

# SCHULINTERNER LEHRPLAN SPORT

Berufsbildungsamt Freiburg

CAMPUS POSIEUX, FREIBURG

BERUFSFACHSCHULE SOZIALES-GESUNDHEIT ESSG



## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Grundlagen für den Sportunterricht (SpoU)</b>	<b>4</b>
1.1 <i>Théorie</i>	4
1.2 <i>Gesetzliche Bestimmungen</i>	4
1.3 <i>Praxis</i>	4
<b>2 Pädagogische Grundlagen</b>	<b>5</b>
2.1 <i>Handlungsfelder</i>	5
<b>Spiel – Spielen und Spannung erleben</b>	5
<b>Wettkampf – Leisten und sich messen</b>	5
<b>Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen</b>	5
<b>Ausdruck – Gestalten und Darstellen</b>	6
<b>Herausforderung – Erproben und Sicherheit gewinnen</b>	6
2.2 <i>Kompetenzen</i>	6
Fachkompetenz	6
Selbstkompetenz	6
Sozialkompetenz	6
Methodenkompetenz	6
<b>3 Sportunterricht am Berufsbildungszentrum Freiburg</b>	<b>7</b>
3.1 <i>Stundenverteilung</i>	7
3.1.1 <i>Der Idealfall</i>	7
3.1.2 <i>Besonderheiten</i>	7
3.2 <i>sporttage</i>	7
3.3 <i>Unterrichtsstoff</i>	8
3.3.1 <i>Themen</i>	8
3.3.2 <i>Ziele zu den verschiedenen Themen (Aktivitäten)</i>	8
3.4 <i>Qualifikationen</i>	10
3.5 <i>Klassenheft</i>	11
<b>4 Besonderheiten der Berufsschulen des Campus Derrière-les-Remparts</b>	<b>12</b>
4.1 <i>Abmachungen innerhalb des Sportlehrerteams</i>	12
4.2 <i>Infrastruktur</i>	12
4.3 <i>Stundenverteilung</i>	13
4.3.1 <i>GIBS</i>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4.3.2 <i>KBS</i>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4.4 <i>Semesterplanung</i>	13
4.5 <i>Themenplanung über die ganze Ausbildungszeit</i>	13
4.5.1. <i>Verteilung der Themen nach Sportjahren</i>	13
4.5.2 <i>Verteilung auf zwei Sportjahre</i>	14
4.5.3. <i>Verteilung auf drei Sportjahre</i>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
<b>5 Ziele pro Thema</b>	<b>15</b>
5.1 <i>Handlungsfeld Spiel</i>	15
5.2 <i>Compétition</i>	29
5.3 <i>Gesundheit</i>	32

<i>5.4 Expression</i>	<b>38</b>
<i>5.5 Herausforderung</i>	<b>42</b>

## 1 Grundlagen für den Sportunterricht (SpoU)

Der Sportunterricht (SpoU) hat den Bildungsauftrag, den Lernenden den Zugang zu einer Sport- und Bewegungskultur zu ermöglichen. Er soll dazu führen, dass sie sich eigenverantwortlich, nachhaltig und verantwortungsbewusst an der Ausübung des Sports beteiligen.

Der Sportlehrer bemüht sich in seinem Unterricht, ein günstiges Klima für die Entwicklung der Persönlichkeit auf körperlicher, motorischer, kognitiver, sozialer und emotionaler Ebene zu schaffen.

Er stellt auch sicher, dass die Lernenden für die Vorteile einer regelmäßigen Sportausübung als indirekte und präventive Unterstützung der beruflichen Tätigkeit sensibilisiert werden.

### 1.1 THEORIE

Die Umsetzung des schulinternen Lehrplans erfolgt auf die Erstellung des kantonalen Lehrplans für den Sportunterricht PEEC SpoU<sup>1</sup>.

### 1.2 GESETZLICHE BESTIMMUNGEN

Der PEEC selbst unterliegt der Berufsbildungsverordnung und der kantonalen Berufsbildungsordnung.

### 1.3 PRAXIS

Der schulinterne Lehrplan stellt die Verbindung zwischen den rechtlichen Grundlagen, dem theoretischen Ansatz und der Praxis her. Er ist ein nützliches Werkzeug für die Planung und Überprüfung der Aktivitäten, die während der Ausbildung den Lernenden angeboten werden.

---

<sup>1</sup> <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20031709/index.html> (20 juin 2020)

## 2 Pädagogische Grundlagen

### 2.1 HANDLUNGSFELDER

Der RLP (Rahmenlehrplan) und der PEEC teilen die Aktivitäten in fünf Handlungsfelder ein. Dies sind :

- **Spiel**
- **Wettkampf**
- **Gesundheit**
- **Ausdruck**
- **Herausforderung**

Die Zielsetzungen der einzelnen Aktivitäten gliedern sich drei Anforderungsbereiche. Sie entsprechen in ihrer Aufzählungsreihenfolge zunehmender Komplexität und beziehen sich auf

- **Grundfähigkeiten (Zielgerichtete Aneignung)**
- **Entwicklung (Analyse und Verbesserung)**
- **Kreativität (angepasstes und unabhängiges Ausführen)**
- 

Für die Merkmale und Bildungsziele der folgenden Absätze wird auf den PEEC SpoU – Freiburg und den nationalen Rahmenlehrplan (RLP) verwiesen.

#### **Spiel – Spielen und Spannung erleben**

- Spielen alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen
- Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen
- Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen

#### **Wettkampf – Leisten und sich messen**

- Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen
- Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern
- Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen

#### **Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen**

- Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben
- Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern
- Präventive und Gesundheitsfördernde Potentiale von Sport und Bewegung nutzen

## Ausdruck – Gestalten und Darstellen

- Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern
- Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen
- Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen

## Herausforderung – Erproben und Sicherheit gewinnen

- Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten
- Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen
- Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen

### 2.2 KOMPETENZEN

Jedes Handlungsfeld wird in Fachkompetenz und die übergreifenden Kompetenzen (Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) unterteilt.

#### Fachkompetenz

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

#### Selbstkompetenz

Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive.

#### Sozialkompetenz

Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit).

#### Methodenkompetenz

Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbständigem Lernen, Üben und Trainieren (z.B. wie verbessere ich meine Sprungkraft ?).

## 3 Sportunterricht am Berufsbildungszentrum Freiburg

Der SpoU soll junge Erwachsene zu eigenständigem Sporttreiben anregen und das Bewusstsein für die Notwendigkeit lebenslanger körperlicher Aktivität schaffen. Er soll die Gesundheit verbessern und das Wohlbefinden günstig beeinflussen. Er soll den Teamgeist fördern und eine verantwortungsvolle Haltung erzeugen, indem er das Bewusstsein für eine sichere und unfallfreie Sportausübung sensibilisiert. Der SpoU soll es ermöglichen, Brücken zu bestimmten Zielen der Berufsausbildung unter Berücksichtigung der Anforderungen am Arbeitsplatz zu schlagen.

### 3.1 STUNDENVERTEILUNG

Wie in Kapitel 4.3 des PEEC SpoU erwähnt, kann die Anzahl der Sportstunden je nach Lehrberuf stark variieren.

Es hängt vom Stundenplan ab, ob die Lernenden Sportunterricht haben oder nicht: Das Gesetz schreibt vor, dass Lehrlinge maximal 9 Stunden Unterricht pro Tag haben. Abhängig von ihrer Ausbildung und den verschiedenen Kursen, die sie belegen müssen, haben sie – oder auch nicht – Sport in ihrem Stundenplan. Diese Verteilung kann von Jahr zu Jahr und von Schule zu Schule variieren.

#### 3.1.1 Der Idealfall

Bezug nehmend auf Art. 52, Abs. 1 und 2 der Sport- und Bewegungsförderungsverordnung (OESp) müssen Berufsbildungszentren pro Kurstag 1 Unterrichtsstunde Sportunterricht anbieten.

#### 3.1.2 Besonderheiten

Die verschiedenen Berufsschulen im Kanton Freiburg haben diesbezüglich ihre Besonderheiten.

Diese Besonderheiten werden in Kapitel 4 besprochen.

### 3.2 SPORTTAGE

Wie in Kapitel 3.1 erwähnt, können einige Klassen nicht von regelmässigen Sportunterricht profitieren.

### 3.3 UNTERRICHTSSTOFF

#### 3.3.1 Themen

Nicht abgeschlossene Auflistung der in den verschiedenen Handlungsfeldern unterrichteten Fächern:


<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Gesundheit</b>	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>
Badminton	Leichtathletik	Seilspringen	Accro Sport	Kooperations- spiele
Basket	Burner Games	Ausdauersport	Geräteturnen	Gleichgewicht
Fussball Futsal	Orientierungs- lauf	Inline	Tanz	Klettern
Handball	Kampf- und Ringspiele	Fitnessstraining, Krafttraining	Rhythmische Fitnessformen	Jonglierformen
Kinball		Gehen	Parkour	
Smolball		Beweglichkeit		
Rugby		Entspannungs- techniken		
Ultimate Frisbee				
Floorball				
Tchoukball				
Tennis				
Tischtennis				

#### 3.3.2 Ziele zu den verschiedenen Themen (Aktivitäten)

Kapitel 6 bietet im Anhang ein Formular, das es unter anderem ermöglicht, im Klassenheft den Unterrichtsstoffs zu dokumentieren.

Beispiel der Ziele zur Aktivität Badminton:



	<b>Badminton</b>	
	<b>Spiel</b>	<b><u>Wettkampf</u></b>

	<u>Grundfähigkeiten</u>	<u>Entwicklung</u>	<u>Kreativität</u>
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Können die wichtigsten Spielregeln im Einzel wiedergeben.	Verhalten sich regelkonform und fair.	
	Können die wichtigsten Spielregeln im Doppel wiedergeben.		
	Können den Vorhand- und Rückhandgriff korrekt ausführen.	<u>Wenden verschiedene Grundschnitte an.</u>	Wenden verschiedene Grundschnitte technisch und taktisch korrekt an.
	<u>Können einen Aufschlag spielen.</u>	Können freie Räume im gegnerischen Feld erkennen und anspielen.	Legen sich eine persönliche Taktik fest und können diese im Spiel umsetzen.
	Können den Shuttle mindestens 40 Sekunden lang im Spiel halten (entspricht ca. 20 Pässen).		
	Können verschiedene taktische Muster wiedergeben.	Können taktische Muster im Spiel umsetzen.	Können ihr Spiel den Stärken und Schwächen der Gegnerin/des Gegners anpassen.
<b>M</b>			Können ein Badmintonturnier planen und durchführen.
			Kreieren Spiel- und Übungsformen, um ihre Technik und Taktik zu verbessern.
<b>Se</b>	Können mit Sieg und Niederlage umgehen.	Können der Gegnerin/dem Gegner ein konstruktives Feedback zum Spiel geben.	Zeigen Durchhaltevermögen bei Spiel- und Übungsformen.
	Sind offen für (neue) Spiel- und Übungsformen.		
<b>So</b>	Gehen konstruktiv mit Niveauunterschieden gegenüber Mitlernenden um.		Passen gemeinsam Regeln an, um die Chancengleichheit zu gewährleisten.

