfe über verschiedene Distanzen</li> <li>➤ Können selbständig trainieren</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Springen: Weitsprung, Hochsprung</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schulen die Sprungkraft und Koordination</li> <li>➤ Kennen verschiedene Sprungarten: Standweitsprung, Schrittsprung, Dreisprung, Scherensprung, Straddle, Flop</li> <li>➤ Kennen die Begriffe Sprung-, und Schwungbein und definieren ihr Sprungbein</li> <li>➤ Kennen die Sprungabschnitte bei verschiedenen Sprungarten und können sie technisch korrekt ausführen (Anlauf: rhythmischer Anlauf mit Armeinsatz, Lauf: auf Fußballen mit kurzem Bodenkontakt, Absprung: Hochreißen des Schwungbeines, Flugphase / Landung: sprungartspezifisch)</li> <li>➤ kennen die Fosbury-Flop-Technik und die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern die Sprungkraft durch geeignete Methoden</li> <li>➤ Erleben den Stabhochsprung</li> <li>➤ Erleben den Dreisprung</li> <li>➤ Können selbständig trainieren</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## Werfen / Stossen: Speer, Kugel, Diskus

Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Werden durch vielseitiges Werfen mit verschiedenen Geräten (Tennisball, Wurfball, Frisbee, Basketball, Medizinball) und Wurfspiele im spielerischen Werfen gefördert.</li> <li>➤ Lernen die Sicherheitsaspekte im Umgang mit den Geräten</li> <li>➤ Erkennen die Bewegungsmerkmale des Werfens / Stossens (Rhythmus, Position des Stammbeins, Hüfte, Arme, Ganzkörperstreckung, Auffangen)</li> <li>➤ Kennen die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs für das Werfen bzw. Stossen (Anlauf / Angleitphase, Abwurf / Abstossphase)</li> <li>➤ Sind in der Lage, grobe Fehler zu erkennen und zu korrigieren</li> <li>➤ Nutzen die Bewegungsverwandtschaften beim Werfen (Anlauf wie beim Korbwurf im Basketball, die letzten drei Schritte wie beim Hoch- und Weitsprung etc.)</li> <li>➤ Lernen verschiedene Anlaufvarianten beim Kugelstossen (Kreuzschritt-Technik, Wechselschritt-Technik, O'Brien-Technik)</li> <li>➤ Finden heraus, mit welcher Form (Angehtechnik) sie den Stoss am weitesten ausführen können</li> <li>➤ Kennen die Technik beim Speerwurf und Diskuswerfen und können diese auch anwenden</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Werfen verschiedene Gegenstände in vielen Variationen (einhändig, zweihändig, rückwärts, vorwärts, seitwärts, auf Ziele, in die Weite/Höhe)</li> <li>➤ Lernen beidseitig werfen / stossen</li> <li>➤ Können selbständig trainieren</li> <li>➤ ...</li> </ul>



### 5.3 Handlungsbereich Ausdruck – gestalten & darstellen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erschließung des Bewegungspotentials 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 Körperkonzepts

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	Entwicklung: Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Kreativität: Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/ kopieren</li> <li>• können sich rhythmisch zu Musik bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen und erproben verschiedenartige Präsentationinhalte und -formen</li> <li>• gestalten eigene Bewegungsabläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein</li> <li>• beurteilen sich selber kriterienorientiert</li> </ul>
<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein</li> <li>• entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eruieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen</li> <li>• arbeiten an einer eigenen Darbietung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an</li> </ul>
<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen</li> <li>• können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen</li> <li>• nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen die Wirkung, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen</li> <li>• urteilen über und für sich selber</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen</li> <li>• kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und Bewegungsabläufe</li> <li>• integrieren bei Gruppen-gestaltungen die Stärken der Einzelnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv</li> <li>• geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen</li> </ul>

## Partner- und Gruppenakrobatik

Die Lernenden erkennen, dass die Bewegungsformen aus dem Sportbereich Partner- und Gruppenakrobatik nur gelernt und geturnt werden können, wenn die Beteiligten sich als Team organisieren. Jedes Teammitglied muss seinen Beitrag leisten, damit die gesetzten Ziele erreicht werden können. Die Lernenden können lernen, dass die unterschiedlichen Persönlichkeiten mit ihren Stärken und Schwächen im Team gezielt eingesetzt werden müssen, damit die Ziele erreicht werden können.

<b>Partner- und Gruppenakrobatik</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kennen die Sicherheitsregeln und wissen, wie sie einander helfen können</li><li>➤ Können bei Hebe- und Haltefiguren richtig auf- und absteigen</li><li>➤ Erleben verschiedene Hebe- und Haltefiguren</li><li>➤ Erleben einfache Pyramidenformen</li><li>➤ Kennen die Vorteile und Bedeutung korrekter Körperhaltung und Körperspannung</li></ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Erleben dynamische Akrobatikformen in Gruppen</li><li>➤ Stellen in einer Gruppe eine Bewegungsabfolge mit mindestens vier Elementen zusammen und zeigen diese vor</li><li>➤ Zeigen Fantasie und erfinden selber Figuren und Kombinationen</li><li>➤ ...</li></ul>

## Balancieren und Jonglieren

Die Lernenden lernen durch das Erwerben und Anwenden von koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Balancieren und Jonglieren verschiedene kreative Bewegungsvarianten des Sports kennen, bei welchen nicht primär die konditionellen Faktoren limitierend sind.

