

# Schullehrplan Sport



## **Impressum**

Herausgeber

Fachschaft Sport HKV Handelsschule KV Schaffhausen

## **Autoren**

Markus Liechti

Oscar Mesonero

Thomas Achermann

Barbara Oertig

Marco Weber

Patrick Meyer

Schaffhausen, 16. Juli 2017

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung .....	5
2 Ziele des Sportunterrichts.....	6
2.1 Übergeordnete Ziele .....	6
2.2 Kompetenzen .....	7
2.3 Handlungsbereiche .....	7
2.4 Sicherheit und Unfallprävention .....	7
3 Sportunterricht an der HKV Handelsschule KV Schaffhausen.....	9
3.1 Rahmenbedingungen .....	9
3.2 Qualitätsmanagement.....	10
3.3 Unterrichtsgestaltung.....	10
3.4 Ausbildungsprofile und Stoffplan.....	11
4 Qualifizierung der Lernenden .....	14
4.1 Qualifizierungsauftrag .....	14
4.2 Zeugniseinträge .....	14
4.3 Inhalt .....	14
4.4 Vorgehen.....	15
4.5 Form der Rückmeldung.....	15
5. Stoffplan.....	16
5.1 Spiel – spielen und Spannung erleben .....	16
5.1.1 Basketball .....	17
5.1.2 Fussball .....	18
5.1.3 Unihockey .....	19
5.1.4 Volleyball .....	20
5.1.5 Handball .....	21
5.1.6 Badminton .....	22
5.1.7 Baseball.....	23
5.1.8 Tchoukball .....	24
5.1.9 Flagfootball .....	25
5.1.10 Squash .....	26
5.1.11 Ultimate.....	27
5.1.12 Tennis .....	28
5.1.13 Smolball.....	29
5.2 Wettkampf – leisten und sich messen.....	30
5.2.1 Laufen.....	31

5.2.2 Springen.....	32
5.2.3 Werfen und Stossen .....	33
5.2.4 Kämpfen und Raufen .....	34
5.3 Ausdruck – gestalten und darstellen.....	35
5.3.1 Darstellen und Gestalten .....	36
5.3.2 Tanzen .....	37
5.3.3 Jonglieren.....	38
5.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen.....	39
5.4.1 Balancieren.....	40
5.4.2 Klettern .....	41
5.4.3 Rollen und Drehen.....	42
5.5 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen.....	43
5.5.1 Trainingslehre .....	44
5.5.2 Aufwärmen .....	45
5.5.3 Kraft.....	46
5.5.4 Ausdauer .....	47
5.5.5 Beweglichkeit.....	48
5.5.6 Koordinative Fähigkeiten .....	49
5.5.7 Regeneration und Entspannung .....	50
5.5.8 Haltung und Belastung.....	51
5.5.9 Ernährung und Energiehaushalt.....	52
5.5.10 Gesellschaft und Konsum .....	53
5.5.11 Biomechanische Grundprinzipien.....	54

## 1 Einleitung

Die Grundlage für den Schullehrplan (SLP) Sport an der HKV Handelsschule KV Schaffhausen bildet der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014.

Der neue SLP Sport verbindet die Vorgaben des Rahmenlehrplans mit den schulspezifischen Bedingungen. Er bildet die Grundlage für die klassenspezifische Semesterplanung. Er gilt verbindlich ab dem Schuljahr 2017/2018.

## 2 Ziele des Sportunterrichts

### 2.1 Übergeordnete Ziele

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet sie zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.

Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und des Verhaltens in der Natur.

Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges Bewegen.

Das Sporttreiben an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima und damit zu einer Verbesserung der Schulkultur bei. Im Sportunterricht wird soziales Wohlbefinden thematisiert. Zudem erhalten die Lernenden Gelegenheiten, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.

Spezifische Belastungssituationen sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert. Gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und vorbeugende Massnahmen werden aufgezeigt und angewendet.

Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Die Lernenden werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in ihrer Freizeit aufmerksam gemacht, informiert und eingeführt. Das Ziel, sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen, wird angestrebt. Im Unterricht wird deshalb gezielt der Bezug zu auserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten hergestellt, indem motorische Fähigkeiten, sportartspezifische Fertigkeiten und Regelkenntnisse erworben werden.

Die Lernenden sind bei der Festlegung von Zielen und der Auswahl von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit, ihre sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen in den Unterricht mit einzubeziehen. Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.

Im Sportunterricht werden Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Vielschichtige Begegnungen beim gemeinsamen Sporttreiben unterstützen eine konstruktive Zusammenarbeit unterschiedlicher Persönlichkeiten und wirken grundsätzlich integrierend.

Die Lernenden entwickeln beim Ausüben von Spilsportarten taktisches Verhalten und Spielverständnis und erhalten dadurch die Gelegenheit, sich im Spiel auszudrücken.

Die Lernenden erkennen, dass sie durch den Sport sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Belastbarkeit im Sport und in verschiedenen Lebensbereichen erhöhen und dadurch ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.

## 2.2 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

**Selbstkompetenz (personale Kompetenz):** Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive

**Sozialkompetenz (soziale Kompetenz):** Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit)

**Methodenkompetenz (lernmethodische Kompetenz):** Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren (z.B. Wie verbessere ich meine Sprungkraft?)

Die Kompetenzen werden im Stoffplan (Kapitel 5) konkret beschrieben.

## 2.3 Handlungsbereiche

Im Sportunterricht werden die folgenden fünf Handlungsbereiche unterschieden: «Spiel – spielen und Spannung erleben», «Wettkampf – leisten und sich messen», «Ausdruck – gestalten und darstellen», «Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen» und «Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen». Diese Bereiche sollen ausgewogen in den Sportunterricht einfließen. Jeder Handlungsbereich wird zudem in die Niveaus «Grundfähigkeiten», «Entwicklung» und «Kreativität» aufgeteilt, wobei man sich mit den Lernenden vom tiefsten zum höchsten Niveau bewegt. Die Handlungsbereiche werden im Stoffplan (Kapitel 5) näher erläutert.

## 2.4 Sicherheit und Unfallprävention

Der Sportunterricht trägt durch die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der individuellen Körperwahrnehmung zu einer Verminderung des Unfallrisikos und somit zu einer verbesserten Verletzungsprophylaxe in verschiedenen Lebensbereichen bei.