### 3.4 QUALIFIKATIONEN

Art. 54 der SpoföV gibt folgenden Hinweis zu den Qualifikationen:

„Die Berufsschulen stellen sicher, dass im Sportunterricht pro Schuljahr mindestens eine Qualifikation der Lernenden stattfindet und dass die Qualifizierung ausgewiesen wird.“

Qualifikationen können anhand der vom Kollegium der MEPS erstellten Bewertungsbögen für bestimmte Themenbereiche vorgenommen werden.

Den MEPS steht es frei, diese Themen auf ihre Weise zu bewerten und/oder andere Themen entsprechend ihrer Planung zu beurteilen.

Die Qualifizierung erfolgt im Idealfall zu den vier Kompetenzen.

Im Folgenden ein Beispiel des Bewertungsbogen (auf Französisch), der den Lernenden zur Qualifikation abgegeben wird:

eEP - enseignement à l'Education Physique / Fiche individuelle								
ID-eEP		Gobe-Ro				CFP	EMF	
Nom		Gobet				Année scolaire 2018-2019		
Prénom		Roland				Classe 3588421		
Semaines scolaires	Cod - EVA	Champ d'action	Activités	Evaluation des				Remarques sur les activités
				D	M	S	P	
0	0	Evaluation initiale	Analyse situation antérieurement	-	-	-	-	Bilan initial en début d'année
2	1	Jeu	Football	A	B	C	A	Travail collectif
5	2	Défi	Mur de grimpe	B	A	D	A	Prendre des risques
7	3	Compétition	Basket	-	-	-	-	Règles de fairplay
9	4	Compétition	Basket	-	-	-	-	Nombre de points marqués
				↑	↑	↑	↑	Légendes des compétences
				D				compétences <b>D</b> isciplinaires
				M				compétences <b>M</b> éthodologiques
				S				compétences <b>S</b> ociales
							P	compétences <b>P</b> ersonnelles
Diagramme représentant l'évolution des compétences								
Codification des évaluations								
A								Excellent
B								Très bien
C								Bien
D								Suffisant
" "								< non évalué >
E								Insuffisant
Remarques particulières								
Pasquier Julien								

### 3.5 KLASSENHEFT

Jede Lehrperson dokumentiert seine Aktivitäten und dazu behandelte Lernziel seines Unterrichts im Klassenheft.

Das Klassenheft wird der MEPS gesendet, die die entsprechende Klasse im folgenden Jahr übernimmt.

Beispiel:

Semestre/ Année	1				2				3					
Année scolaire	15-16								17-18					
Classe	152111/151111				X				152131					
Métier	Dess. Arch./jeûne civil								Dessinateurs en architecture					
Nb d'appr.	18								10					
Prof de classe	Hani Cover								Guido Lamotte					
MEPS	Roland				X				Serge					
	Leçons	Date		Commentaires	Leçons	Date		Leçons	Date		Commentaires	Leçons	Date	
Commentaires (Classe) CP / CS				Conflits récursifs entre 2 apprentis. Problème d'absences pour Gregor: aucune explication de la prof de classe										6 a engage
Basket	2	7 sept. 20 21 sept. 20		Dribbler des 2 mains sans pression défensive Exécuter un tir à une main à l'arrêt Se placer correctement (démarrage) dans le jeu à 3 c 3 (S c S) Jouer en s'auto-arbitrant (CS)	Grande motivation, à refaire!			3			Effectuer un tir en mouvement (lay up) Choisir la passe appropriée en fonction de la défense et du placement des partenaires Jouer de manière intelligente en contre-attaque Organiser une forme de compétition Chronographier un enchaînement de 4 X 8 temps par groupe de 3-4 (EXPR.-CS)			
Escalade								3			Assurance en moulinette TE: mouvement standard 10		3	Assurance TE: mouv Travail su
Expression								X			Par groupe de 2, les apprentis ont géré l'échauffement en fonction d'un thème qui a été "gardié" pour la suite de la leçon (Exemple: Amélie a commencé la leçon n° 2 au fitness avant de la Zumba)	Aucun intérêt, expérience stoppée à la 2ème leçon!		

## 4 Besonderheiten der Berufsschulen des Campus Posieux

Die verschiedenen Berufsschulen im Kanton Freiburg haben alle ihre Besonderheiten:

- Infrastruktur
- Zielgruppen
- Lehrjahre
- Stundenverteilung je nach Lehrberuf
- ...

### 4.1 ABMACHUNGEN INNERHALB DES SPORTLEHRERTEAMS

Die Sportlehrpersonen treffen sich regelmäßig zu administrativen Sitzungen und Austausch um das Fach. Dieses auch, um das Schuljahr zu planen, eine Bilanz der Aktivitäten zu machen, Schulveranstaltungen zu organisieren (Orientierungslauf, Lehrlingswettkampf, Sporttage zum Jahresende) oder für andere Aufgaben.

Da die Infrastruktur in Posieux unzureichend ist, arbeiten die Sportlehrpersonen zusammen, um Räume, externe Aktivitäten und zusätzliche Ausrüstung (Baseball, Inline-Skating, Tennisschläger, Badminton, Squash) gemeinsam zu nutzen, die im Sportlehrpersonen-Raum und im Lagerraum (Nr. 118) gelagert werden. Es wurden zahlreiche Lösungen für Sportsaalen und Aktivitäten in der Stadt Freiburg und Umgebung gefunden.

### 4.2 INFRASTRUKTUR

- Eine Sporthalle (LIG)
- Ein kleiner Raum (V4), der als Fitnessraum eingerichtet ist und 4 Rudergeräte, 6 Ergometer und Übungsmatten mit Terra-Bändern enthält
- 1 Tartanfeld im Freien (Fußball, Basketball, ...), verbunden mit der Turnhalle

Die Räume außerhalb der ESSG, in denen der Sport stattfindet, sind die des GIBS, Farvagny, Uni, PH.

Darüber hinaus werden verschiedene sportliche Aktivitäten angeboten (hauptsächlich für die 2. Klassen):

Klettern	Bloczone Givisiez
Schlittschuhbahn	Marly
Fitness	Marly
Sebstverteidigung	Marly
AGY Tenniszentrum	Granges-Paccot
Vitaparcours	Posieux
Orientierungslauf	Villars-sur-Glâne

#### 4.3 STUNDENVERTEILUNG

Aus Gründen der Zeitersparnis und Effizienz wird der SpoU grundsätzlich in einer Doppelstunde unterrichtet. Die Klassen Matu, ASA und AM haben im Prinzip Sporttage.

Die Lernende des 1. und 2. Lehrjahres (FaGe, ASSC, FaBe, ASE) haben einmal wöchentlich, die des 3. Lehrjahres alle zwei Wochen Sportunterricht.

#### 4.4 SEMESTERPLANUNG

Die Themenplanung basiert auf die internen Lehrprogramme.

Für jedes der fünf Handlungsfelder und für jedes Schulsportjahr gibt es ein internes Lehrprogramm.

Das folgende Kapitel zeigt die Verteilung der Themen nach der Anzahl der Semester mit Sportunterricht über die Ausbildungsjahre.

#### 4.5 THEMENPLANUNG ÜBER DIE GANZE AUSBILDUNGSZEIT

Wie Kapitel 4.3 zeigt, ist es nicht möglich, den Sportunterricht für alle Klassen in allgemeiner Form zu planen:

- Unterschiedliche Zeiteinteilung für Sport in verschiedenen Kursen
- Anpassung des Sportkurses an die örtlichen Gegebenheiten

Aus all diesen Gründen ist das Programm an die jeweilige Situation und den jeweiligen Standort angepasst.

##### 4.5.1. Verteilung der Themen nach Sportjahren

ESSG		1. Periode	2. Periode	3. Periode	4. Periode
		August-Oktober	November-Jänner	Februar-Ostern	April-Ende Juni
1. Jahr 2P/Woche	Sportthema: Spiele	<b>Basket :</b> -Dribbling -Pässe -Würfe	<b>Badminton:</b> -verschiedene Schläge (Smash, Drop, Clear...) -Angriff-Verteidigung -Taktik	<b>Unihockey:</b> - Grundtechnik - Schüsse - Pässe - Verteidigung	<b>Verschiedene Spiele und kleine Spiele für drinnen</b> <b>Burner Games</b>
			<b>Handball oder Tchoukball :</b> -Pässe -Würfe -Verteidigung		<b>Spiele für draussen zur Auswahl:</b> -Baseball -Fussball -Stretracket...
	Sportthemen: Kardio Ausdauer Gesundheit	<b>Orientierungslauf</b>	<b>Zirkeltraining:</b> - Kardio 1 - Kraft	<b>Zirkeltraining:</b> - Koordination - Kardio 2	<b>Inline Skating</b>
		<b>Fitness: Einführung</b>			<b>Wandern / Laufen</b>
		<b>Zirkeltraining</b>	<b>Rückenschule</b> (Verbindung zum Beruf)	<b>Pilates, Kräftigung, Step...</b>	<b>Trimm-dich-Pfad</b>
			<b>Kräftigung</b>	<b>Choreographie, Fitness, Schulung des Rhythmusgefühls</b>	
			<b>Gesundheit-Workshops</b>		