Die Lernenden können in diesem Sportbereich ihre persönlichen Grenzen erfahren und durch Trainieren positiv verändern, Variationen dazulernen oder gar neue Bewegungsformen erfinden.

<b>Balancieren und Jonglieren</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erleben das Jonglieren, Balancieren und verschiedene Formen der Akrobatik</li> <li>➤ Erleben die Balance (Pedalo, Reck, Langbank, Slackline)</li> <li>➤ Verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit in einem organisierten oder freien Übungsbetrieb</li> <li>➤ Jonglieren mit Bällen, Keulen, Diabolo, Devil Sticks und gestalten eine variantenreiche Nummer</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üben das Einradfahren</li> <li>➤ Erleben Parcours</li> <li>➤ Können blindlings mit Partnerhilfe über verschiedene Geräte gehen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

### **Tanz / Aerobic / Bewegung zu Musik**

Die Lernenden sollen Bewegung zu Musik als Ausdruck verstehen. Als Ausdruck von Lebensumständen oder auch Emotionen. Durch das Kennenlernen verschiedener Tanzstile und Darstellungsmöglichkeiten sollen einfache Choreographien erlernt und beherrscht werden. Die Musik soll situativ-variabel eingesetzt werden.

<b>Tanz / Aerobic / Bewegung zu Musik</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lernen verschiedene Tanzrichtungen und Tanzstile kennen</li> <li>➤ Können sich wiederholende Grundschrirte / Elemente aus Aerobic und / oder Tanz im Takt der Musik ausführen (march, taps, step touch, side to side, legcurl, kneeleft, repeaters, v-step, mambo, straddle, grape vine etc.)</li> <li>➤ Schulen die Rhythmusfähigkeit durch verschiedene Übungsmöglichkeiten</li> <li>➤ Sollen mit Musik, die sie anspricht und mit einfachen, selbst kreierten oder vorgegebenen Bewegungen begeistert werden</li> <li>➤ Können einfache vorgegebene Schrittfolgen tanzen</li> <li>➤ Sollen zu kreativem Handeln angeregt werden, indem sie eigene Ideen einbringen und eigene Schrittfolgen erfinden</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lernen ihr Verhalten bezüglich Raum, Zeit, Dynamik und Energie / Kraft zu variieren</li> <li>➤ Erarbeiten in der Gruppe eine eigene Choreographie und führen diese vor (4 bis 8 x 8 Takte)</li> <li>➤ Bringen die selber zusammengestellte Choreographie ihren Mitlernenden bei</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## Geräteturnen

<b>Bodenturnen</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen mindestens vier Elemente aus dem Bodenturnen (Rollen, Rad, Handstand, Handstand mit Abrollen, Handstandüberschlag, Kerze, usw.)</li> <li>➤ Erlernen und demonstrieren eine Übung mit verschiedenen Elementen</li> <li>➤ Können bei schwierigen Elementen korrekt unterstützen und sichern</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arbeiten synchron</li> <li>➤ Turnen rhythmisch zu Musik</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Minitrampolin</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Springen beidbeinig ab</li> <li>➤ Erwerben kontrollierte Streck-, Hock- und Grätschsprünge ab Schwedenkasten</li> <li>➤ Erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung</li> <li>➤ Springen eine halbe Drehung</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben einfache Stützsprünge (Hockwende, Überschlag)</li> <li>➤ Erlernen den Salto vorwärts</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Maxitrampolin</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erwerben kontrollierte Streck-, Hock- und Grätschsprünge ab Schwedenkasten</li> <li>➤ Erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung</li> <li>➤ Erwerben halbe und ganze Drehungen um die Längsachse</li> <li>➤ Erlernen verschiedene Körperpositionswechsel (Sitz-, Bauch-, Rückenlage)</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern die Stabilisation mit Hilfe des richtigen Armeinsatzes</li> <li>➤ Erlernen den Salto vorwärts/rückwärts</li> <li>➤ Stellen eine Sprungabfolge zusammen und demonstrieren diese</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Ringeturnen</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern die Grundtechnik des Schwingens</li> <li>➤ Erlernen Drehungen um die Längsachse</li> <li>➤ Schwingen synchron in Kleingruppen</li> <li>➤ Zeigen eine Übung mit verschiedenen Elementen vor</li> <li>➤ Erlernen Hilfestellungen für das Ringeturnen</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen den Sturzhang und den Beugehang</li> <li>➤ Erlernen das Schwingen zum Niedersprung rückwärts</li> <li>➤ Erlernen den Saltoabgang</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Reck / Barren / Stufenbarren</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trainieren ihre Stützkraft durch verschiedene Formen am Barren, Stufenbarren und Reck</li> <li>➤ Können am Barren selbständig schwingen</li> <li>➤ Führen eine Barren-, Stufenbarren- oder Reckübung mit mindestens drei Elementen aus und erweitern so ihr Bewegungsrepertoire</li> <li>➤ können sich durch geeignetes Helfen und Sichern gegenseitig unterstützen und neue Elemente erlernen</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen den Schulterstand mit Abrollen</li> <li>➤ Erlernen den Felgumschwung, den Unterschwing</li> <li>➤ Können Abgänge ausführen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## **Eissport**