Die Lernenden werden für ein sicheres Übungsumfeld sensibilisiert und in die Verantwortung miteinbezogen. Dadurch wird der Sportunterricht zur aktiven Sicherheitserziehung für alle Lebensbereiche.

Die Sportlehrpersonen sind während des Unterrichts für die Sicherheit der ihnen anvertrauten Lernenden verantwortlich. Sie haben daher alle möglichen und zumutbaren Massnahmen zu ergreifen, um die erforderliche Sicherheit zu gewährleisten.

## 3 Sportunterricht an der HKV Handelsschule KV Schaffhausen

### 3.1 Rahmenbedingungen

Der Sportunterricht findet koedukativ statt und wird bewertet (siehe Kapitel 4). Er findet in der Dreifachhalle Munot statt, welche zusammen mit der Kantonsschule Schaffhausen genutzt wird. Dabei handelt es sich um eine zweckmässige Dreifachsporthalle mit einer vielfältigen Materialausstattung. Nebst dem Lehrerzimmer stehen ein kleiner Theorie- und ein Kraftraum zur Verfügung. Im Aussenbereich besteht die Möglichkeit, die Leichtathletikanlage, den Teerplatz mit Handball- und Basketballfeldern und verschiedene Spielwiesen zu benutzen.

Die Absenzenregelung und das Organisatorische des Sportunterrichts sind ausführlich in der Wegleitung der HKV Handelsschule KV Schaffhausen geregelt. Dabei gelten für den Sportunterricht folgende Grundsätze:

- Die Lernenden informieren die Sportlehrpersonen zu Beginn der Ausbildung über allfällige gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten wie Asthma oder Allergien).
- Lernende ohne Sportkleidung müssen diese vor Lektionsbeginn bei der Sportlehrperson mieten.
- Beim Sportunterricht werden Sportschuhe getragen, das Sporttreiben in Socken oder barfuss ist nicht erlaubt.
- Wertsachen sind in die Halle mitzunehmen. Uhren und Schmuck dürfen wegen der Verletzungsgefahr während dem Sportunterricht nicht getragen werden.
- Esswaren, Getränke und Kaugummis sind in der Sporthalle nicht gestattet.
- Lernende können wegen wiederholter Unterrichtsstörungen vom Sportunterricht weggewiesen werden. Dies hat eine unentschuldigte Absenz zur Folge.
- Verletzte, kranke und ärztlich dispensierte Lernende, welche den ordentlichen Unterricht besuchen, sind im Sportunterricht ebenfalls anwesend. Sie erledigen einen durch die Sportlehrperson erteilten Auftrag. Bei einer ärztlichen Dispensation von über vier Wochen besteht keine Anwesenheitspflicht mehr.
- Erwünscht sind Arztzeugnisse, aus welchen hervorgehen, welche Belastungen möglich bzw. sogar angebracht sind (z.B. Kraftraum).
- Dispensationsgesuche werden nach Rücksprache mit der Sportlehrperson durch die Schulleitung beurteilt.

Die Schule übernimmt für den externen Sportunterricht jährlich die Eintrittskosten im Rahmen von 13 Franken pro Lernende/n. Es stehen folgende Möglichkeiten zur Auswahl:

- Aerobic, Indoor Cycling, Muscle Work, etc.
- Beachvolleyball
- Curling
- Eislaufen
- Klettern (Aranea+)
- Schwimmen
- Squash
- Tennis
- Tischtennis

Die Sporthalle ist ca. 10 Gehminuten vom Schulhaus entfernt. Dies bedeutet für die Stundenplanung, dass jeweils 20 Minuten vor und 25 Minuten nach jeder Sportstunde für das Umziehen, Duschen und den Weg eingeplant werden müssen.

## 3.2 Qualitätsmanagement

Um die Unterrichtsqualität hoch zu halten und möglichst zu verbessern, sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Lehrplan ist unsere Leitplanke.
- Es werden nur ausgebildete (bzw. angehende) Sportlehrpersonen angestellt.
- Neu eintretende Sportlehrpersonen werden von einem Mentor/einer Mentorin aus der Fachschaft in die speziellen Gegebenheiten und Rahmenbedingungen der HKV Handelsschule KV Schaffhausen eingeführt.
- Die Sportlehrpersonen bilden sich regelmässig weiter.
- Es findet möglichst jährlich eine eintägige fachschaftsinterne Weiterbildung statt.
- Es finden regelmässig Sitzungen in der Fachschaft statt.
- Gemeinsame Stoffsammlungen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.
- Die fachschaftsinternen Unterrichtsmaterialien werden laufend aktualisiert und ergänzt.
- Die Sportlehrpersonen werden alle vier Jahre einer vertieften Qualifikation unterzogen (LQS).
- Gegenseitige Unterrichtsbesuche sind erwünscht (kollegiale Hospitation).
- Rückmeldungen der Lernenden werden ernst genommen und gelegentlich aktiv eingeholt.
- Zur Sicherstellung eines kontinuierlichen Unterrichtsaufbaus wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll (behandelter Stoff/Besonderheiten) ausgefüllt.
- Um Stundenausfälle infolge Krankheit, Weiterbildung, etc. möglichst gering zu halten, gilt pro Semester folgende Regelung:  
Bei der ersten Absenz einer Lehrperson je Klasse wird normalerweise keine Stellvertretung organisiert. Bei weiteren Absenzen organisiert die entsprechende Lehrperson nach Möglichkeit selber eine Stellvertretung, wobei interne Lösungen bevorzugt werden.
- Der Schullehrplan wird während der vierjährigen Einführungsphase in der zweiten QV-Woche regelmässig überprüft und eventuell angepasst.

## 3.3 Unterrichtsgestaltung

Zur Erreichung der Handlungsfähigkeit im Sport sind folgende übergeordnete Aspekte speziell zu berücksichtigen:

- Unterschiedliche Sinnperspektiven  
Die Lernenden haben im Sportunterricht unterschiedliche Beweggründe und Motive, die ihnen wichtig sind. Die Sportlehrperson versucht, dieser Vielfalt mit entsprechend ausgewählten sportlichen Inhalten gerecht zu werden.
- Individualität  
Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Lernenden (körperliche und motorische Voraussetzungen, Geschlecht, Sozialkompetenz, etc.) wird entsprechend eingegangen. Diese Verschiedenartigkeit erfordert einen differenzierten Sportunterricht.