		Auswahl je nach Reservierung und Klasse	Auswahl je nach Reservierung und Klasse	Auswahl je nach Reservierung und Klasse	Auswahl je nach Reservierung und Klasse
<b>2. Jahr</b> <b>2P/Woche</b>	<i>Klassen : FaGe+FaBe</i>	<b>Orientierungslauf</b> <b>Unihockey:</b> - Taktik im Spiel <b>Eislaufen:</b> -Grundtechnik -Spiele -Eishockey	<b>Tennis, Squash, Badminton:</b> -Grundtechnik -Erlernen der Spielregeln <b>Zirkeltraining, Kräftigung</b>	<b>Klettern:</b> -verschiedene Übungen an der Kletterwand - kleine Spiele - Erlernen des Sicherns <b>Themen Gesundheitskurs:</b> -Kalorienverbrauch -Schrittzähler -Rückenschmerzen...	<b>Fitness:</b> - Programme für Kraftgeräte -Kardio-Kurs <b>Selbstverteidigung, Fitness, Rhythmus</b> <b>Verschiedene Spiele für drinnen und draussen</b> <b>Burner Games</b>
		<b>August-Oktober</b>	<b>November-Jänner</b>	<b>Februar-Ostern</b>	<b>April-Ende Juni</b>
<b>3. Jahr</b> <b>2P/Woche</b>	<i>Sportthemen: Spiele Gesundheit</i>	<b>Auswahl Ballspiele:</b> -Basketball -Handball - Fussball-Futsal - ... <b>Orientierungslauf</b> <b>Zirkeltraining</b>	<b>Badminton</b> - Technik und Taktik <b>Unihockey :</b> -Technik -Taktik <b>Verschiedene Kräftigungsübungen</b> <b>Burner Games</b>	<b>Verschiedene Spiele und kleine Spiele: Kooperation</b> <b>Physische Tests</b> <b>Volleyball :</b> -spielerische Formen -Grundtechnik	<b>Verschiedene Spiele im Freien</b> <b>Geräteturnen oder Parkour</b> <b>Wandern/Laufen</b>
<b>ASA</b> <b>Matu</b> <b>AM</b> <b>Sporttage</b>	<i>Sportthemen: Persönliche Praxisthemen, Kräftigung, Verbindung zum Beruf</i>	<b>Orientierungslauf</b>	<b>Klettern</b> <b>Rückenschule</b> (Verbindung zum Beruf), <b>Kräftigung</b> <b>Kurs Gesundheit und Ernährung</b>	<b>Fitness:</b> -Kardio -Kräftigung <b>Selbstverteidigung</b>	<b>Defi Velo</b> <b>Wandern</b> <b>Verschiedene Spiele für drinnen und draussen</b>

#### 4.5.2 Anzahl der Klassen und Raumaufteilung

Der Zeitplan variiert für jede Klasse je nach der Anzahl der Klassen, die den Sport gleichzeitig betreiben, und der Verfügbarkeit von Buchungen für Aktivitäten für die Klassen im 2.

Lehrjahr.

In den Klassen im ersten Lehrjahr kann das oben genannte Programm für Klassen, die keine Sporthallen zur Verfügung haben und für die andere Lösungen gefunden werden, nicht eingehalten werden.

## 5 Ziele pro Thema


Am Ende dieses Lehrplans befindet sich eine Themensammlung von Aktivitäten, die im Rahmen des Sportunterrichts an den Berufsschulen des Kantons Freiburg unterrichtet werden.

Es steht jeder Lehrperson frei, andere Aktivitäten vorzuschlagen, um seinen Unterricht nach seinem persönlichen methodischen Hintergrund zu gestalten.

Die persönliche Planung der Lehrperson berücksichtigt folgende Punkte:

- Eigene Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Neue Themen
- Neue Theorien
- Usw.

### 5.1 HANDLUNGSFELD SPIEL

	<b>Badminton</b>	
	Spiel	Wettkampf

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Können die wichtigsten Spielregeln im Einzel wiedergeben.	Verhalten sich regelkonform und fair.	
	Können die wichtigsten Spielregeln im Doppel wiedergeben.		
	Können den Vorhand- und Rückhandgriff korrekt ausführen.	Wenden verschiedene Grundschnitte an.	Wenden verschiedene Grundschnitte technisch und taktisch korrekt an.
	Können einen Aufschlag spielen.	Können freie Räume im gegnerischen Feld erkennen und anspielen.	Legen sich eine persönliche Taktik fest und können diese im Spiel umsetzen.
	Können den Shuttle mindestens 40 Sekunden lang im Spiel halten (entspricht ca. 20 Pässen).		
	Können verschiedene taktische Muster wiedergeben.	Können taktische Muster im Spiel umsetzen.	Können ihr Spiel den Stärken und Schwächen der Gegnerin/des Gegners anpassen.
<b>M</b>			Können ein Badmintonturnier planen und durchführen.

			Kreieren Spiel- und Übungsformen, um ihre Technik und Taktik zu verbessern.
Se	Können mit Sieg und Niederlage umgehen.	Können der Gegnerin/dem Gegner ein konstruktives Feedback zum Spiel geben.	Zeigen Durchhaltevermögen bei Spiel- und Übungsformen.
	Sind offen für (neue) Spiel- und Übungsformen.		
So	Gehen konstruktiv mit Niveauunterschieden gegenüber Mitlernenden um.		Passen gemeinsam Regeln an, um die Chancengleichheit zu gewährleisten.

Lernkontrollen:



	<b>Basketball</b>	
	Spiel	Wettkampf

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Mit beiden Händen ohne Druck von Seiten der Verteidigung zu dribbeln (prellen).	Gegenüber einem Verteidiger zu dribbeln.	
	Aus dem Stand einen einhändigen Wurf auszuführen.	Einen Lay-Up auszuführen.	Im Spiel den richtigen Moment für einen Wurf zu finden.
	Verschiedene Passtechniken anzuwenden (einhändiger Pass, Bodenpass, ...)	Den geeigneten Pass in Bezug auf die Position der Abwehr- und Mitspieler zu spielen.	
	Die wichtigsten Spielregeln, um ein Spiel spielen zu können, wiederzugeben.	Die Spielsituation zu analysieren und geeignete Entscheidungen in Bezug aufs Dribbeln, Passen oder Werfen zu treffen.	
<b>M</b>	Sich im 3 vs 3 (5 vs 5) korrekt zu platzieren (freizustellen).	Kollektive Team-Strategien (Angriff – Abwehr) im Spiel 5 vs 5 anzuwenden.	
		Auf intelligente Art und Weise einen Gegenangriff durchzuführen.	Ihre eigene Leistung zu verbessern in technischer, taktischer und sozialer Hinsicht.
	Eigene Fehler und Fouls selbständig anzuzeigen.	Spielregeln zu ändern und Anpassungen am Spiel vorzunehmen.	Einen Match zu leiten (als Schiedsrichter).
	Ausgeglichene Teams zu bilden.	Ursachen für Sieg und Niederlage zu eruieren.	Eine Wettkampfform zu organisieren.
<b>Se</b>	Ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren.	In Konfliktsituationen respektvoll miteinander umzugehen.	Eine Choreographie von 4x8 Schlägen in einer 3er- oder 4er-Gruppe zusammenzustellen (Verbindung zum Handlungsfeld Ausdruck).
	<b>So</b>	Jeden Mitspielenden mit seinen eigenen Fähigkeiten und Motivationen zu respektieren.	Motiviert und fair am Spiel teilzunehmen.
Die Spielregeln und Spielanweisungen einzuhalten.		Entscheidungen der anderen zu respektieren.	

Lernkontrolle:

	<b>Futsal</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>


	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Den Ball frei führen	Den Ball in einem Zweikampf verteidigen.	
	Finten (Körpertäuschungen) ohne Gegenwehr ausführen.	Finten (Körpertäuschungen) in einem Zweikampf anwenden	Finten (Körpertäuschungen) im Spiel effizient anwenden
	Zu zweit präzise Pässe im Stand und ohne Gegenwehr ausführen.	Pässe in Bewegung ausführen.	Präzise Pässe im Spiel ausführen.
	Den Ball mit der Schuhsohle kontrollieren.	Den Ball mit der Schuhsohle zielgeführt kontrollieren.	Den Ball mit der Schuhsohle zielgeführt im Spiel kontrollieren.
	Die drei Arten des Schusses aus dem Stand ausführen. (Innenrist, Aussenrist, Spitz)	Die drei Arten des Schusses in Bewegung ausführen.	Je nach Situation im Spiel, die richtige Schussvariante ausführen.
<b>M</b>	Die Torzone verteidigen (1 vs 1)	Sich in der Verteidigung auf einer Seite positionieren, um den Gegner auf die andere Seite zu lenken. (1 vs 1 / 2 vs 2)	Das Verteidigungskonzept im Spiel anwenden.
	Sich freistellen, um anspielbar zu sein.	Sich im Spiel freistellen und auf sich aufmerksam machen.	
		Schnelles Umschalten von Angriff auf Verteidigung und von Verteidigung auf Angriff	Offensiv- und Defensivtaktiken (Offensivpikett, Zonenverteidigung, Blockieren, ...) im Spiel ausführen
<b>Se</b>	Die Regeln des Spiels kennen und respektieren.	Spiel ohne Schiedsrichter.	Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)
	Stärken und Schwächen selbst identifizieren.		Die Stärken für das Team einsetzen.
	Die Emotionen im Verlauf des Spiels kontrollieren.	Siege und Niederlagen akzeptieren.	
<b>So</b>	Faire Spielzeit respektieren (Auswechslungen)	Team respektieren und sich 100% engagieren.	Die unterschiedlichen Niveaus der Mitspieler/innen akzeptieren und integrieren.
	Den Gegner sowie den Schiedsrichter respektieren.		

Lernkontrolle:

	<h1>Handball</h1>	
	<h2>Spiel</h2>	<h2>Wettkampf</h2>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Auf Distanzen von 4-8m den Ball zu Fangen und zu Werfen	auf Distanzen bis zu 8 Metern einen präzisen Pass zu spielen und auch zu Fangen	Pässe auch über grosse Distanz präzise zu Werfen und zu Fangen
	den Ball zu Prellen und sich dabei fortzubewegen	die Laufgeschwindigkeit während dem Prellen zu erhöhen	zu Sprinten und dabei korrekt zu Prellen
	einen Kernwurf auszuführen	einen Sprungwurf auszuführen	einen Sprungwurf mit Körpertäuschung auszuführen
	Die grundlegenden Spielregeln anzuwenden		
	Übernahme der grundlegenden Defensivtaktik, den Bereich vor der 6-m-Linie zu verteidigen und den Weg des gegnerischen Angreifers zu blockieren, indem er seinen Körper dagegenstellt.	Blockieren eines gegnerischen Angriffs durch Zurückstoßen mit den Händen auf Schulter- und/oder Beckenhöhe.	
<b>M</b>	Minihanballformen (2:2 / 3:3) ohne Torhüter zu spielen	Schulhanballformen (4:4 / 5:5) selbständig zu spielen	
<b>Se</b>	ihr Spielverhalten der jeweiligen Situation (Angriff / Verteidigung) anzupassen	auf Ihren Spielpositionen sowohl im Angriff wie auch in der Verteidigung Situationsangepasst als Team agieren	
<b>So</b>	kleine Spielformen ohne Schiedsrichter unter Berücksichtigung des Fairplay zu spielen	alle Spieler mit gemäss ihren Fähigkeiten mit ins Spiel einzubeziehen.	Mannschaften so zu Gestalten, dass ein ausgewogenes Kräfteverhältnis entsteht
			Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)