<b>Schlittschuhlaufen</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beherrschen die Schlittschuhlauftechnik</li> <li>➤ Fahren vorwärts und rückwärts</li> <li>➤ Sind in der Lage, kleine Spiele auf dem Eis mitzumachen</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lernen weitere technische Elemente</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## 5.4 Handlungsbereich Herausforderung – erproben & Sicherheit gewinnen

Pädagogische Ziele:

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

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

## Fitness

Fitnessstraining im Sportunterricht zeigt den Lernenden ein breites Spektrum von leistungsbestimmenden Faktoren auf. Anhand verschiedener Trainingsmethoden unter Einsatz des Körpergewichts, Freihanteln und geführten Geräten werden den Lernenden Trainingsmöglichkeiten erklärt und demonstriert. Ebenfalls sollen Fitnessrends aufgenommen und in den Unterricht mit einbezogen werden.

<b>Fitness</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kennen Stabilisierungsübungen</li> <li>➤ Arbeiten mit Körpergewicht, Freihanteln und geführten Geräten</li> <li>➤ Treiben Fitness zu Musik</li> <li>➤ Absolvieren den jährlich wiederkehrenden, normierten bfsI-Fitnessstest</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen Grundlagen des Muskelaufbaus</li> <li>➤ Stellen eigene Fitnessübungen zusammen</li> <li>➤ Erstellen einen persönlichen Wochentrainingsplan</li> <li>➤ ...</li> </ul>

## Weitere Herausforderungen

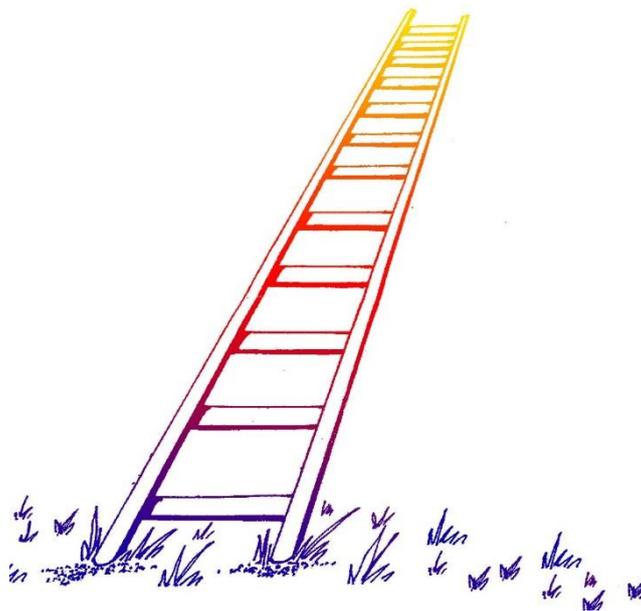
<b>Orientierungslauf</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen das Kartenlesen</li> <li>➤ Arbeiten mit Kompass</li> <li>➤ Erkennen markante Punkte, Strassen und Gewässer als Orientierungshilfen (Leit- und Aufanglinien)</li> <li>➤ Verbessern die Kriterien Orientieren – Schätzen – Messen mit geeigneten Methoden</li> <li>➤ Absolvieren einen OL (Stern-OL, City-OL, Wald-OL, ...)</li> </ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolvieren einen OL alleine</li> <li>➤ Verbessern physische Grundlagen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Frisbee / Disc Golf</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beherrschen verschiedene Wurftechniken</li> <li>➤ Können den Frisbee fangen</li> <li>➤ Spielen präzise Pässe</li> <li>➤ Absolvieren den Rundkurs Disc Golf</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen weitere technische Elemente</li> <li>➤ Spielen Ultimate</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Kämpfen</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Messen sich in verschiedenen Kampfformen (Medizinballkampf, Bodenkampf, Guggelikampf, usw.)</li> <li>➤ Kämpfen nach vorgegebenen Regeln</li> <li>➤ Ritualisieren den Kampfbeginn und das Kampfbende</li> <li>➤ Erlernen das Richtige Fallen und verlieren die Angst davor</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen das Schwingen und schwingen gegeneinander</li> <li>➤ Passen Regeln hinsichtlich körperlicher Vorteile/Nachteile selbständig an</li> <li>➤ Bringen eigene Erfahrungen ein</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Klettern</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erleben verschiedene Kletterformen an verschiedenen Turngeräten (Kletterstangen, Sprossenwand, Reck, Barren) und betreiben dabei kletterspezifisches Krafttraining</li> <li>➤ Erlernen verschiedene Techniken und Prinzipien, die im Klettern zur Anwendung kommen (Beinarbeit, Hand- und Armarbeit, 3-Punkt-Prinzip,...)</li> <li>➤ Klettern auf Zeit</li> <li>➤</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erlernen das Klettern mit Seil an der künstlichen Kletterwand</li> <li>➤ Erlernen die Grundlagen des Sicherns</li> <li>➤ Bewältigen ihren persönlichen Fertigkeiten entsprechend verschiedene Routen</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Wasserspringen</b>	
Basic	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Üben die Körperspannung</li><li>➤ Erlernen die Eintauchphase</li><li>➤ Erlernen einfache Sprünge</li><li>➤ Versuchen sich an verschiedenen Höhen</li></ul>
Advanced	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Erlernen schwierige Sprünge (Salto vw./rw., Auerbach, etc.)</li><li>➤ ...</li></ul>