- **Mitwirkung**  
Die Unterrichtsplanung mit der Festlegung von Inhalten und Zielen erfolgt in Zusammenarbeit mit den Lernenden. Somit können die Lernenden teilweise auf die Gestaltung des Unterrichts Einfluss nehmen. Es gilt dabei der Grundsatz: «Von der Fremd- zur Mit- und Selbstbestimmung».
- **Feedback und Reflexion**  
Die Sportlehrpersonen pflegen eine ausgeprägte Feedbackkultur mit einer wertschätzenden Grundhaltung. Regelmässige förderorientierte Rückmeldungen und Reflexion unterstützen die Lernfortschritte und die Persönlichkeitsbildung.
- **Integration**  
Das gemeinsame Erleben von Bewegung und Sport unterstützt das Entstehen einer positiven Gruppen- und Klassendynamik, unabhängig von Herkunft, sportlichen Fähigkeiten und Motivation. Die Lernenden erleben, wie aus Individuen eine Gemeinschaft entstehen kann. Sie erfahren auch, dass es sich lohnen kann, eigene Bedürfnisse zurückzunehmen und persönliche Stärken in den Dienst des Teams zu stellen.
- **Öffnung und Vernetzung**  
Klassenübergreifender Unterricht und Besuche durch Sportartspezialisten sind wertvolle Möglichkeiten, die Handlungsfelder zu erweitern und neue Kompetenzen zu erlangen. Auch Lernende können bei Interesse als Sportartspezialisten wirken und der Klasse so zu interessanten und lehrreichen Erlebnissen verhelfen.

### 3.4 Ausbildungsprofile und Stoffplan

Die Ausbildung an der HKV Handelsschule KV Schaffhausen unterteilt sich in Grund- und Weiterbildung. Die Weiterbildung findet vorwiegend abends und samstags statt und beinhaltet keinen Sportunterricht. Die Grundbildung umfasst ca. 800 Lernende und gliedert sich in folgende Berufsrichtungen:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| • Detailhandelsassistenten | 100 Lektionen Sportunterricht |
| • Detailhandelsfachleute   | 220 Lektionen Sportunterricht |
| • Kaufleute B-Profil       | 200 Lektionen Sportunterricht |
| • Kaufleute E-Profil       | 200 Lektionen Sportunterricht |
| • Kaufleute M-Profil       | 240 Lektionen Sportunterricht |
| • Handelsmittelschule      | 240 Lektionen Sportunterricht |
| • Mediamatiker             | 320 Lektionen Sportunterricht |

#### **Pflichtbereich**

Die folgenden Tabellen decken den Pflichtbereich ab und entsprechen in etwa 65 % der ganzen Unterrichtszeit. Es wird unterschieden zwischen dem Pflichtbereich (fett markiert) und dem Pflichtwahlbereich.

Jede Unterrichtseinheit (UE) besteht aus drei oder mehr Einzel- resp. Doppellektionen.

Die Inhalte der Handlungsbereiche Spiel, Ausdruck, Herausforderung, Wettkampf und Gesundheit befinden sich im Stoffplan (Kapitel 5).

Der berufsbezogenen Akzentuierung wird bei der Planung entsprechend des Ausbildungsprofils Rechnung getragen. Beispiele: Haltung und Belastung (wichtig für Detailhandel), Ausgleich sitzende Tätigkeiten (wichtig für Kaufleute).

Im ersten Semester werden Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz mittels Teamtrainingsaufgaben speziell gefördert und entwickelt.

### Wahlbereich

Die restlichen 35% der Unterrichtszeit werden entsprechend den Neigungen und Wünschen der Lernenden und der Lehrpersonen gemeinsam bestimmt, wobei die Lernenden mit zunehmender Lehrdauer verstärkt an der Auswahl der Unterrichtsinhalte mitbeteiligt werden. Über die Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung sollen die Lernenden zur Selbstbestimmung und Selbstverantwortung herangeführt werden. Damit werden neben der Fachkompetenz auch die Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz verstärkt gefördert. Ziele und Inhalte können dabei ebenfalls dem Stoffplan (Kapitel 5) entnommen werden.

Zusätzlich finden jährlich diverse freiwillige Sportanlässe statt (Spielturniere, Schneesportwoche, etc.).

#### Detailhandelsassistenten

Lehrjahr	Lektionen	Spiel	Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung	Gesundheit
1	40+20	<b>Je 1 UE Fussball, Volleyball und Basketball</b>	1-2 UE + <b>1 Ausdauer</b> <b>ertest</b>	1-2 UE
2	40	<b>Je 1 UE Badminton und Unihockey + 1 UE</b>	1-2 UE + <b>1 Ausdauer</b> <b>ertest</b>	1-2 UE

#### Detailhandelsfachleute

Lehrjahr	Lektionen	Spiel	Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung	Gesundheit
1	20+40	<b>Je 1 UE Fussball, Volleyball und Basketball</b>	1-2 UE + <b>1 Ausdauer</b> <b>ertest</b>	1-2 UE
2	80	<b>Je 1 UE Badminton und Unihockey + 1 UE</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer</b> <b>ertest</b>	1-2 UE
3	80	3 UE	1-2 UE + <b>1 Ausdauer</b> <b>ertest</b>	1-2 UE

## Kaufleute B- und E-Profil

Lehrjahr	Lektionen	Spiel	Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung	Gesundheit
1	80	<b>Je 1 UE Fussball, Volleyball, Unihockey und Basketball</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
2	80	<b>1 UE Badminton + 2 UE</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
3	40	2 UE	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE

## Kaufleute M-Profil und Handelsmittelschule

Lehrjahr	Lektionen	Spiel	Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung	Gesundheit
1	80	<b>Je 1 UE Fussball, Volleyball, Unihockey und Basketball</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
2	80	<b>1 UE Badminton + 2 UE</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
3	80	2-3 UE	1-2 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE

## Mediamatiker

Lehrjahr	Lektionen	Spiel	Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung	Gesundheit
1	80	<b>Je 1 UE Fussball, Volleyball, Unihockey und Basketball</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
2	80	<b>1 UE Badminton + 2 UE</b>	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
3	80	2 UE	2-3 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE
4	80	2 UE	1-2 UE + <b>1 Ausdauer-test</b>	1-2 UE

## 4 Qualifizierung der Lernenden

### 4.1 Qualifizierungsauftrag

In Artikel 54 der SpoFöV ist die Qualifizierung der Lernenden wie folgt beschrieben: «Die Berufsfachschulen stellen sicher, dass im Sportunterricht pro Schuljahr mindestens eine Qualifizierung der Lernenden stattfindet und dass die Qualifizierung ausgewiesen wird». Lernende haben der Verordnung entsprechend Anrecht darauf, im Sportunterricht pro Schuljahr mindestens eine Rückmeldung im Sinne einer Qualifizierung zu erhalten. Diese bezieht sich auf die fünf Handlungsbereiche und die damit verbundenen fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, die im Sportunterricht vermittelt und aufgebaut werden.

Diese individuelle Qualifizierung trägt nicht zur Promotion bei, d.h. sie hat weder Einfluss auf die Berechnung der Erfahrungsnoten des schulischen Unterrichts noch auf das Qualifikationsverfahren.

### 4.2 Zeugniseinträge

Lernende, welche pro Semester mindestens 50% aktiv am Sportunterricht teilnehmen, werden mit einer Semesternote qualifiziert (siehe Kapitel 4.3). Ausnahmen:

- Zeugniseintrag «B» für «besucht»: mindestens 50% anwesend, weniger als 50% aktive Teilnahme
- Zeugniseintrag «K» für «keine Note»: weniger als 50% anwesend
- Zeugniseintrag «D» für «dispensiert»: von der Schulleitung dispensiert

### 4.3 Inhalt

Die Semesternote setzt sich wie folgt zusammen:

#### **Fachkompetenzen (2/3 Gewichtung)**

Es werden Fachkompetenzen aus den im entsprechenden Semester behandelten Unterrichtseinheiten bewertet. Dabei werden mindestens zwei Handlungsbereiche berücksichtigt. Die Anforderungen innerhalb der Unterrichtseinheiten nehmen in den Ausbildungsjahren von den «Grundfähigkeiten» zu den Stufen «Entwicklung» und «Kreativität» zu.

Handlungsbereich	Beispiele
Spiel	Technik, Taktik und Spielverständnis
Wettkampf	Leistungstests gemäss Testsammlung der Fachschaft Sport, des Bundesamtes für Sport und Ausdauerests des Kantons Schaffhausen (Dienststelle Sport)
Ausdruck	Vorführung und Darstellung (Geräte, Tanz, Jonglieren, Akrobatik)

Herausforderung	Sprünge am Minitrampolin, Klettern, Hindernisläufe
Gesundheit	Aufwärmen, Krafttests (Haltung und Belastung), Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten

### **Sozial- und Selbstkompetenzen (1/3 Gewichtung)**

Die Sportlehrperson bewertet die Lernenden nach folgenden Kriterien:

Die/der Lernende...

- erbringt im Sportunterricht Leistung und setzt sich ein.
- verhält sich fair gegenüber seinen Mitlernenden und der Sportlehrperson.
- akzeptiert Team- und Schiedsrichterentscheide.
- lässt alle am Spiel teilhaben.
- respektiert unterschiedliche Leistungsniveaus.
- nimmt Kritik und Korrekturen entgegen und setzt diese um.
- lässt sich auf neue Herausforderungen ein.
- unterstützt und motiviert andere.
- zeigt sich hilfsbereit bei der Organisation des Unterrichtes (u.a. Aufbau- und Abräumaufgaben)
- befolgt die Regeln gemäss Wegleitung der HKV Handelsschule KV Schaffhausen.
- ...

## 4.4 Vorgehen

Die Bewertungen der einzelnen Fach-, Sozial- und Selbstkompetenzen erfolgen aufgrund von Beobachtungen der Sportlehrperson und aufgrund von einheitlichen Wertungstabellen der Fachschaft.

## 4.5 Form der Rückmeldung

Die Bewertungskriterien werden den Lernenden zu Beginn des Semesters transparent gemacht. Am Schluss des Semesters wird die Qualifizierung mit den Lernenden besprochen. Die Rückmeldungen sind förderorientiert. Daraus können neue Ziele für das folgende Semester definiert werden.

## 5. Stoffplan

### 5.1 Spiel – spielen und 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 neuer Spiele
- Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> <b>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</b>	<i>Entwicklung:</i> <b>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</b>	<i>Kreativität:</i> <b>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</b>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<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>
<i>Selbstkompetenz</i>	<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>
<i>Sozialkompetenz</i>	<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>
<i>Methodenkompetenz</i>	<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 Spielideen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue</li> <li>• gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor</li> </ul>

5.1.1 Basketball

<b>BASKETBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen (z.B. Druckpass, Überkopfpas, Bodenpass)</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Sicheres Dribbling mit der starken Hand</li> <li>• Sternschritt</li> <li>• Werfen (Korbleger und Standwurf)</li> <li>• Taktische Grundelemente (z.B. Freilaufen)</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> <li>• Streetball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dribbling mit der schwachen Hand</li> <li>– Passen aus dem Dribbling</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– «give and go»</li> <li>– Manndeckung</li> <li>– Raumdeckung</li> <li>– Gegenangriff</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.2 Fussball

<b>FUSSBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen (z.B. Flachpass)</li> <li>• Ballannahme (z.B. Innenrist, Fusssohle)</li> <li>• Torschuss (z.B. Innenrist, Vollspann)</li> <li>• Ballführen mit dem starken Fuss</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Taktische Grundelemente (z.B. Decken, Freilaufen)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Passen mit beiden Füßen</li> <li>– Orientierte Ballannahme und -mitnahme</li> <li>– Annahme von hohen Bällen</li> <li>– Ballführen beidfüssig</li> <li>– Direktpass</li> <li>– Jonglieren</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Doppelpass</li> <li>– 1:1</li> <li>– Überzahlspiel</li> </ul> </li> <li>• Futsal (Grundregeln)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.3 Unihockey