Lernkontrolle:

	<b>Kinball</b>	
	Spiel	Wettkampf


	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Ausführen eines korrekten Schusses (aufsteigend oder horizontal) durch Stoßen, Schlagen oder Schlagen des Balls mit einer oder zwei Händen.	Wählen Sie den passenden Schuss je nach Spielsituation (welche Mannschaft angreifen soll, kurzer Schuss, langer Schuss, Schusswinkel, Finten, ...)	Erstellen und Anwenden offensiver Taktiken während einer Spielsituation.
	Sich richtig in der Zone positionieren.	Einen Angriff verschieben, indem der Ball getragen oder genaue Pässe zu einem Teamkollegen gespielt werden.	
	Genaue Pässe spielen und fangen.	Finten ausführen, um die Verteidigung zu überraschen. (Fake-Shooter, Schussfinte, Stern- oder Sandwich-Finte)	
	Den Ball allein oder zu zweit tragen, ohne ihn zu Boden fallen zu lassen.		
	Die Spielregeln kennen.		
<b>M</b>	Verstehen des grundlegenden Verteidigungsprinzips. (Verteidigungsquadrat um die angreifende Zone)	Schnelles Anwenden von Defensivtaktiken in einer Spielform.	Defensivtaktik an die Angriffssituation anpassen.
	<b>Se</b>	Sich am Spiel beteiligen und trauen, die Verantwortung für den Angriff zu übernehmen.	Spiel ohne Schiedsrichter.
Eigene Stärken und Schwächen identifizieren (individuell und kollektiv).			Lösungen finden, um die eigenen Schwächen zu überwinden und das Spiel zu verbessern.
<b>So</b>	Faire Spielzeit respektieren (Auswechslungen)	Team respektieren und sich 100% engagieren.	Die unterschiedlichen Niveaus der Mitspieler/innen akzeptieren und integrieren.
	Engagement für das Team (Verteidigung, Zonenposition, Teilnahme an Angriffen, ...)		

Lernkontrolle:

	<b>Rugby</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Ausführen eines Rückwärtspasses. Verschiedene Pass-Techniken anwenden (einhändiger Pass, beidhändiger Pass, Rückpass).	Führen Sie einen Rückwärtspass aus, während Sie vorwärtslaufen. Die Art der Pässe je nach Position des Gegners variieren.	Einen Pass antauschen und 1 Spieler überspringen. Organisieren und Analysieren von Spielaktivitäten.
	Die Grundregeln zu kennen, um an einem Spiel teilnehmen zu können.	Die verschiedenen Grundtechniken und Taktiken des Spiels variieren.	
<b>M</b>	Sich in der Angriffsphase richtig positionieren.	Sich anbieten, das Spiel voranzutreiben.	Eine Teamtaktik festlegen.
	Sich in der Defensivphase richtig positionieren.	Communiquer au sein de l'équipe, afin de marquer le bon joueur (voire le « plaquer »)	Eine Defensivtaktik festlegen.
	Varier le type de jeu (passes arrière ou coup de pied en avant)	Innerhalb des Teams kommunizieren, um den richtigen Spieler/in zu markieren (oder ihn sogar zu "tackeln").	
	Sich am Spiel beteiligen und trauen, die Verantwortung für den Angriff zu übernehmen.	Spiel ohne Schiedsrichter.	Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)
<b>Se</b>	Laufstufen mit Tempo- und Richtungswechseln entwickeln.	Den eigenen Lauf an dem gegnerischen Lauf anpassen.	Erstellen einer Übung, um den Gegner daran zu hindern, sich mit dem Ball vorwärts zu bewegen.
	Die Passtechnik verbessern.	Das Spiel des Gegners lesen und entsprechend zu reagieren.	Verschiedene Rollen zu übernehmen..
	Aktiv mitmachen und sich einbringen.	Eine positive Einstellung zum Gewinnen und Verlieren haben.	
<b>So</b>	Seine Partner und Gegner respektieren.	Mit Fairness und Motivation an Spielen teilnehmen.	
	Die Spielregeln respektieren.	Die Entscheidungen des Teams und des Schiedsrichters Respektieren.	
	Gemeinsames Arbeiten und Kommunizieren in unterschiedlichen Teams.		

Lernkontrolle: Nach dem Mannschaftssport-Bewertungsbogen.

	<b>Smolball</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
F	Ausführen eines Vorhandpasses.	Ausführen eines Vorhandpasses im Lauf.	
	Die verschiedene Pass-Techniken (Rückhand, Lob, Rebound) und Aufnahmetechniken (Vorhand, Rückhand, hoch, runter) anwenden.	Die Art der Pässe je nach Position des Verteidigers (Körper- und Armposition) variieren.	Die richtige Wahl der Pässe in einer Spielsituation treffen.
	Arbeit an den verschiedenen Formen der Ballkontrolle (Dribbeln, Abprallen, am Boden, am Schläger).	Analysieren von Spielsituationen und Treffen geeigneter Entscheidungen zur Steuerung, zum Passen oder Schießen.	
	Die Grundregeln kennen, um ein Spiel spielen zu können.	Die verschiedenen Grundtechniken und Taktiken des Spiels variieren.	
M	Sich in der Offensive richtig positionieren.	Sich anbieten, um das Spiel voranzutreiben.	Eine Offensivtaktik festlegen.
	Sich in der Defensivzone (individuell) richtig positionieren.	Elemente der Kollektivtaktik in der Verteidigung anwenden.	Eine Defensivtaktik festlegen.
	Sich am Spiel beteiligen und trauen, die Verantwortung für den Angriff zu übernehmen.	Spiel ohne Schiedsrichter.	Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)
Se	Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen und akzeptieren.	Lesen und reagieren auf das Spiel des Gegners.	Verschiedene Rollen einnehmen.
So	Mitspieler/innen und Gegner respektieren.	Die Wahl und Entscheidungen Anderer respektieren.	
	Die Spielregeln respektieren.	Die Entscheidungen des Schiedsrichters respektieren.	

Lernkontrolle:

	<b>Tchoukball</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Können einem Mitspieler der still steht, einen Ball passen	Können einem Mitspieler einen Pass in den Lauf werfen.	Können einem Mitspieler während dem offiziellen Spiel einen Pass in den Lauf werfen.
	Können einen Ball im Stand fangen.	Können einen Ball im Lauf fangen.	Können einen Ball im Lauf während dem offiziellen Spiel fangen.
	Können einen Ball aus dem Stand auf das Frame werfen.	Können einen Ball nach dem Absprung, aus der Luft auf das Frame werfen.	Können einen Ball nach dem Absprung, aus der Luft so werfen, dass dieser das Frame flach verlässt.
<b>M</b>	Kennen die Grundregeln..	Können die Grundregeln im Spiel anwenden.	
		Verstehen und Anwendung des Verbots der Individualverteidigung und das abfangen von Bällen bei einem Pass.	Können das Spiel des Werfers lesen und sich dementsprechend als Verteidiger richtig positionieren um den Rebound abzufangen und erfolgreich zu verteidigen.
		Verstehen die Regel des bipolaren Spielsystems	Können das bipolare Spielsystem als Angreifer sowie als Verteidiger im Spiel anwenden.
		Verstehen das Prinzip des Eingangswinkel beim Wurf auf das Frame. Dies gilt beim Angreifen (Werfen) sowie Verteidigen (Fangen).	Können dieses Prinzip im Spiel anwenden.
<b>Se</b>	Sich am Spiel beteiligen und trauen, die Verantwortung für den Angriff zu übernehmen.	Spiel ohne Schiedsrichter.	Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)
	Sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusstsein.		Die eigenen Stärken für das Team einsetzen.
	Die Emotionen im Verlauf des Spiels kontrollieren.	Siege und Niederlagen akzeptieren.	
<b>So</b>	Faire Spielzeit respektieren (Auswechslungen)	Team respektieren und sich 100% engagieren.	Die unterschiedlichen Niveaus der Mitspieler/innen akzeptieren und integrieren.
	Den Gegner sowie den Schiedsrichter respektieren.		

Lernkontrolle:

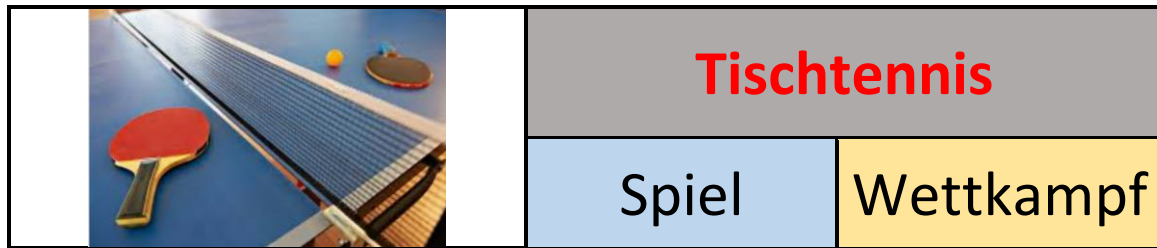




	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Den Ball auf dem Schläger jonglieren (Schlägergriff).	Gleiches in Bewegung.	Gleiches in Form eines Wettbewerbs (Staffette).
	Grundschläge im Stand ausführen (Vorhand, Rückhand).	Den Ball so lange wie möglich im Spiel halten.	Komplexere Schläge trainieren (Bunting, Aufschlag, Lob...) und die Grundschläge verfeinern (Top Spin, Lift...)
		Grundlegende taktische/technische Kenntnisse erwerben.	Die richtigen Entscheidungen treffen und das richtige Verhalten je nach Situation einnehmen.
	Die Grundregeln kennen.	Die Regeln so anpassen, dass eine Spielform (ähnlich wie beim Tennis) möglich ist.	Übungen erfinden, um die eigenen Fähigkeiten und Schwächen zu verbessern.
<b>M</b>	Den Körper an der richtigen Stelle platzieren, in Bezug auf den Ball und den gewählten Schlag.	Einen Punkt über mehrere Schläge aufbauen (intelligentes Spiel, taktische und antizipatorische Vorstellung).	
		Spiel ohne Schiedsrichter.	Ein Spiel selbst leiten. (Schiedsrichter)
			Ein Turnier organisieren, ...
<b>Se</b>	Sich engagieren um zu lernen und sich weiterzuentwickeln.	Sich unterstützend einbringen, indem Ratschläge für mögliche Fortschritte gegeben werden.	
	Individuellen Spielfähigkeiten beurteilen.	In der Lage sein, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, um daran zu arbeiten / sie zu festigen / zu verbessern.	Eine Trainingseinheit anhand der zu bearbeitenden Punkte planen.
			Die Fortschritte analysieren (Gefühl & Leistung).
<b>So</b>	Die anderen Spieler/innen respektieren.	Ermutigen, erklären und beraten.	
	Fairplay zeigen.	Die Entscheidungen der Schiedsrichter / Freunde, etc. respektieren.	