## 5.5 Handlungsbereich Gesundheit – ausgleichen & vorbeugen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben
- Erschliessung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten
- Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen (Vorbildern) 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 Krankheit (Rekonvaleszenz)

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit</li> <li>• kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern</li> <li>• erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen</li> <li>• können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern</li> </ul>
<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen</li> <li>• realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber</li> <li>• können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um</li> <li>• überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv</li> </ul>
<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben eigene Erfahrungen weiter</li> <li>• unterstützen und motivieren andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an</li> <li>• besorgen sich zweckdienliche Informationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden</li> <li>• setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden</li> <li>• nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen</li> </ul>

<b>Kraft- und Fitnessstraining</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erhalten eine Einführung ins Krafttraining</li> <li>➤ Kennen für die verschiedenen Muskelgruppen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht</li> <li>➤ Können die Kraftmaschinen richtig einstellen</li> <li>➤ Wissen, wie die Kraftmaschinen funktionieren und welche Muskeln damit trainiert werden</li> <li>➤ Können ihrem Trainingszustand entsprechend den Widerstand (und das Gewicht) wählen</li> <li>➤ Arbeiten mit Körpergewicht, Freihanteln und geführten Geräten</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kennen die Methode des Circuittrainings</li> <li>➤ Kennen die Wirkung der verschiedenen Trainingsmethoden</li> <li>➤ Kennen die Muskelgruppen, die bei den meisten Menschen zu schwach sind, und kennen eine Kraftübung für die entsprechende Muskelgruppe</li> <li>➤ Können selbständig im Krafraum trainieren (unter Aufsicht)</li> <li>➤ Probieren verschiedene Trends aus dem Fitnessbereich aus (Staby, Rope Skipping, Tae Bo, etc.)</li> <li>➤ Erstellen einen persönlichen Wochentrainingsplan</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Ernährung und Sport</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kennen den Aufbau der Lebensmittelpyramide</li> <li>➤ Kennen Möglichkeiten, ihre Energiebilanz auszugleichen</li> <li>➤ Wissen wie sie den Wasserhaushalt richtig regulieren können</li> <li>➤ Kennen die Energielieferanten: Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette</li> <li>➤ Kennen die wichtigsten Ernährungsregeln im Umgang mit einer gesunden Ernährung</li> <li>➤ Können ihren eigenen BMI berechnen und kennen die Bedeutung der ausgerechneten Zahl</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erstellen ihre persönliche Energiebilanz und und ziehen daraus Konsequenzen</li> <li>➤ Überdenken ihre Essgewohnheiten</li> <li>➤ Lernen verschiedene Diäten kennen und diskutieren diese kontrovers</li> <li>➤ Kennen elementare Stoffwechselprozesse</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Regeneration / Erholung</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kennen aktive Erholungsformen (Auslaufen, Footing, Stretching, etc.)</li> <li>➤ Erleben psychisches und physisches Wohlbefinden nach sportlicher Leistung</li> <li>➤ Erarbeiten Massagetechniken (Ballmassage, Druckmassage)</li> <li>➤ Können nach Sportverletzungen Sofortmassnahmen ergreifen</li> <li>➤ Praktizieren nach dem Sport die Körperpflege</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lernen andere Techniken der Entspannung kennen (Atem, autogenes Training, progressive Relaxation, ...)</li> <li>➤ Können ein gutes Körperbewusstsein entwickeln und die Atmung unterstützend bei den Übungen einsetzen.</li> <li>➤ Kennen die Ursache von Muskelkater und wissen, dass mit geeigneten Dehnübungen dem Muskelkater NICHT entgegengewirkt werden kann</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Stretching / Dehnen / Beweglichkeit</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erkennen Ursachen von Fehlhaltungen und Haltungproblemen (Muskelverkürzung, Skoliose, Kyphose, Lordose, Fehlbelastung durch Sitzen, ...)</li> <li>➤ Kennen zu den unterschiedlichen Muskelgruppen mindestens eine Dehnübung</li> <li>➤ Erkennen den Sinn des Dehnens vor und nach einer sportlichen Betätigung</li> <li>➤ Kennen den Unterschied zwischen aktiven und passiven Dehnmethode und wissen, wann welche Methode geeignet ist</li> <li>➤ Kennen den Unterschied zwischen Stretching und Beweglichkeitstraining</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stellen selbständig ein Dehnprogramm zusammen und führen es durch</li> <li>➤ Erstellen Übungen, die sie am Arbeitsplatz durchführen können</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Schwimmen</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spüren und reduzieren den Wasserwiderstand</li> <li>➤ Lernen Schwimmtechniken kennen (Crawl, Brust, Rücken, Delfin)</li> <li>➤ Arbeiten an der jeweiligen Atmungstechnik</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern die Ausdauerleistungsfähigkeit und Schnelligkeitsausdauer</li> <li>➤ ...</li> </ul>