<b>UNIHOKEY</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen (z.B. Vorhand/Rückhand geschlagen und gezogen, aus Stand und aus Lauf)</li> <li>• Ballannahme (z.B. Vorhand/Rückhand, im Stand und im Lauf)</li> <li>• Ballführung, Dribbling</li> <li>• Torschuss (z.B. geschlagen, gezogen)</li> <li>• Spielregeln</li> <li>• Taktische Grundelemente (z.B. Decken, Freilaufen)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Abdecken des Balles</li> <li>– Annahme von hohen Bällen</li> <li>– Passen halbhoch, hoch</li> <li>– Slapshot</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Angriffsauslösung</li> <li>– Doppelpass</li> <li>– Steilpass</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.4 Volleyball

<b>VOLLEYBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass</li> <li>• Manchette</li> <li>• Angriff aus dem Stand</li> <li>• Service von unten</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln Volleyball, Beachvolleyball)</li> <li>• Spielaufbau (z.B. vom 2:2 zum 4:4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der technischen Elemente Pass und Manschette</li> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– Smash</li> <li>– Block</li> <li>– Sprungpass</li> <li>– Service von oben</li> </ul> </li> <li>• Spiel 6:6</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.5 Handball

<b>HANDBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen</li> <li>• Ball fangen im Stand und in Bewegung</li> <li>• Sicheres Prellen mit der starken Hand</li> <li>• Torwurf (z.B. Kernwurf)</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Taktische Grundelemente (z.B. Grundaufstellung der Verteidigung im 6:0, Abwehrverhalten, Angriffsverhalten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einfache Täuschungen mit Ball</li> <li>– Passen aus Lauf oder Sprung</li> <li>– Weitere Wurfvarianten (z.B. Sprungwurf)</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Raumdeckung</li> <li>– Manndeckung</li> <li>– Überzahlsituation im Angriff schaffen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.6 Badminton

<b>BADMINTON</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtige Schlägerhaltung kennenlernen</li> <li>• Schlagvarianten kennenlernen und im Spiel anwenden (z.B. Drive, Clear, Drop, Service)</li> <li>• Grundposition nach Schlag einnehmen</li> <li>• In den freien Raum spielen</li> <li>• Spielregeln 1:1</li> <li>• Selbstständig spielen können (1:1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Smash</li> <li>– Lauftechnik</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Angriffstaktik (1:1 und 2:2)</li> <li>– Verteidigungstaktik (1:1 und 2:2)</li> </ul> </li> <li>• Spielregeln 2:2</li> <li>• Selbstständig spielen können (2:2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

5.1.7 Baseball

<b>BASEBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen (korrekte Wurftechnik)</li> <li>• Fangen von einfachen Bällen mit dem Handschuh</li> <li>• Ball mit Abschlaghilfe ins Feld schlagen können</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Taktik (z.B. Grundaufstellung des Feldteams)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung von Passen und Fangen bezüglich Präzision und Geschwindigkeit</li> <li>• Verbesserung der Präzision (Batter) und Einführung Pitcher</li> <li>• Verbesserung des Abwehrverhaltens, wie z.B. Flyball (Fangball), Forced Play (schnelles Sperren der Base), Tacking (Berührung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.8 Tchoukball

<b>TCHOUKBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen</li> <li>• Fangen</li> <li>• Kernwurf</li> <li>• Im Angriff freie Räume erkennen, möglichst schnell abschliessen</li> <li>• Sich in der Verteidigung auf den Raum anstatt auf die Person des Gegenspielers konzentrieren, gegnerische Angriffshandlung antizipieren und den Raum gut abdecken</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sprungwurf</li> <li>– Akrobatische Verteidigung</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schneller Wechsel der Angriffsseite (Tor 1 / Tor 2)</li> <li>– Schneller Wechsel der Angriffsseite (links / rechts)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.9 Flagfootball

<b>FLAGFOOTBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen</li> <li>• Fangen</li> <li>• Freilaufen</li> <li>• Decken</li> <li>• Einfache Spielzüge planen und durchführen</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Passen aus dem Lauf</li> <li>– Fangen aus dem Lauf</li> <li>– Körpertäuschungen</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Komplexere Spielzüge</li> <li>– Finten</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.10 Squash

<b>SQUASH</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtige Schlägerhaltung kennenlernen</li> <li>• Schlagvarianten kennenlernen (z.B. Service, Vorhand, Rückhand)</li> <li>• Grundposition nach Schlag einnehmen</li> <li>• In den freien Raum spielen</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Volley</li> <li>– Smash</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Angriffstaktik</li> <li>– Verteidigungstaktik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

5.1.11 Ultimate

<b>ULTIMATE</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Wurfvarianten ausführen können (Rückhand)</li> <li>• Fangen einfacher Pässe</li> <li>• Freilaufen</li> <li>• Decken</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Wurfvarianten</li> <li>• Akrobatisches Fangen</li> <li>• Taktische Spielzüge anwenden</li> <li>• Regelerweiterungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.12 Tennis

<b>TENNIS</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtige Schlägerhaltung kennenlernen</li> <li>• Schlagvarianten kennenlernen und im Spiel anwenden (z.B. Vorhand, Rückhand, Service von unten)</li> <li>• Grundposition nach Schlag einnehmen</li> <li>• In den freien Raum spielen</li> <li>• Spielregeln Einzel</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Volley</li> <li>– Stoppball</li> <li>– Smash</li> <li>– Lob</li> <li>– Service von oben</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Spiel am Netz</li> <li>– Verteidigungstaktik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.1.13 Smolball

<b>SMOLBALL</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtige Schlägerhaltung kennenlernen (Schlaufe)</li> <li>• Schlagvarianten kennenlernen und im Spiel anwenden (z.B. Vorhand, Rückhand)</li> <li>• Ballführungsmöglichkeiten kennenlernen und im Spiel anwenden</li> <li>• Passen</li> <li>• Ballannahme und Ballaufnahme</li> <li>• Freilaufen</li> <li>• Decken</li> <li>• Spielregeln (Grundregeln)</li> <li>• Selbstständig spielen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Direkter Pass</li> <li>– Volleyschuss</li> </ul> </li> <li>• Weiterführende taktische Elemente, wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Überzahlsituationen schaffen</li> <li>– Gegenstoss</li> <li>– Schussblock</li> </ul> </li> <li>• Verteidigungstaktik                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Manndeckung</li> <li>– Raumdeckung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Interessen der Lernenden</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