Lernkontrolle: Nach dem Mannschaftssport-Bewertungsbogen.





	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Die Regeln für das Einzelspiel kennen und anwenden.	Die Regeln des Doppelspiels kennen und anwenden.	
	Mit einem Partner spielen, um den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten.	Gegeneinander spielen.	
	Üben der Grundtechnik (Griff, Vorhand, Rückhand, Aufschlag).	Verbessern und perfektionieren der Grundschläge (Griff, Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Smash).	Einführen und Perfektionieren von Spin-Schlägen.
	Das eigene Spiel variieren.	Die taktischen Möglichkeiten kennen, um Punkte zu erzielen.	Die Stärken und Schwächen des Gegners kennen und diese ausnutzen.
<b>M</b>	Werkzeuge wie beispielsweise Videos verwenden, um die eigene Leistung zu verbessern.	Methodische Strukturen anwenden, um die Technik/Taktik des eigenen Spiels zu verbessern.	Planen, organisieren und selbstständig ein Turnierspiel durchführen.
	<b>Se</b>	Eine Vielzahl von Spielen trainieren.	An Duellen und Turnieren teilnehmen.
Für neue Spiel- und Trainingsformen offenbleiben.		Die eignen Stärken am Gegner anpassen.	
<b>So</b>	Freundschaftsspiele mit Regeln, die an das Niveau der einzelnen Spieler angepasst sind.	Dem Gegner und/oder den Mitspielern konstruktive Feedbacks zu den eigenen Stärken und Schwächen geben.	Kooperative Regeländerungen erstellen, um das Spiel gegeneinander auszugleichen.

Lernkontrolle:

	<b>Ultimate</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Einen Rückhand-Pass ausführen und das Frisbee mit der "Sandwich-Technik" fangen	Einen Vorhand-Pass ausführen und die Scheibe in Bewegung fangen	Die richtige Entscheidung treffen, welcher Pass in welcher Situation gespielt wird
	Verschiedene Pass- und Fangtechniken anwenden	Passart je nach Körperhaltung und Distanz des Verteidigers variieren	
	Die Basisregeln kennen um ein Spiel spielen zu können	Die verschiedenen Basistechniken und Spieltaktiken variieren	
<b>M</b>	Sich gut freistellen	Sich freistellen um das Spiel vorwärts zu treiben	Eine Mannschaftstaktik entwickeln
	Sich in der Verteidigung richtig platzieren	Elemente einer Mannschaftstaktik in der Verteidigung anwenden (Verteidigung 1:1 oder Zone)	Eine Verteidigungstaktik entwickeln
	Erkennen und Ausführen einer Umschaltsituation von der Verteidigung in die Offensive	Sich situationsbedingt gut im Feld platzieren (reagieren, Gegenangriff)	
	Spielen ohne Schiedsrichter	Anpassungen an die Regeln und den Spielmodus entwickeln	Einen Match leiten als Schiedsrichter
<b>Se</b>	Eigene Stärken und Schwächen erkennen und akzeptieren	Das Spiel des Gegners lesen und darauf reagieren	Verschiedene Rollen einnehmen
	Sich durch den Spass am Spiel antreiben lassen	Neue Spielformen wie Disc Golf und Freestyle kennenlernen	Neue Spielformen kreieren
	Natürliche Einflüsse auf das Spiel annehmen (Wetter, Wind)	Sich den Bedingungen draussen anpassen	
<b>So</b>	Spielkameraden und Gegner respektieren	Entscheidungen der Mitspieler akzeptieren	
	Die Spielregeln respektieren	Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren	

Lernkontrolle:

	<b>Unihockey</b>	
	Spiel	Wettkampf

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Frei und ohne Druck zu dribbeln	Dribbeln gegen einen Gegner	
	Im Stand einen Torschuss ausführen (Handgelenkschuss, gezogener Schuss, geschlagener Schuss )	Einen Schuss in Bewegung ausführen	Die Schusstechnik der Spielsituation anpassen (Zeit, Ort)
	Verschiedene Pässe aus dem Stand ausführen (Vorhand, Rückhand, Flip)	Verschiedene Pässe aus der Bewegung spielen	Sich für eine Passart entscheiden die der Spielsituation entspricht
	Basisregeln kennen um ein Spiel spielen zu können		
<b>M</b>	Sich gut freistellen (3 gegen 3 oder 5 gegen 5)	Elemente einer Mannschaftstaktik anwenden (offensiv, defensiv)	
		Bei einem Gegenangriff intelligent spielen	
			Eine Wettkampfform organisieren
<b>Se</b>	Sich verbessern wollen	Einander Tips geben um sich zu verbessern	
	Spielregeln anwenden und akzeptieren	Spielen ohne Schiedsrichter	Einen Match als Schiedsrichter leiten
	Seine Spielstärken kennen	Seine Spielstärken weiterentwickeln	
<b>So</b>	Mitspieler mit ihrem Können und ihrer Motivation respektieren	Motiviert mitspielen, Fairplay spielen	Tolerant gegenüber Schwächerem sein und sie respektieren
	Sieg und Niederlage akzeptieren		

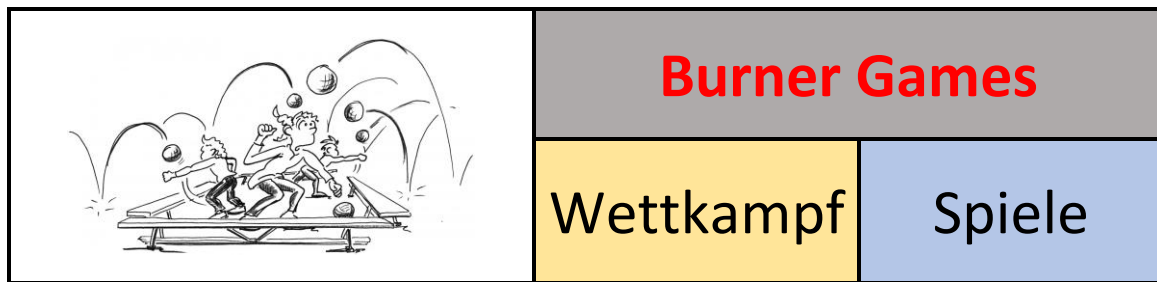
Lernkontrolle :

	<b>Volleyball</b>	
	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Ein oberes Zuspiel (Pass) an Ort auszuführen.	Ein oberes Zuspiel (Pass) auszuführen, bei dem sie unter den Ball laufen müssen.	Im Spiel zu erkennen, wann ein oberes Zuspiel (Pass) Sinn macht und dieses korrekt auszuführen.
	Eine Manchette an Ort auszuführen	Eine Manchette auszuführen, bei dem sie unter oder zu dem Ball laufen müssen.	Im Spiel einen Service annehmen können.
	Einen Service von Unten, im Feld von 6m in das gegnerische Feld spielen.	Einen Service von Unten, von der Grundlinie in das gegnerische Feld spielen.	Einen Service von Oben, von der Grundlinie in das gegnerische Feld spielen.
	Einen Angriff aus dem Stand auszuführen.	Einen Angriff mit Anlauf und Absprung auszuführen.	Einen Angriff mit Anlauf und Absprung im Spiel auszuführen.
<b>M</b>	Kennen die Grundregeln..	Können die Grundregeln im Spiel anwenden.	
	Können die Flugbahn des Balls einschätzen.	Bei der Erkennung der Flugbahn des Balls, können sie sich zum Ball bewegen.	Bei der Erkennung der Flugbahn des Balls, können sie sich zum Ball bewegen und diesem im Spiel halten.
		Kennen die Bewegungsabläufe (Handlungsketten), wenn sie den Ball nicht selbst haben.	Führen die richtigen Bewegungsabläufe (Handlungsketten) ohne Ball aus.
	Die Abläufe im Spiel 2:2 auf dem Badmintonfeld kennen.	Die Abläufe im Spiel 6:6 auf dem Volleyballfeld kennen.	
<b>Se</b>	Connaître et respecter les règles du jeu	Jouer en auto-arbitrage	Arbitrer un match de futsal
	Identifier leurs points force et faiblesse		Mettre leurs forces au service de l'équipe
	Maîtriser ses émotions quant à l'évolution du jeu	Accepter la défaite comme la victoire	
<b>So</b>	Respecter un temps de jeu équitable (remplacements)	Respecter l'équipe en s'engageant pleinement	Accepter et intégrer les différents niveaux de ses coéquipiers
	Respecter son adversaire et l'arbitre		


Contrôle de l'apprentissage :

5.2 COMPETITION




	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Bälle zu fangen und zu werfen	Das Werfen und Fangen von Bällen der Spielsituation anzupassen	Täuschungen anzuwenden, auszuweichen und Spielaktionen zu entwickeln um das Spiel positiv zu beeinflussen
	Diverse Spielformen zu verstehen und zu spielen	Von den verschiedenen Spielformen auch Varianten zu integrieren	Verschiedene Spielformen umzugestalten, Formen neu zu erfinden, Regeln für einen besseren Spielfluss zu kreieren
<b>M</b>	Die verschiedenen Spielelemente/ Möglichkeiten zu erkennen und anzuwenden (rennen, attackieren, sich zurückziehen, passen, werfen, fangen, anderen helfen, sich opfern usw)	Die verschiedenen Spielelemente intelligent in den verschiedenen Situationen anzuwenden (gute Entscheidungen zu treffen).	Mit den verschiedenen Spielmöglichkeiten zu spielen, evt. innerhalb der Regeln neue Ideen zu kreieren, die das Spiel für mein Team positiv beeinflussen.
	ohne Schiedsrichter gemäss den besprochenen Regeln zu spielen		Ein Spiel zu leiten
<b>Se</b>	Sich ganz in die « Welt » dieses Spiels hineinzugeben, sich im Spiel zu vergessen und sich ganz für das Team zu engagieren.		Selber im Spiel kreative Möglichkeiten zu entwickeln, um der eigenen Mannschaft zu helfen
	Sich trauen die Herausforderung des Spiels anzunehmen.	Vollen Einsatz zu erbringen, um dazu beizutragen, das Spiel zu gewinnen	
<b>So</b>	Das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Mannschaft wahrzunehmen und zu erleben	Mannschaftsdienlich zu spielen, Hilfe von anderen Teammitgliedern anzunehmen	Sein Spiel auf kreative Weise für die Gemeinschaft einzusetzen, andere Teammitglieder mitzureissen und zu unterstützen
	Jeden Mitspieler/ Gegenspieler mit seinen Stärken und Schwächen zu respektieren	Mitspieler zu ermutigen, Ihnen für gelungene Handlungen zu gratulieren	
	Fair spielen und die Entscheidungen/ taktischen Ideen der anderen anzunehmen		Sich auch mitreissen zu lassen und die Ideen von Teammitgliedern anzunehmen