<b>Inlineskating</b>	
Basic	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbessern das Gleichgewicht mit geeigneten Übungsformen</li> <li>➤ Lernen mit den Skates zu bremsen</li> <li>➤ Erwerben eine effiziente Abstosstechnik</li> <li>➤ Erlernen das Übersetzen und das Kurvenfahren</li> <li>➤ Können die Gefahren und Risiken im Zusammenhang mit dem Inlineskaten aufzählen und verhalten sich angemessen</li> <li>➤ Können die wichtigsten Protektoren für den Körper aufzählen (Handgelenk, Ellbogen, Knie, Helm) und verwenden diese</li> </ul>
Advanced	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lernen mit den Skates beidbeinig über Hindernisse zu springen und sicher zu landen</li> <li>➤ Erleben eine Inlineskatetour von mindestens 30 Minuten</li> <li>➤ Verbessern mit Slalom- oder Geschicklichkeitsparcours ihre koordinativen Fähigkeiten auf Rollen</li> <li>➤ Erleben bekannte Spiele auf Rollen</li> <li>➤ ...</li> </ul>



## 6. Sportlehrpläne

Die Unterrichtsverlaufsplanung mit Lernbereichen und Lernzielen sind im Ordner „Sportlehrpläne“ ersichtlich.

Der Schullehrplan Sport legt in den verschiedenen Lernbereichen verbindliche Lernziele für das jeweilige Lehrjahr fest. Die Einteilung gewährleistet, dass im jeweiligen Lehrjahr gleiche Inhalte vermittelt werden (Ausnahmen s. 7.1 Adaptionen des Sportlehrplans nach Anzahl Lehrjahren). Trotzdem lässt der Sportlehrplan Freiheiten bezüglich Inhalte der Lektionen zu.

Des Weiteren ermöglichen die verbindlichen Lerninhalte eine sinnvolle Weiterführung der Unterrichtstätigkeit bei der Übernahme von neuen Klassen. Ebenfalls gewährleistet der Sportlehrplan auch bei Wechsel der Lehrperson während des Schuljahres eine reibungslose Weiterführung der Inhalte.

### 6.1 Adaptionen des Sportlehrplans nach Anzahl Ausbildungsjahren

Der Schullehrplan Sport auferlegt den Sportlehrpersonen die Umsetzung der verbindlichen Lernziele im jeweiligen Lehrjahr. Da die Berufsfachschule Langenthal unterschiedliche Ausbildungstypen anbietet gelten folgende Vorgaben:

#### Allgemein:

- Die Adaption des Sportlehrplans unterliegt der jeweiligen Sportlehrperson.
- Die Handlungsbereiche Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit müssen abgedeckt werden.

#### Ausbildungstypen:

##### **a) Vierjährige Ausbildung mit 2 Sportlektionen pro Woche im 1. und 2. Lehrjahr bzw. je einer Sportlektion/Woche im 3. und 4. Lehrjahr:**

*Die Vorgaben der Sportlehrpläne 1./2./4. Lehrjahr sind verbindlich, die Lernbereiche des 3. Lehrjahres werden sinngemäss von 76 Jahreslektionen auf deren 38 angepasst und umgesetzt.*

##### **b) Vierjährige Ausbildung mit 1 Sportlektion/Woche über vier Lehrjahre:**

*Die Lernbereiche 1.-3. Lehrjahr werden sinngemäss von 76 Jahreslektionen auf deren 38 angepasst und umgesetzt. Der Sportlehrplan 4. Lehrjahr ist verbindlich.*

**c) Dreijährige Ausbildung mit jeweils einer Doppellektion Sport pro Woche:**

*Die Sportlehrpläne 1. und 2. Lehrjahr sind verbindlich. Für das 3. Lehrjahr können zusätzlich oder im Abtausch Lernbereiche des 4. Lehrjahres unterrichtet werden.*

**d) Dreijährige Ausbildung mit jeweils 2 Sportlektionen/Woche im 1. und 2. Lehrjahr und 1 Sportlektion/Woche im 3. Lehrjahr:**

*Die Sportlehrpläne 1. und 2. Lehrjahr sind verbindlich. Für das 3. Lehrjahr können zusätzlich oder im Abtausch Lernbereiche des 4. Lehrjahres unterrichtet werden. Die Lernbereiche werden sinngemäss von 76 Jahreslektionen auf deren 38 angepasst und umgesetzt*

**e) Dreijährige Ausbildung mit 1 Sportlektion/Woche:**

*Die Sportlehrpläne 1. und 2. Lehrjahr sind verbindlich. Für das 3. Lehrjahr können zusätzlich oder im Abtausch Lernbereiche des 4. Lehrjahres unterrichtet werden. Die Lernbereiche werden sinngemäss von 76 Jahreslektionen auf deren 38 angepasst und umgesetzt.*