## 5.2 Wettkampf – leisten und 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

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<i>Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<i>Kreativität: Sportliche Wettkampf- formen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<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 Wettkampf- formen mit angepassten Leistungskriterien</li> </ul>
<i>Selbstkompetenz</i>	<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>
<i>Sozialkompetenz</i>	<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, Wettkampf- formen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampf- gruppe Fehler und Unvermögen</li> </ul>
<i>Methodenkompetenz</i>	<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 Wettkampf- formen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen</li> </ul>

5.2.1 Laufen

<b>LAUFEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen verschiedener Laufstile (Jogging, Sprint, Walking, Footing)</li> <li>• Minimalziel: zehn Minuten ohne Unterbruch im aeroben Bereich laufen können</li> <li>• Laufspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit der Pulsuhr; Unterschied zwischen aerob und anaerob kennenlernen und anwenden können</li> <li>• Startmöglichkeiten: Hochstart und Tiefstart</li> <li>• Laufkoordination (z.B. Laufleiter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundbahn-Staffeln</li> <li>• Zeiten laufen, Zeiten schätzen, Weltrekorde im Team zu brechen versuchen</li> <li>• Orientierungslauf</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.2.2 Springen

<b>SPRINGEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochsprung (Fosbury-Flop, Scherensprung)</li> <li>• Weitsprung</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Rope Skipping</li> <li>• Rhythmisiertes Springen (z.B. Laufleiter, zu Musik)</li> <li>• Einfache Sprungvarianten (z.B. über Linien, mit Reifen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinativ schwierigere Variationen im Rope Skipping (z.B. double dutch)</li> <li>• Langes Seil: Sprungformen in der Gruppe</li> <li>• Erlernte Sprungtechniken verbessern (z.B. Hochsprung, Weitsprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreisprung</li> <li>• Stabhochsprung</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.2.3 Werfen und Stossen

<b>WERFEN UND STOSSEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballwurf (Wurftechnik)</li> <li>• Zielwurf (z.B. Völkerball, Kegelvölkerball, Sitzball, Rollmops)</li> <li>• Kugelstossen (z.B. O'Brien Technik)</li> <li>• Medizinballwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speerwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskuswurf</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.2.4 Kämpfen und Raufen

<h1>KÄMPFEN UND RAUFEN</h1>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen und dem Körper des Partners durch Kampfspiele</li> <li>• Auseinandersetzung mit Kampf und Fairness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Kampfspielen zu Kampftechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstverteidigung</li> <li>• Judo: Erlernen von spezifischen Wurftechniken und Griffarten</li> <li>• Body Combat (Verbindung von Aerobic und Karate)</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

## 5.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

### *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 Körperkonzepts

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> <b>Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern</b>	<i>Entwicklung:</i> <b>Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen</b>	<i>Kreativität:</i> <b>Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen</b>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<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 Präsentationsinhalte 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>
<i>Selbstkompetenz</i>	<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>
<i>Sozialkompetenz</i>	<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>
<i>Methodenkompetenz</i>	<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 -abläufe</li> <li>• integrieren bei Gruppengestaltungen 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>

5.3.1 Darstellen und Gestalten

<b>DARSTELLEN UND GESTALTEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerakrobatik</li> <li>• Schaukelring</li> <li>• Minitrampolin</li> <li>• Barren</li> <li>• Reck</li> <li>• Pantomime: «den Körper sprechen lassen»</li> <li>• Darstellen mit Materialien (z.B. Bälle, Bündel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerätebahn (z.B. Reck und Boden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerätekünste mit/ohne Musik</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.3.2 Tanzen

<b>TANZEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzen als Ausdrucksform und rhythmische Bewegung durch einfache Bewegungskombinationen kennenlernen</li> <li>• Aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen (z.B. Breakdance, Streetdance, Jazzdance, Gesellschaftstänze) einige Schritte kennenlernen und zusammenführend ausführen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Choreographie tanzen</li> <li>• Breakdance:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toprock</li> <li>– Battle Rock</li> <li>– Footwork</li> <li>– Drop</li> <li>– Freeze</li> <li>– ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Choreographien nach dem Prinzip Kraft, Raum und Zeit zusammenstellen</li> <li>• An der Lehrabschlussprüfung auftreten</li> <li>• Musik auszählen können</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.3.3 Jonglieren

<b>JONGLIEREN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreier-Rhythmus des Jonglierens kennenlernen</li> <li>• Jonglieren mit drei Jonglierbällen (Kaskade)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglieren mit verschiedenen Bällen und verschiedenen Körperteilen</li> <li>• Jonglieren mit drei Jonglierbällen in Variationen</li> <li>• Einfache Tricks mit Diabolo, Chinesenteller und Devilsticks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglieren mit vier Jonglierbällen</li> <li>• Jonglieren mit Reifen</li> <li>• Jonglieren mit Keulen</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

## 5.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

### *Pädagogische Zielsetzungen*

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

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> <b>Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten</b>	<i>Entwicklung:</i> <b>Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen</b>	<i>Kreativität:</i> <b>Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen</b>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<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>
<i>Selbstkompetenz</i>	<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>
<i>Sozialkompetenz</i>	<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>
<i>Methodenkompetenz</i>	<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>

### 5.4.1 Balancieren

<b>BALANCIEREN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsgarten: Verbessern des Gleichgewichtssinns durch Übungen auf unterschiedlichen Unterlagen</li> <li>• Menschen-Pyramiden: Sich gegenseitig vertrauen und Fördern des Körpergefühls und Gleichgewichtssinns</li> <li>• Trainieren nicht alltäglicher Situationen (z.B. Handstand an der Wand, Kopfstand, Überqueren der Reckstange)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren nicht alltäglicher Situationen (z.B. Handstand im Freien, Handstandlaufen)</li> <li>• Eislaufen</li> <li>• Inlineskating</li> <li>• Slackline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eishockey</li> <li>• Skateboard</li> <li>• Snakeboard</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.4.2 Klettern