Contrôle de l'apprentissage :

	<b>Orientierungslaufen</b>	
	<b>Wettkampf</b>	<b>Herausforderung</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Farben und Signaturen der Karte zu deuten	Postenbeschreibungen zu interpretieren	
	Die Karte mit der Wirklichkeit zu verknüpfen und visuell abzugleichen	Die Umgebung bewusst wahrzunehmen	Die Kartenarbeit und das Lauftempo optimal der Situation anzupassen
	die Karte, auszurichten und so die Laufrichtung zu bestimmen	Die Laufrichtung im Wald mit dem Kompass zu halten	Abstände auf der Karte zu gelaufene Distanzen abzuschätzen
	Leitlinien und Auffanglinien zu erkennen	Routen zu wählen	Die Routenwahl exakt umzusetzen
<b>M</b>	zweidimensionale Ansichten mit der Wirklichkeit zu verknüpfen	Neigungen des Geländes einzuschätzen	Geländeinformationen zu interpretieren und als Leit- bzw. Auffanglinien sowie als Checkpoints zu nutzen
	Die korrekte Anlaufreihenfolge der Postennummern sicherzustellen	Beim Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert zu bleiben	Beim Anlaufen von falschen Posten richtig zu reagieren
<b>Se</b>	Die Auswirkungen von Belastung auf den Körper, welche durch das Training hervorgerufen werden zu erkennen	Das eigene Verhalten in Bezug auf die Gesundheit zu beurteilen	Sich aus der eigenen Komfortzone zu begeben und aktiv zu bleiben
	neue Herausforderungen anzunehmen	Ihre eigenen Fähigkeiten zu reflektieren	
	Sich selber realistisch einzuschätzen und ihre Stärken und Schwächen zu erkennen		Sich neue Herausforderungen zu stellen und sich darauf vorzubereiten
<b>So</b>	bei Teamläufen mit ihrem Partner zu interagieren	Bei Teamläufen die Stärken von jedem Mitglied optimal einzusetzen	

Lernkontrolle :

	<b>Kämpfen</b>	
	<b>Wettkampf</b>	<b>Herausforderung</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Abgemachte Stopp-Signale für das Ende eines Kampfes umgehend zu beachten und zu respektieren	(Körper-)Signale als Zeichen für das Ende des Kampfes vereinbaren	
	Einfache Griffmöglichkeiten für unterschiedliche Kampfformen anzuwenden	die PartnerIn gezielt zu drücken, zu ziehen, zu schieben, zu heben und zu werfen	Erlernte Druck-, Hebe-, Schiebe-, Zieh- und Wurftechniken situativ variabel anzuwenden
	mit ihrem Gleichgewicht und dem des Gegenübers umzugehen	das Ungleichgewicht des Partners zu ihrem taktischen Vorteil zu nutzen	
	Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten	Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten	Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten
<b>M</b>	den Herausforderungscharakter von Kämpfen erkennen, Regeln einzuhalten und sich gegenseitig zu respektieren	Eigene Kampfformen mit Regeln zu erfinden, zu erproben und zu bewerten.	
	unterschiedliche Voraussetzungen der Partner zu erkennen und akzeptieren und achtsam miteinander um	Chancengleichheit bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der KampfpartnerIn herzustellen	
<b>Se</b>	Regeln, Rituale und Vereinbarungen zu entwickeln und einzuhalten		
<b>So</b>	sich kooperativ beim Erlernen von Grundsituationen des Kämpfens zu verhalten		
	respektvoll und achtsam miteinander umzugehen		

Lernkontrolle :

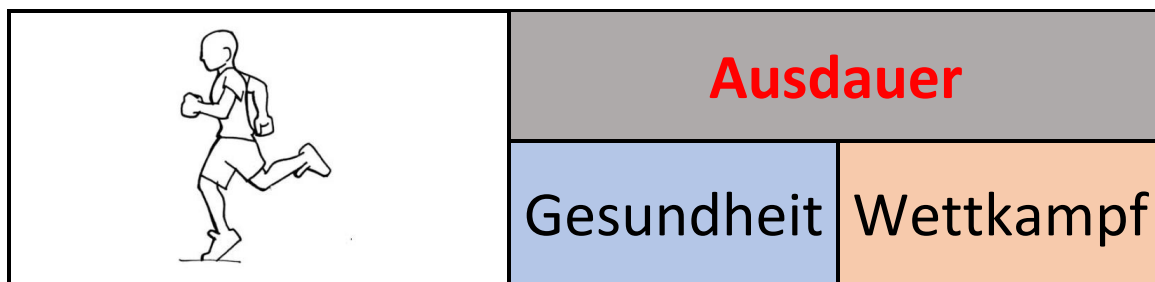
5.3 GESUNDHEIT

	<b>Seilspringen</b>	
	Gesundheit	Ausdruck

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Können beidbeinig und rechts, links abwechslungsweise springen.	Können verschiedene Sprungformen (Slalom, Ausfallschritt, Grätsche, ...) springen.	Erfinden verschiedene Sprungformen und können diese vorzeigen.
	Können einen Sprungrhythmus aufrecht erhalten.	Können den Sprungrhythmus eines Mitschülers übernehmen.	
		Können Paarformen mit dem Kurzseil springen.	
	Können das Double Dutch Seil drehen (2 grosse Seile).	Können beim Double Dutch hinein und hinauspringen.	Zeigen verschiedene Sprungformen beim Double Dutch.
<b>M</b>		Können eine kurze Darbietung mit verschiedenen Sprungformen zusammenstellen und vorführen.	Können eine vorgezeigte Darbietung fair und konstruktiv beurteilen.
<b>Se</b>	Zeigen Durchhaltevermögen beim Erlernen von Sprungformen.	Beurteilen ihre persönliche Rolle in der Darbietung.	
<b>So</b>	Lernen den Umgang mit den eigenen Emotionen bei Darbietungen.	Können Kritik und Korrekturen entgegen nehmen und umsetzen.	

Lernkontrolle :






	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Kennen die Vorteile eines Ausdauertrainings für ihre Gesundheit	den eigenen Puls zu messen	ihre eigenen Grenzen kennen zu lernen (z.B. Maximalpuls testen)
	verschiedene Sportarten für das Ausdauertraining kennen (Laufen, OL, Langlauf, Nordic Walking,...)		Eine neue Ausdauersportart auszuprobieren
	Kennen die Borgskala	In unterschiedlichen Intensitätszonen zu experimentieren anhand von Pulsuhrern oder der Borgskala	Die Intensität des Trainings an das Trainingsziel anzupassen
<b>M</b>	Besorgen sich zweckdienliche Informationen betreffend Ausdauertraining (Apps, in der Umgebung Trainingsangebote suchen)	Sich eigene Ziele zu setzen (z.B. an einem Lauf teilnehmen), 30 Minuten am Stück joggen zu können) und arbeiten darauf hin.	
	Vers. Trainingsmethoden für das Ausdauertraining kennen (z.B. Dauer-, Intervall-, Intermittierende Methode)		
<b>Se</b>	Körperliche Belastungen und deren Auswirkungen realisieren und damit umgehen.	Ehrlich und kritisch gegenüber sich selbst zu sein : Bewegungseinheiten pro Woche anhand eines Trainingsprotokolls überprüfen.	einen persönlichen Trainingsplan mit mindestens zwei Ausdauereinheiten pro Woche erstellen und diesen einhalten.
	Entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung und erkennen ihre Stärken und Schwächen		Entscheiden sich für eine neue Herausforderung (z.B. Tzampatalauf) und bereiten sich darauf vor
		an der persönlichen Lauftechnik zu arbeiten und sie zu optimieren	Eine bestimmte Strecke/Zeit zu laufen
<b>So</b>	Sich gegenseitig zu unterstützen und anzufeuern.	Eigene Erfahrungen weiterzugeben (z.B. anhand eines Trainingstagebuchs).	
	Zusammen zu trainieren		

Lernkontrolle: Regelmässigkeitslauf, Lauf nach Distanz, Lauf nach Zeit

	<b>Fitness</b> (Kraft, Muskelaufbau, Rumpfstabilität)	
	<b>Gesundheit</b>	<b>Ausdruck</b>

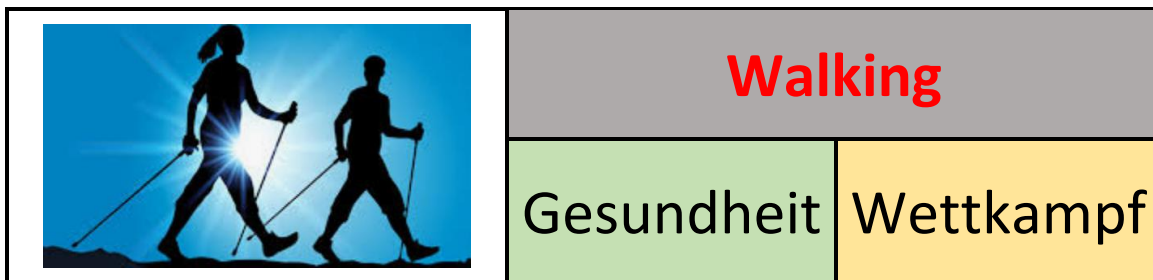
	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Die Lernenden sind fähig...			
F	Die gesundheitsbezogenen Aspekte zu verstehen und wissen wie sie diese beeinflussen können	Die verschiedenen Konditionsfaktoren aufzuzählen und wissen wie man diese trainiert	Ihre Leistungsfähigkeit und ihr körperliches Wohlbefinden zu erhalten und zu steigern
	Verschiedene Übungen zum trainieren von diversen Hauptmuskelgruppen zu Benennen und durchzuführen	Präventive Übungen gezielt einzusetzen	Ein einfaches Trainingsprogramm zu erstellen und dies mit der Klasse durchzuführen
	Trainingsgeräte funktionsgerecht zu nutzen und wissen welche Muskelgruppen mit welchen Geräten trainiert werden können		
M	Einfache Muskelaufbau- und Rumpfpprogramme durchzuführen	Die Gewichte und Belastungen an den eigenen Trainingszustand anzupassen	Individuell im Fitnessraum zu trainieren und die Sicherheitsregeln zu beachten
	Die Trainingsgeräte richtig einzustellen	Sind fähig sich eigene Ziele zu setzen und daran zu arbeiten	Die verfügbare Infrastruktur und Ausrüstung optimal zu nutzen um ihre Ziele zu erreichen
	während des Trainings die Sicherheitshinweise zu beachten		
Se	Die Auswirkungen von Belastung auf den Körper, welche durch das Training hervorgerufen werden zu erkennen	Das eigene Verhalten in Bezug auf die Gesundheit zu beurteilen	Sich aus der eigenen Komfortzone zu begeben und aktiv zu bleiben
	neue Herausforderungen anzunehmen	Ihre eigenen Fähigkeiten zu reflektieren	komplettes individuelles Trainingsprogramm zu planen und unabhängig durchzuführen
			Ihr eigenes Training zu optimieren und anzupassen
So	Sich sich angemessen zu verhalten, damit jeder die Aktivität als gesundheitsfördernd empfinden kann	Ihre Kameraden zu unterstützen und zu motivieren	die sozialen Kontakte in ihrer Trainingsumgebung als einen Aspekt ihrer Gesundheit nutzen
			Verantwortung innerhalb des vereinbarten Rahmens zu übernehmen