**f) Zweijährige Ausbildung mit 1 Sportlektion/Woche:**

*Für das 1. Lehrjahr gelten die Sportlehrpläne 1. und 2. Lehrjahr und für das 2. Lehrjahr die Sportlehrpläne 3. und 4. Lehrjahr. Die Lernbereiche werden jeweils sinngemäss von 76 Jahreslektionen auf deren 38 angepasst und umgesetzt.*

**g) Zweijährige Ausbildung mit einer Doppellektion Sport ausschliesslich im 1. Lehrjahr:**

*Die unterrichtende Sportlehrkraft trifft eine geeignete Auswahl an Lernbereichen des gesamten Sportlehrplanes in Bezug auf 76 Jahreslektionen.*

**h) Einjährige Ausbildung mit 1 Sportlektion pro Woche:**

*Die unterrichtende Sportlehrperson trifft eine geeignete Auswahl an Lernbereichen des gesamten Sportlehrplanes in Bezug auf 38 Jahreslektionen.*



## 7. Qualifizierung der Lernenden

### 7.1 Häufigkeit der Qualifizierung

- Mindestens drei Qualifikationen pro Lernende/r pro Semester mit 2 Wochenlektionen Sport.  
Noteneintrag im Semesterzeugnis.
- Mindestens drei Qualifikationen pro Lernende/r pro Lehrjahr mit 1 Wochenlektion Sport.  
Noteneintrag erste Hälfte des Semesters: besucht  
Noteneintrag im Zeugnis nach Beendigung des Lehrjahres.
- Die Zeugnisnote setzt sich aus folgenden Kompetenzen zusammen:  
Fachkompetenzen → in der Regel 2/3  
Überfachliche Kompetenzen → in der Regel 1/3
- Wenn infolge Dispensation keine Qualifikation möglich ist, wird im Zeugnis „dispensiert“ eingetragen.

Die Lernenden absolvieren jährlich einen genormten Fitnessstest und einen genormten Ausdauerstest. Hier sind die Notenskalen vorgegeben und die Lernenden können sich über die Ausbildungszeit hinweg in ihrer Leistung vergleichen.

Auch die Schwerpunktthemen aus dem Pflichtbereich werden/können mit einer Note abgeschlossen werden.

### 7.2 Beurteilungen des Kompetenzstandes

#### 7.2.1 Kompetenzen

Nebst der Fachkompetenz werden nach Vorgabe andere Kompetenzen mit Notenrelevanz beurteilt und bewertet. Ob Selbst-, Methoden-, und/oder Sozialkompetenz Teil der Notengebung ausmachen, ist in den Sportlehrplänen definiert und vorgegeben.

#### 7.2.2 Erbringung

Die Kompetenzen können grundsätzlich in praktischer Form (Demonstration, Test), in mündlicher Form (Referat, Präsentation, Prüfungsgespräch) und in schriftlicher Form (Bericht, schriftl. Prüfung, Protokoll) überprüft und bewertet werden.

Die Anforderungen werden in Grundfähigkeiten, Entwicklung und Kreativität unterschieden. Die Bewertungsform obliegt der Sportlehrperson klassenadäquat.

### **7.2.3 Erhebung**

Als Verfahrensweisen werden verwendet: Beobachtung, Bericht, Gespräch, Befragung oder Messung.

Erhebungsinstrumente:

Messgeräte, Ergebnistabelle, Videoaufnahmen, Fotos, sportartenspezifische Tests, sportmotorische Tests, Einschätzungsbogen.

Die Verfahrensweise obliegt der Sportlehrperson klassenadäquat.

### **7.2.4 Bewertung und Dokumentation**

Notengebung mit Notenskala 1-6 inkl. Halbnoten. Rückmeldungen zur Sportnote werden durch die Sportlehrpersonen mittels eines Gesprächs mit den einzelnen Lernenden jeweils Ende Semester gemacht. Es ist den Sportlehrpersonen überlassen, ob Selbstbeurteilungen der Lernenden in die Notengebung miteinfließen, ebenfalls deren Gewichtung.



## 8. Entwicklungskonzept

Das Qualitätsmanagement Sport bezieht sich auf das Qualitätsmanagementsystem ISO 2001:2008 der bfnl.

### 8.1 Leitgedanken

Das Ziel der sportlichen Handlungsfähigkeit ist durch eine mehrperspektivische Handlungsbefähigung anzustreben. Das heisst, die Lernenden werden zu einem für sie sinnvollen Sporttreiben hingeführt. Obschon viele Lernende ein für sich erfüllendes Feld gefunden haben, sollen ihnen im Rahmen des Sportunterrichts weitere Möglichkeiten bzw. reizvolle Herausforderungen sportlicher Betätigungen eröffnet und sinnvolle Perspektiven aufgezeigt werden.

Der Bereich Sport versteht sich als lernende Organisation und sich entwickelndes Team. Dies bedeutet:

- Die Sportlehrpersonen und die Leitung Sport betrachten die systematische und kontinuierliche Weiterentwicklung des Bereichs Sport als notwendige Daueraufgabe und als wichtigen Teil ihrer beruflichen Tätigkeit.
- Die Sportlehrpersonen übernehmen nicht nur Verantwortung für ihren eigenen Aufgabenbereich, sondern beteiligen sich auch aktiv an der Gestaltung der gesamten Organisation.
- Im Bereich Sport wird teamorientiert gearbeitet. Lernen und Weiterentwicklung im Team sind ein wichtiger Bestandteil der Fachgruppe Sport.