<b>KLETTERN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen und anwenden der Sicherheitsbestimmungen des Toprope-Kletterns: korrektes Anseilen mit zwei Karabinern, Partnercheck, straffe Seilführung, Seil nicht durch die Hände gleiten lassen</li> <li>• Anwendung der Grundtechniken und Grundprinzipien beim Klettern in der Halle: Grifftechnik bei Hand- und Armarbeit, Tritttechnik bei der Beinarbeit, Drei-Punkte-Prinzip</li> <li>• Klettern einfacher Routen mit der TopStop Seilbremse in Dreierteams</li> <li>• Für die Mitlernenden Verantwortung übernehmen</li> <li>• Den Mitlernenden Vertrauen schenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessern der eigenen Klettertechnik</li> <li>• Verschiedene Techniken und Prinzipien situationsangepasst anwenden (z.B. Körperschwerpunkt verlagern, dynamische Positionswechsel, Ruhepositionen, überkreuzen)</li> <li>• Klettern anspruchsvollerer Routen</li> <li>• Klettern an den Turning Discs</li> <li>• Speedklettern mit Zeitanzeige</li> <li>• Klettern «Face to Face» an der durchsichtigen Kletterwand</li> <li>• Bouldern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Vorstieg klettern</li> <li>• Klettern schwierigerer Routen (z.B. überhängend)</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.4.3 Rollen und Drehen

<h2>ROLLEN UND DREHEN</h2>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen</i>	<b>Kreativität</b> <i>Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahren von Rotationen vorwärts und rückwärts (Boden, Reck, Schaukelring, Minitrampolin, Stufenbarren, Barren)</li> <li>• Erlernen von Rotationsbewegungen mit Hilfestellung (z.B. Felgaufschwung, Salto vorwärts)</li> <li>• Erlernen motorischer Fertigkeiten wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle vorwärts/rückwärts am Boden</li> <li>– Rad seitwärts am Boden</li> <li>– Felgaufschwung am Reck</li> <li>– Sprungrolle/Salto vorwärts auf dem Minitrampolin</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen motorischer Fertigkeiten wie:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salto rückwärts an den Ringen</li> <li>– Flickflack am Boden</li> <li>– Salto rückwärts auf dem Minitrampolin</li> <li>– Streuli am Boden</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleich Theorie und Praxis (Drehmomente, Trägheitsmomente, etc.) z.B. durch Längsachsendrehungen</li> <li>• Wasserspringen</li> </ul>

<p><b>Bemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>
---

## 5.5 Gesundheit – ausgleichen und 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 (aktive Rekonvaleszenz)

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<i>Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<i>Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<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>
<i>Selbstkompetenz</i>	<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>
<i>Sozialkompetenz</i>	<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>
<i>Methodenkompetenz</i>	<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>

### 5.5.1 Trainingslehre

<b>TRAININGSLEHRE</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition des «Trainings» kennenlernen</li> <li>• Den Aufbau einer Sportlektion (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang) kennenlernen</li> <li>• Kennenlernen der Konditionsfaktoren (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinative Fähigkeiten)</li> <li>• Die positiven Auswirkungen des Sports kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bewegungspyramide kennenlernen</li> <li>• Nach dem Prinzip „erleben und reflektieren“ kennenlernen, aus welchen Faktoren sich eine sportliche Leistung zusammensetzt (Kondition, Technik, Taktik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der Grundlagen</li> <li>• Kennenlernen von Trainingsprinzipien (z.B. ansteigende und wechselnde Belastung oder Belastungsfolge)</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

5.5.2 Aufwärmen

<b>AUFWÄRMEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinn und Zweck des Aufwärmens verstehen</li> <li>• Kennenlernen verschiedener Aufwärmformen (z.B. kleine Spiele, mit Musik)</li> <li>• Korrektes Ausführen der Übungen (z.B. beim Dehnen, Kräftigen)</li> <li>• Lernen, auf die Musik zu hören und das Taktgefühl verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zu den wichtigsten Muskelgruppen technisch korrekt vorzeigen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestalten und Durchführen eines Aufwärmens</li> <li>• Musik auszählen können</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

5.5.3 Kraft

<b>KRAFT</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsätze des Krafttrainings mit und ohne Geräte kennenlernen, insbesondere die der Kraftausdauer</li> <li>• Wirkung des Krafttrainings verstehen</li> <li>• Aufwärmmöglichkeiten für das Krafttraining kennen</li> <li>• Selbstständiges Trainieren im Munotkrafraum, inklusive das korrekte Einstellen und Verlassen der Trainingsgeräte</li> <li>• Hilfestellungen kennenlernen und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen von weiteren Trainingsmethoden (z.B. Muskelaufbautraining, intramuskuläres Koordinationstraining)</li> <li>• Kennenlernen von wichtigen Faktoren beim Krafttraining (z.B. Gewicht, Sätze, Pausen)</li> <li>• Kraftausdauertests</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining und Ernährung</li> <li>• Krafttraining und muskuläre Dysbalance</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.5.4 Ausdauer

<b>AUSDAUER</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Wirkung des Ausdauertrainings kennen</li> <li>• Grundsätze des Ausdauertrainings kennen</li> <li>• Praktisches Erleben und Reflektieren von aerobem und anaerobem Training</li> <li>• Aktives erleben verschiedener Pulsintensitäten</li> <li>• Erleben verschiedener Ausdauersportarten (z.B. Crosstrainer, Jogging, Orientierungslauf, Schwimmen, Veloergometer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständiges Trainieren</li> <li>• Ausdauerests</li> <li>• Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennenlernen (z.B. Daueremethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode, intermittierende Methode)</li> <li>• Erleben von pulskontrolliertem Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Ausdauerests (z.B. Conconi)</li> <li>• Weiterführende Theorie (z.B. Ausdauer und Ernährung, Fettverbrennung, Wasserhaushalt)</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.5.5 Beweglichkeit

<b>BEWEGLICHKEIT</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorteile des Dehnens (Beweglichkeit, Verletzungsprävention, Verbesserung von Körper- und Bewegungsbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Stressabbau, etc.) kennenlernen</li> <li>• Korrektes Ausführen von Dehnübungen kennenlernen</li> <li>• Verschiedene Dehnmethoden kennenlernen (z.B. aktiv, passiv, dynamisch, statisch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifische Dehnübungen kennenlernen und anwenden</li> <li>• Kennenlernen von berufsspezifischen Dehnprogrammen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgleich muskulärer Dysbalancen durch gezieltes Stretch-Training und Kräftigung</li> <li>• Beweglichkeitstests durchführen und reflektieren</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.5.6 Koordinative Fähigkeiten

<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisches Kennenlernen der fünf Koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit)</li> <li>• Analyse einfacher Bewegungen bezüglich der benötigten Koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Anhand verschiedener Übungen seine eigenen koordinativen Grenzen spüren und sich verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis fördern, wieso gerade im Jugendsport die Förderung der Koordinativen Fähigkeiten von zentraler Bedeutung ist (erhöhte motorische Lernfähigkeit)</li> <li>• Bezug schaffen zum Alltag (Koordination als Lebensbewältigung)</li> <li>• Koordinationsparcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig Übungen zusammenstellen, die eine bestimmte koordinative Fähigkeit als Schwerpunkt haben</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

### 5.5.7 Regeneration und Entspannung

<h2>REGENERATION UND ENTSPANNUNG</h2>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive (z. B. Auslaufen, Stretching, autogenes Training, Ernährung, Wasserhaushalt) und passive Erholungsformen (z.B. Massage) kennenlernen und anwenden</li> <li>• Entspannungsregeln kennenlernen</li> <li>• Entstehung und Umgang mit Muskelkater</li> <li>• Sofortmassnahmen nach Sportverletzungen kennenlernen</li> <li>• Duschen nach dem Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben von psychischen und physischen Wohlbefinden nach einer sportlichen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massagetechniken kennenlernen und anwenden</li> </ul>

<p><b>Bemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>
---

### 5.5.8 Haltung und Belastung

<b>HALTUNG UND BELASTUNG</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von Fehl- und Überbelastungen im Sport und im Alltag und deren Folgen kennenlernen</li> <li>• Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen durch richtiges Verhalten/korrekte Haltung (z.B. sitzen, Lasten heben, weiche Landungen beim Minitrampolin springen)</li> <li>• Bewusst werden der Bedeutung des Sports in diesem Zusammenhang (z.B. Kräftigung der Muskulatur, Kraftausdauer, vielseitige Belastungen im Sport, Wechsel zwischen Be- und Entlastung)</li> <li>• Bedeutung des «Life-Time-Sports»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema «Sitzen als Belastung»</li> <li>• Kennenlernen von Fitnessübungen für das Büro und für zu Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überbelastungen im (Spitzen-) Sport</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>• Auf Rücken- und Nackenbeschwerden wird speziell eingegangen.</li> </ul>

### 5.5.9 Ernährung und Energiehaushalt

<h2>ERNÄHRUNG UND ENERGIEHAUSHALT</h2>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestandteile der Ernährung (Nährstoffe, Mineral-salze, Vitamine, Wasserhaushalt, etc.) kennenlernen</li> <li>• Kennenlernen der Nährwerte</li> <li>• Die Ernährungspyramide kennenlernen</li> <li>• Eine ausgewogene Energiebilanz kennenlernen</li> <li>• Folgen des falschen Essverhaltens kennenlernen (z.B. einseitige Ernährung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkenntnisse der Sporternährung und des Flüssigkeitshaushaltes erwerben</li> <li>• Kennenlernen von Energieverbrauch durch Sport mit Hilfe von Pulsuhren und Kalorientabellen</li> <li>• Probleme des Übergewichts kennenlernen</li> <li>• Positiver Einfluss des Ausdauersportes kennenlernen (z.B. Gewicht, Hormonhaushalt, Cholesterinspiegel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und gesellschaftlichen Idealen (z.B. BMI, Normalgewicht, Übergewicht, Schlankheitswahn, Model-Figur, Essstörungen, Schönheitsoperationen)</li> <li>• Gewichtsmessungen vor und nach dem Sport (Flüssigkeitshaushalt)</li> </ul>

<p><b>Bemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>
---

5.5.10 Gesellschaft und Konsum

<h2 style="margin: 0;">GESELLSCHAFT UND KONSUM</h2>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einflüsse von Drogen und Doping auf die Gesundheit und die sportliche Leistungsfähigkeit kennenlernen und damit verbundene ethische Probleme aufzeigen</li> <li>Reflektieren der persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol, Tabak und Marihuana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ursache und Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten (z.B. Stress, Übergewicht, Bewegungsmangel) kennenlernen</li> <li>Auseinandersetzung mit verschiedenen Süchten (z.B. Alkoholsucht, Nikotinsucht, Computersucht, Handysucht, Medikamentensucht, Spielsucht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zu Sport und Gesellschaft könnten folgende Themen genauer betrachtet werden:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sport und Wirtschaft</li> <li>– Behindertensport</li> <li>– Spitzensport</li> <li>– Sportstättenbau</li> <li>– Sportgeschichte</li> <li>– ...</li> </ul> </li> </ul>

<b>Bemerkungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tests:</li> <li></li> </ul>
---

### 5.5.11 Biomechanische Grundprinzipien

<b>BIOMECHANISCHE GRUNDPRINZIPIEN</b>	Spiel – spielen und Spannung erleben
	Wettkampf – leisten und sich messen
	Ausdruck – gestalten und darstellen
	Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
	Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

	<b>Grundfähigkeiten</b> <i>Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben</i>	<b>Entwicklung</b> <i>Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern</i>	<b>Kreativität</b> <i>Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen</i>
<b>Fachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede der isometrischen, konzentrischen und exzentrischen Kraftentwicklung kennenlernen</li> <li>• Erlernen und Verstehen der richtigen Landetechnik bei Niedersprüngen</li> <li>• Zusammenhänge mit dem Körperschwerpunkt erleben und verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkung verschiedener Hebelverhältnisse erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie des Trägheitsmomentes in der Praxis erfahren (z.B. durch Rotationen um die Längsachse)</li> <li>• Theorie des Drehmomentes mit sportpraktischen Beispielen erlernen</li> </ul>

<b>Bemerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests:</li> <li>•</li> </ul>

Dieser Lehrplan wurde am 30. November 2017 von der Aufsichtskommission der HKV Handelsschule KV Schaffhausen auf Antrag des Kantonalen Sportinspektorates genehmigt und tritt rückwirkend per 1. 8. 2017 in Kraft.