Lernkontrolle:

	<b>Inline-Skating</b>	
	<b>Gesundheit</b>	<b>Herausforderung</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	Können auf den Inline-Skates beim Stillstand ihr Gleichgewicht halten.	Können auf flachem Boden mit den Inline-Skates leicht angeben.	Können einen normalen Rundgang ausführen.
		Können auf flachem Boden kontrolliert bremsen.	Können bei einer Abfahrt kontrolliert bremsen.
	Kennen die richtige Haltung auf den Inline-Skates.	Können die richtige Haltung auf den Inline-Skates ausführen.	
<b>M</b>			Beherrschen die Technik, um richtig zu Fallen.
	Können die Skates sowie die Handgelenks-, Ellenbogen-, Knieschützer und Helm richtig anziehen.	Wissen und verstehen, warum der Schutz notwendig ist.	
		Können ihre eigene Geschwindigkeit einschätzen und beherrschen diese.	Können die Geschwindigkeit anderer Gefährte einschätzen und halten den nötigen Sicherheitsabstand.
			Können die angeeigneten technischen Fertigkeiten in einem Spiel wie Street Hockey umsetzen.
<b>Se</b>	Wollen sich verbessern.	Geben sich gegenseitig Tipps, wie sie sich verbessern können.	Verbesserungsvorschläge annehmen können.
	Seine eignen Fähigkeiten richtig einschätzen.	Kein unnötiges Risiko eingehen. Eigene Grenzen nicht überschreiten.	
	Die Herausforderung annehmen.		
<b>So</b>	Die Mitschüler unterstützen und hilfreiche Tipps geben.		

Lernkontrolle:



	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Können verschieden Arten von Trainings mit moderater Intensität wiedergeben (Walking, Nordic Walking, Slow Jogging, usw.) und näher beschreiben.	Können erklären, inwiefern Bewegung mit einer gesunden Lebensweise in Zusammenhang steht.	Können die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen erklären.
	Können die Funktion des Herz-Kreislaufs erklären.	Können erklären, wie das Herz-Kreislaufsystem auf verschieden grosse Belastungen reagiert und weshalb dies so ist.	
	Können einen persönlichen zügigen Walkingrhythmus über 30 Minuten aufrecht erhalten.		
	Können die korrekte Nordic Walking Technik umsetzen (und wissen genau, welche Stockgrösse sie benötigen)		Melden sich in ihrer Freizeit an einen (Nordic) Walking oder Slow Jogging Wettkampf an und trainieren gezielt darauf hin.
<b>M</b>		Können sich persönliche Ziele in Bezug auf Bewegungsaktivitäten setzen.	Bauen moderate Bewegungsaktivitäten in ihren Wochenrhythmus ein und setzen diesen um.
	<b>Se</b>	Lassen sich auf eine physisch moderat intensive Form von Training ein und nehmen diesbezüglich einen positive Haltung ein.	Überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv.
<b>So</b>	Verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Aktivität als gesundheitsfördernd erleben.	Unterstützen und motivieren andere bei der Aktivität.	Korrigieren gegenseitig den Nordic Walking Laufstil

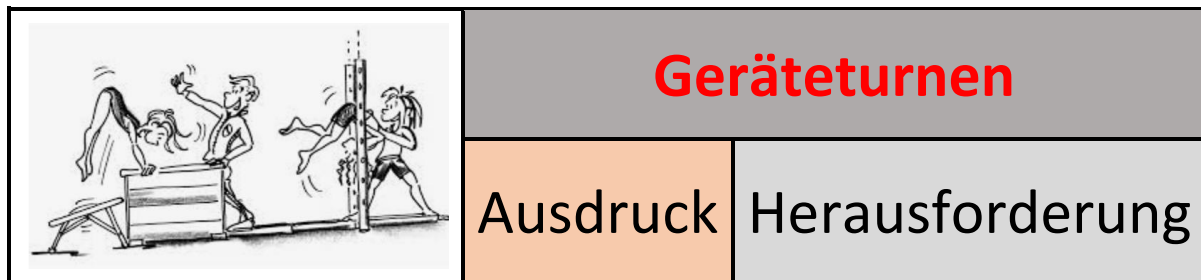
Lernkontrolle:

	<h2 style="color: red;">Beweglichkeit</h2> (Stretching, Beweglichkeit, Dehnen, ...)	
	Gesundheit	Ausdruck

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Die Lernenden sind fähig...			
F	ausgewählte Übungen durchführen zu können	ihre allgemeine Beweglichkeit zu verbessern	
	an ihrer Beweglichkeit zu arbeiten		ihren Klassenkameraden eine Stretching Lektion zu geben
	ihre Muskulatur zu mobilisieren und zu stärken		
	zu erkennen welche Muskeln arbeiten		
M	Die Mobilisierung eines jeden Muskels zu erkennen	ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und daran zu arbeiten	sich individuelle Ziele zu setzen und gezielt daran zu arbeiten
	Sind fähig zu erkennen, was Beweglichkeit für sie bedeutet und wie wichtig dies ist		Korrekturen der Lehrperson zu berücksichtigen und anzuwenden
Se	Faire les gestes justes		
So	positiv in ihrer Gruppe zu interagieren	sich gegenseitig zu helfen	


Lernkontrolle: gemäss Bewertungsbogen

## 5.4 EXPRESSION




	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	Die Lernenden sind fähig...		
F	die Geräte sicher auf zustellen	Sich zu halten, zu stützen, zu schaukeln, usw. (Reck & Ringe)	
	zu erkennen wie wichtig eine gute Körperspannung ist könne diese auch anwenden	Verschiedene Abgänge von diversen Geräten auszuprobieren (hinten, seitlich, usw.)	verschiedene Eingänge zu einem Gerät zu zeigen (Sprung zum Stütz, usw.)
	verschiedene Grundelemente an verschiedenen Geräten auszuprobieren	Elemente mit (grösserer) Komplexität und Schwierigkeit auszuführen	Vorgegebene Ein- und Abgänge auszuführen
	eine Sequenz mehrerer ausgewählter Elemente durchzuführen (mit Hilfe)	eine Abfolge vorgegebener auszuführen (mit Hilfe)	zu zweit synchron, eine Reihe mehrerer Elemente mit Abgang auszuführen
M	Klassenkameraden während einer Übung zu Halten, zu Unterstützen und zu Sichern	Kennen individuelle Übungen um Fehler zu korrigieren	
Se	ein Körpergefühl in nicht alltäglichen Positionen zu entwickeln (unterstützende Positionen, Haltung I, C +, C-)	ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren	
	Ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sie versuchen diese im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu überwinden und zeigen Durchhaltewillen bei Misserfolgen	ihre Leistungen anhand von Video Rückmeldungen zu bewerten	
So	Klassenkameraden beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe zu Unterstützen	Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen	Ihren Klassenkameraden positive Feedbacks zu geben
	Ihre Klassenkameraden mit vollem Engagement zu Sichern und zu Halten		ihre Klassenkameraden zu motivieren

Lernkontrolle:

	<b>Tanz</b>	
	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Bewegungsabläufe nachzuahmen	Ihre Bewegungskoordination zur Musik zu verbessern	Eine Bewegungsabfolge zu erfinden
	sich im Rhythmus zu bewegen und Rhythmusänderungen zu erkennen		Neue Bewegungen zu entdecken
<b>M</b>	Sich eine Bewegungsabfolge zu merken	Werkzeuge zur Verbesserung zu nutzen	lernen, einen gegebenen Raum zu füllen
	eine einfache Sequenz von gelernten Abfolgen nachzumachen		Videobeispiele zur Inspiration anzusehen
	Eine einfache Abfolge von erfundenen Aktionen zu präsentieren		
<b>Se</b>	Aktionen vor einem Publikum vorzuzeigen	Ihr Selbstvertrauen zu verbessern	die Korrekturen der Lehrperson zu berücksichtigen
	Ihre Ängste zu überwinden		sich selbst zu evaluieren
	Mit Stress umzugehen		
<b>So</b>	In einer Gruppe zu arbeiten um eine Choréografie zu erfinden	Ihre Kollegen zu unterstützen und zu motivieren	sich in einer Gruppe zusammen zu setzen, um eine Abfolge von Schritten zu entwickeln
	Die von anderen Lernenden vorgeschlagenen Bewegungen zu integrieren	Kritik anzunehmen	Motivieren und ermutigen Sie ihre Mitschüler
		konstruktive Kritik zu üben	


Lernkontrolle :

	<b>Fitness "Rhythmus"</b>	
	<b>Ausdruck</b>	<b>Gesundheit</b>

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	Die Lernenden sind fähig...		
<b>F</b>	einer Bewegungsabfolge im Rhythmus zu folgen Koordination von Bewegungen zur Musik	Die vorgeschlagenen Bewegungen zu verstehen Eine Schrittfolge zu kreieren	
<b>M</b>	Bewegungen auswendig zu lernen	in einer Gruppe eine Abfolge von Schritten/Bewegungen zu entwickeln anderen zuzuhören	ein konstruktives Feedback zu den Bewegungsabläufen einer anderen Gruppen zu geben die Arbeit und Beteiligung anderer Lernenden zu bewerten
<b>Se</b>	Imitieren und reproduzieren in der Koordination und im Einsatz ausdauerend zu sein Arbeiten an Rhythmus und Koordination	in der Gruppe eine Schrittfolge im Rhythmus zu präsentieren	
<b>So</b>	Die vorgeschlagenen Bewegungen von anderen Lernenden integrieren	Ihre Meinungen in der Gruppe zu äussern und andere Meinungen zu akzeptieren	sich selbst einzuschätzen