Die Entwicklungsaktivitäten/Weiterbildungen sind darauf ausgerichtet, die Schul- und Sportunterrichtsqualität weiter zu verbessern, wobei auch die Bereichsleitung betreffend Ideensammlung mit einbezogen wird. Voraussetzung für Qualität ist die Bereitschaft aller Betroffenen, ihre Tätigkeit systematisch und kontinuierlich zu überprüfen und weiter zu entwickeln. Deshalb muss die Selbststeuerung und die Selbstlernfähigkeit besonders gefördert werden.

## 8.2 Qualitätsmanagement

Um die Unterrichtsqualität zu entwickeln und zu verbessern, sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Lehrplan Sport dient als verbindliche Vorgabe.
- Es werden nur ausgebildete (bzw. angehende) Turn- und Sportlehrkräfte beschäftigt.
- Die Sportlehrkräfte bilden sich regelmässig fachlich weiter (gemäss kantonalen und schulinternen Richtlinien).
- Es finden quartalsweise Sitzungen in der Fachschaft statt.
- Feedback- und Teamarbeitskultur wird gefördert.
- Gemeinsame Stoffsammlungen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.
- Gegenseitige Unterrichtsbesuche sind erwünscht und können nach Terminabsprache jederzeit erfolgen.
- Zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Unterrichtsprogression wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Klassenübergabeblatt (behandelter Stoff/Besonderheiten) ausgefüllt und an die übernehmende Sportlehrkraft weiter gereicht.
- Rückmeldungen seitens der Lernenden werden ernst genommen und anlässlich durchgeführter Lehrpersonenbeurteilung oder persönlicher Gespräche aktiv eingeholt (Qualitätssicherung bfs!).
- Der Bereich Sport ist weiterhin wichtiger Bestandteil der internen Lehrerinnen und Lehrerfortbildung (LeFo) und das LeFo-Team erhält Vorschläge zu geeigneten Weiterbildungen seitens der Fachgruppe Sport.
- Wir stehen regelmässig in Kontakt mit Schulen der gleichen Stufe.

Die Fachgruppenleitung und die Lehrpersonen Sport sorgen dafür, dass der Sportbetrieb die Qualitätsansprüche erfüllt und obgenannte Aspekte berücksichtigt werden.



## 9. Anhang

### Merkblatt für Hallen- und Aussenanlagenbenützer

Folgenden Weisungen sind strikte einzuhalten.

#### Hallen

- Garderobenzuteilung: Garderoben 1-3: weibliche Lernende  
Garderoben 4-6: männliche Lernende
- Schuhe mit färbenden Sohlen sind verboten.
- Essen und Trinken ist in den Hallen verboten.
- Es herrscht absolutes Rauchverbot vor dem Eingangsbereich der Halle.
- Lernende haben im Geräteraum nur auf Anweisung der Lehrperson Zutritt.
- Geräteraum und Materialschränke sind während des Sportbetriebes immer geschlossen.
- Nach Beendigung des Unterrichts erfolgt stets eine Materialkontrolle durch die Lehrperson.
- Defektes oder verlorenes Material ist im dafür vorgesehenen Heft im Lehrpersonen-zimmer zu notieren.
- Kältebeutel sind nach Gebrauch wieder ins Gefrierfach zurückzulegen.

#### Aussenanlagen (Hard und Stadion)

- Grundsätzlich sollen die Sportgeräte der Halle nicht auf den Aussenanlagen verwendet werden. Der Aussengeräteraum bietet genügend Material.
- Der Aussengeräteraum muss während des Unterrichts stets geschlossen sein.
- Schmutzige Aussenschuhe sind vor dem Betreten des Gebäudes mit den dafür vorgesehenen Vorrichtungen zu reinigen.

## Preisliste Verbrauchsmaterial

Wenn eine Sportlehrperson Lernende dabei ertappt, wie Sportmaterial mutwillig oder grobfahrlässig beschädigt oder zerstört wird, muss die betreffende Person unmittelbar den entstandenen Schaden bezahlen. Das Geld wird dem Materialverantwortlichen abgegeben, damit das defekte Material ersetzt werden kann.

## Preisliste Material

Material	Preis in CHF
Unihockeystock	40.00
Badmintonschläger	40.00
Badminton Shuttle	2.00
Tischtennisschläger	20.00
Tischtennisball	1.00
Spielband	2.00
Gewichtssack 500g	10.00
Frisbee	20.00
Intercrosse-Stock	30.00
Intercrosse-Korb	15.00
Smol-Ball-Schläger	40.00
Jonglierball	10.00

Kosten für weiteres Material werden durch den Materialverantwortlichen deklariert.

## Dispensationsgesuch für das Fach Sport

(Bitte Formular ausfüllen und mit allen Unterlagen einreichen im Sekretariat)

### Personalien

Name:	Vorname:
Strasse:	Wohnort:
E-Mail:	Telefon:
Klasse:	Lehrberuf:
Ausbildungsbetrieb:	

### Beilagen

- Fragen zum Eintritt (ausgefülltes Formular "Athletin/Athlet")
- Wettkampfplanung oder Ähnliches für das aktuelle Schuljahr
- Empfehlung durch Trainer/in bzw. Verein (ausgefülltes Formular "Trainerin/Trainer")

**Bemerkungen der Sportlerin / des Sportlers** (warum wird eine Dispensation beantragt?):

## Formular "Athletin / Athlet"

(Von der Sportlerin/dem Sportler auszufüllen)

<b>A Persönliches</b>	Trifft voll zu	Trifft tlw. zu	Trifft nicht zu
1. Ich bin gesund, habe keinerlei Einschränkungen und kann Leistungssport mit hoher körperlicher Belastung problemlos ausüben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich verfüge über eine überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft und Motivation für meine Sportart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bin in hohem Masse selbständig und in meinen Angelegenheiten bestens organisiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann und will mich in den nächsten Jahren voll und ganz auf meine Ausbildung und meinen Sport konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin mir bewusst, dass ich einen grossen Einsatz leisten und auf Einiges verzichten muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Meine ausfallenden Sportlektionen nutze ich indem ich Unterrichtsstoff anderer Fächer bearbeite oder einen Teil meiner Hausaufgaben bewältige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>B Sport</b>	Trifft voll zu	Trifft tlw. zu	Trifft nicht zu
1. Ich betreibe meine Sportart seit Jahren mit viel Aufwand und hohem Engagement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich verfüge über sehr gute Voraussetzungen für meine Sportart und Potenzial, um ganz nach vorne zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bin in einem leistungsorientierten Verein/Team, wo ich den Anschluss an das nationale Sportniveau erreichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich werde von ausgewiesenen, qualifizierten Trainern betreut, welche mich auf meiner sportlichen Laufbahn fördern und weiterbringen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich trainiere mindestens 10 Stunden pro Woche in meiner Sportart, davon den grössten Teil als geführte, geleitete Trainingseinheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin Mitglied eines regionalen oder sogar nationalen Auswahlkaders.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich absolviere regelmässig regionale oder nationale Stützpunkttrainings.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich könnte meinen Trainingsumfang gar erweitern (Trainer, Halle, Material), wenn ich seitens der Schule mehr Zeit zur Verfügung hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich wünsche eine Dispensation vom Fach Sport ab sofort bis (spätestens Ende des laufenden Schuljahrs, also 31. Juli 20...)

--

### Unterschrift

(Mit der Unterschrift bestätigen Sie, dass Ihre Angaben der Realität entsprechen)

Unterschrift der Lernenden / des Lernenden:

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------

Unterschrift und des Ausbildungsbetriebs:

(Mit der Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie mit der Dispensation einverstanden sind)

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------

## Wettkampfplanung

Sportart:	
Zielvorstellung für die sportliche Laufbahn:	
Bisherige sportliche Laufbahn:	
Aktuelle Vereinszugehörigkeit / Verein:	Team:
Aktuelle Kaderzugehörigkeit, oder ähnliches: <input type="checkbox"/> Nationalkader <input type="checkbox"/> Regionalkader <input type="checkbox"/> Andere, Kaderbezeichnung:	
Swiss Olympic Talents-Card Besitzer/in <input type="checkbox"/> national, Nr.: <input type="checkbox"/> regional, Nr.:	
Bisherige grösste Erfolge (Resultate, Ranking, Titel):	

### Trainingsplanung pro Woche

Aktueller Trainingsaufwand pro Woche: \_\_\_\_\_ Stunden

**Aktuelle Trainingsstrukturen** (Wettkampfplanung oder Ähnliches für das aktuelle Schuljahr beilegen!)

Zeit (von/bis)	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

GT: geführtes Training mit Trainer/in (Trainingsort angeben)

IT: individuelles, selbständiges Training ohne Trainer/in (Trainingsort angeben)

**Formular "Trainerin / Trainer"**  
(Von der Trainerin bzw. Trainer auszufüllen)

**Sportlerin / Sportler**

Name:	Vorname:
-------	----------

**Hauptverantwortliche/r Trainerin/Trainer**

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Ort:
Telefon:	Mobile:

**Empfehlung der Trainerin / des Trainers**

Beurteilung des nationalen Potenzials (bitte nachfolgende "Hinweise zu den sportlichen Voraussetzungen" beachten):

- hoch
- mittel
- gering

**Hinweise zu den sportlichen Voraussetzungen**

- **Mannschaftssportarten**  
Ausserordentlich Begabte mit nationalem oder internationalem Potenzial, die bereits Mitglied einer regionalen, kantonalen oder nationalen Auswahl sind.
- **Einzel sportarten**  
Ausserordentlich Begabte mit nationalem Potenzial.

**Unterschriften**

(Mit der Unterschrift bestätigen Sie, dass alle Angaben der Realität entsprechen)

Ort / Datum:	Unterschrift:
--------------	---------------

**Kenntnisnahme Vereinsverantwortlicher (Präsident)**

Verein:	
Name:	Vorname:
Ort / Datum:	Unterschrift:

## **Klassenübergabeblatt**

Siehe SFHB Formular 2.2.4-4