Lernkontrolle :




	<b>Parkour</b>	
	<b>Ausdruck</b>	<b>Herausforderung</b>

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
<b>F</b>	abzurollen und zu fallen bei der Landung	eine Vorwärtsrolle (symmetrisch) zu machen eine Rolle in der Rückendiagonale auszuführen	die 2 Arten von Rollen bei jeder Landung abzuwechseln
	Hindernissen zu überwinden	ihren Lauf an das Hindernis anzupassen den Stand sicher und präzise zu halten	
	verschiedene Formen von Sprüngen auszuführen	verschiedene Sprünge auf verschiedene Hindernisse anzuwenden	Sprünge mit Wänden und Objekten zu kombinieren
	einen Flip oder Drehung zu machen	mit Hilfe der Wand eine Rotation auszuführen	
<b>M</b>	eine Abfolge von Übungen auszuführen, um die endgültige Form zu erreichen die Hilfestellung für jede Übung zu kennen	Übungen zu finden, die es ihnen ermöglichen, die gewünschte Endform zu erreichen sich während ihren Sprung- und Drehversuchen selbst zu helfen	gemeinsam einen Parkour zu erstellen
<b>Se</b>	ihre Fähigkeit einschätzen, eine Übung zu machen oder nicht zu machen	ihre Leistungs- und Kapazitätsgrenzen zu überschreiten, indem sie ihre Fähigkeiten einsetzen	
	ihre Ängste zu überwinden	auf die Leistung ihrer individuellen Vorlieben hinzuarbeiten.	
	Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu gewinnen		einen Parkour zu kreieren, der mehrere verschiedene Techniken umfasst
<b>So</b>	mit ihren Partnern zu interagieren	bei schwierigen Übungen zu motivieren und ermutigen	einen Parkour mit verschiedenen Elementen und Geräten, allein oder in der Gruppe zu bewältigen
	beim Sichern zu helfen	alle Regeln des Sicherns zu verstehen	
	andere zu ermutigen und ihre Befürchtungen zu respektieren	konstruktiv die vorgestellten Bewegungsformen zu bewerten	

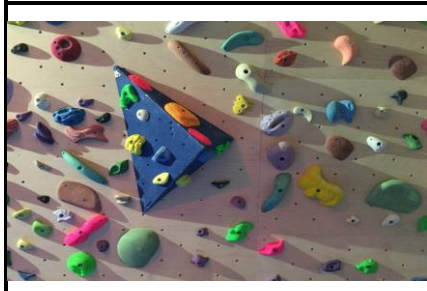
Lernkontrolle: Nach Bewertungsbögen

5.5 HERAUSFORDERUNG

	<b>Balance - Slackline</b>	
	Herausforderung	Ausdruck

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig...</b>		
F	verschiedene Objekte (Stock, ...) im Gleichgewicht an verschiedenen Stellen des Körpers zu halten		
	auf verschiedenen Unterlagen zu stehen und bewegen, in verschiedenen Höhen, vorwärts, rückwärts und seitwärts (CP: Mut)	auf einer Slackline zu balancieren und bewegen	Kopf- und Armbewegungen während der Bewegung auf der Slackline auszuführen
		zu sitzen oder liegen und dabei das Gleichgewicht zu halten	zu springen, um auf der Slackline zu balancieren, Tricks...
	sich auf einem Waveboard fortzubewegen		an einem Parallelslalom teilzunehmen
M	3 Hilfsmittel zu benutzen, um eine gute Balance auf einem Bein zu erreichen: Blick, freies Bein und Arm.	das Fehlen eines der drei Instrumente des Gleichgewichts (Vestibularapparat - Sehen - Propriozeption) bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts zu erleben	
Se	Mut zu zeigen	Selbstaufopferung zu zeigen	ihre Phantasie zu verwenden
	Stress zu bewältigen	die Tiefenmuskulatur zu kräftigen	
So	einem Mitschüler zu helfen und ermutigen	an einem Wettbewerb teilzunehmen, indem sie sich für ein Team engagieren	


Steuerung des Lernens :



<b>Klettern</b>	
<b>Herausforderung</b>	<b>Ausdruck</b>


	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig...</b>			
<b>F</b>	Sich selbständig und korrekt mit Schuhen und Klettergurt auszurüsten.	Einen korrekten Achterknoten zu kneten und diesen zu kontrollieren.	
	Das « Smart » Sicherungsgerät für den Nachstieg korrekt zu bedienen.	Im Nachstieg den Fall der Partnerin mit dem Smart dynamisch aufzufangen.	Ihr Material fürs Abseilen korrekt vorzubereiten.
	Im Nachstieg zu klettern, indem alle Griffe gebraucht werden.	Im Nachstieg zu klettern, indem nur eine Route gebraucht wird.	
<b>M</b>	Beim Klettern Ruhepositionen zu finden und einzunehmen, um die Arme zu erholen.	Die Grundbewegungen auszuführen.	Inspiziert durch die Grundbewegungen neue Bewegungen zu kreieren.
	Sich Bewegungsabfolgen einzuprägen und sie wiederholt auszuführen.		Eine Route zu lesen und die eingprägten Bewegungen dabei umzusetzen.
	Die Füße im Blick zu haben um sie vorsichtig aufsetzen zu können.	Fussplatzierungen zu antizipieren.	Flüssig zu klettern.
	Mit beiden Armen einen Klimmzug durchzuführen, um die Füße auf neue Griffe zu platzieren.	Die kommenden Bewegungen zu antizipieren.	
<b>Se</b>	Mut zu zeigen und den Stress zu bewältigen.	Sich mental und physisch zu übertreffen.	Vorstellungskraft zu zeigen.
	Sich voll und ganz einzusetzen.		
	Vertrauen in seine Partnerin zu haben.	Zu wagen, im Nachstieg zu fallen.	
<b>So</b>	Die Partnerin aufmerksam im Blick zu haben und ihrer Bewegungen entsprechend zu handeln.	Die Bewegungen der Partnerin zu beobachten und zu antizipieren, um effizient und flüssig zu sichern.	
	Der Partnerin zu helfen und sie zu ermutigen.	Die Partnerin zu beraten, indem ihr die möglichen Wege aufgezeigt werden.	Schwierige Situationen zu diskutieren und durch experimentieren Lösungen dazu zu finden.

Lernkontrolle: Siehe Auswertungsformular

	<b>Kooperationsspiele</b>	
	<b>Herausforderung</b>	<b>Spiel</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
	<b>Die Lernenden sind fähig ...</b>		
<b>F</b>	Die Sicherheitsvorgaben zu respektieren. Die Grundspielregeln wiederzugeben, um das Spiel spielen zu können.	Die Sicherungstechniken anzuwenden.	Physische Herausforderungen sicher durchzuführen.
<b>M</b>	Ihre Grundfähigkeiten einzuschätzen, um die Herausforderung meistern zu können.	Ihre persönlichen Fähigkeiten innerhalb einer Gruppe zu verbessern.	(z.B. innerhalb einer vorgegebenen Zeit) innerhalb einer Gruppe Lösungen zu einer Herausforderung zu finden.
<b>Se</b>	Zu akzeptieren, sich einem Kooperationsspiel anzunehmen. Für andere da zu sein.	Sich seiner Grenzen bewusst zu sein und diese zu akzeptieren. Werte wie Solidarität, Respekt gegenüber sich selber und gegenüber anderen zu entwickeln.	
<b>So</b>	Die eigene Rolle innerhalb einer Gruppe zu erkennen. Kompetent und verantwortungsbewusst Hilfe zu stellen. Die Mitlernenden mit ihren Fähigkeiten und Motivationen zu respektieren. Entscheide und Meinungen der Mitlernenden zu respektieren.	Einen Gruppensgeist zu kreieren und zu entwickeln. Fair und motiviert an den Herausforderungen teilnehmen.	Rollen zu klären, Regeln abzumachen und diese einzuhalten. Innerhalb des abgemachten Rahmens Verantwortung zu übernehmen. Initiativen zu favorisieren.

Lernkontrolle:

	<b>Jonglieren</b>	
	<b>Herausforderung</b>	<b>Ausdruck</b>

	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
<b>Die Lernenden sind fähig ...</b>			
<b>F</b>	Zwei leichte Objekte mit einer Hand zu jonglieren.	Mit einem Mitlernenden einhändig zu jonglieren.	Folgen mit einem oder mehreren Mitlernenden zu kreieren.
	Drei leichte Objekte mit einer Hand zu jonglieren.	Mit zwei Händen vier oder mehr Bälle zu jonglieren.	Eine Choreographie zu einer Jonglage zu erstellen.
	Mit verschiedenen Objekten zu jonglieren.	Techniken und Objekte zu variieren.	Wahrnehmungskanäle zu variieren (z.B. eine Auge verbinden).
	Am Boden und mit verschiedenen Körperhaltungen zu jonglieren.	Im Gleichgewicht auf instabiler Unterlage zu jonglieren.	Die Körperhaltung und das Gleichgewicht beim Jonglieren zu variieren.
<b>M</b>	Didaktische Werkzeuge zu erstellen um sich zu verbessern (z.B. Video, Foto, ...)	Didaktische Mittel zu verwenden, um selbständig zu lernen.	Eine Choreographie zu erstellen, eine Darbietung zu planen und durchzuführen.
	Eine Bewegung in seine Einzelheiten zu zersetzen.	Gewohnheiten zu kombinieren.	
<b>Se</b>	Den eigenen Körper im Raum zu kontrollieren.	Sich der Umgebung und der Gruppe anzupassen.	
	Einen künstlerischen Sinn zu entwickeln.	Ideen zu finden und diese weiterzugeben.	Eine Choreographie zu planen und zu erstellen und sich dabei kreativ zu engagieren.
	Die fünf koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.	Sich in verschiedenen Umgebungen weiterzuentwickeln.	
	Den Durchhaltewille zum Erreichen eines Ziels zu verstärken.	Bewegungen an die eigenen Stärken und Fähigkeiten anzupassen.	Eine persönliche Choreographie erstellen.
<b>So</b>	Beim Lernprozess miteinander zu arbeiten.	Den Mitlernenden zu helfen und ihren Vorschlägen Vertrauen zu schenken.	Zusammenzuarbeiten und in einer Gruppe verschiedene Rollen einzunehmen.
	Mitlernende zu inspirieren und sich von ihnen inspirieren zu lassen.	Einem Mitlernenden eine Bewegungsfolge zu lernen.	
	Ihr Selbstvertrauen zu erhöhen.		

Lernkontrolle: