

# **SCHULLEHRPLAN**

## **FÜR**

# **SPORT UND GESUNDHEIT**

### **Version 2.0**

**Unter Berücksichtigung folgender Vorgaben:**

**BBT-Reglement vom 17. Oktober 2001**

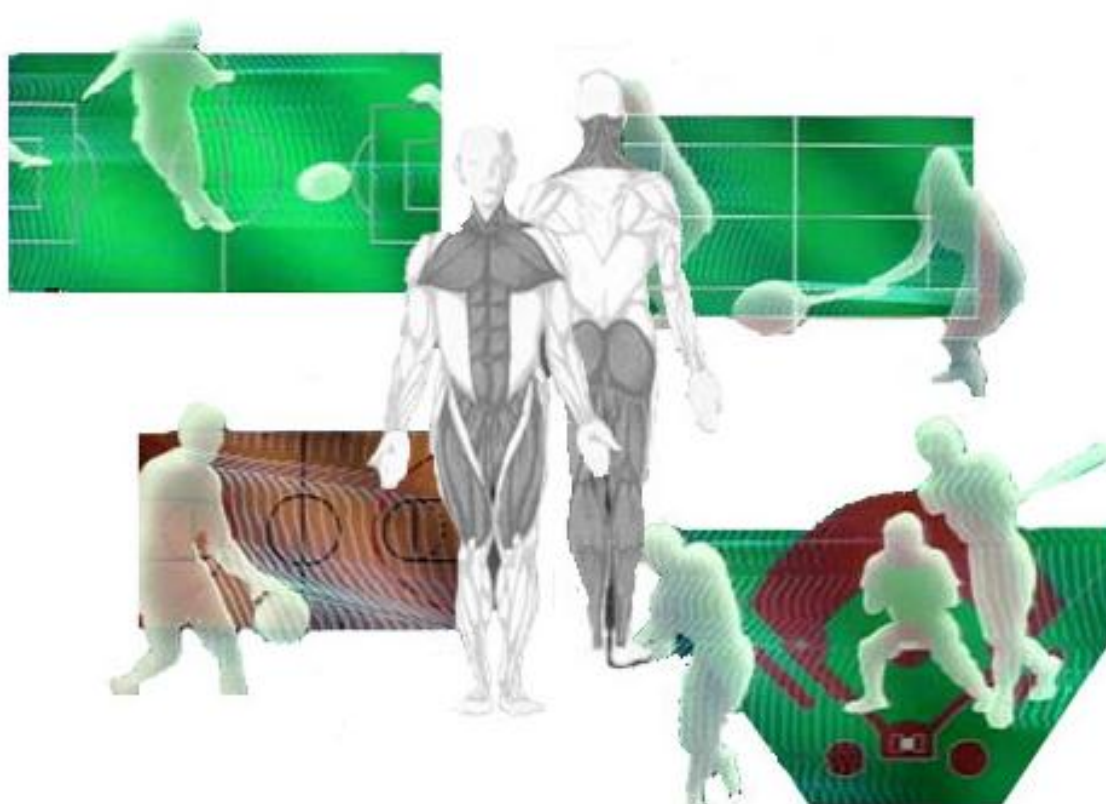
**Rahmenlehrplan für den Sportunterricht  
an Berufsfachschulen**

<b>Bearbeitungsangaben</b>	Erstellt am 28.06.08	Vis. WS	Geprüft am 01.07.08	Vis. RK	Freigegeben am 04.07.08	Vis. Ta
Dateiname:G:\Schule\QM-Dokumente\Freigegeben\4.2.4 Planung der Ausbildung\Schullehrpläne\Sport\SLP Tumen 2008.doc					Ersetzt Version 1.2 vom 18.06.08	

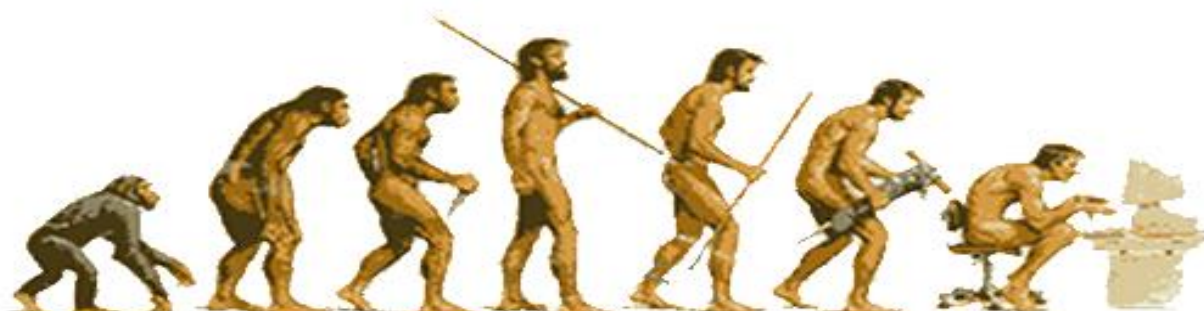
**bbzg**

berufsbildungszentrumgoldau

# SPORT UND GESUNDHEIT



# SCHULLEHRPLAN



## 1. Vorwort

Die Inkraftsetzung des neuen Rahmenlehrplanes für den Sportunterricht an Berufsfachschulen durch das BBT vom 17. Okt. 2001 erfordert die Anpassung des Schullehrplans. Dieser legt die Richt- und Informationsziele für den Sportunterricht an der BBZG fest und gibt Empfehlungen für die praktische Umsetzung unter der Berücksichtigung der aktuellen berufsspezifischen, personellen und schulischen (z.B. QMS) Rahmenbedingungen. Das neue Lehrmittel dient als Grundlage für den Unterrichtsalltag und als Kontrollfunktion für die vorgesetzten Stellen. Zudem schafft es für interessierte Personen und Institutionen die nötige Transparenz.

## 2. Richtziele

### 2.1. Grundkenntnisse

Die Lernenden sollen:

- die elementaren Regeln der wichtigsten Sportspiele kennen.
- die wichtigsten Grundlagen der „Trainingslehre“ erarbeiten und verstehen.
- die körperliche Leistungsfähigkeit als Bestandteil der Gesundheit erkennen.
- vorbeugende Massnahmen erkennen, welche zur lebenslangen Gesundheitsförderung beitragen.

### 2.2. Grundfertigkeiten

Die Lernenden sollen:

- die eigenen Leistungsgrenzen kennen (messen, vergleichen, wetteifern).
- ihre realistische Selbsteinschätzung fördern.
- neue, vielseitig-variable Bewegungen kennen lernen und diese individuell-situativ ausführen.
- Bewegungsabläufe ästhetisch gestalten, variieren, sich darstellen und ausdrücken.
- die erworbenen Fähig- und Fertigkeiten erhalten, verbessern und Voraussetzungen schaffen, um eine höhere Bewegungsqualität zu erreichen.
- den eigenen Körper wahrnehmen und mit angepassten Massnahmen auf diese Wahrnehmungen richtig reagieren.
- diverse New Games kennen und anwenden (Spielgedanke, Handling, Taktik).

### 2.3. Grundhaltungen

Die Lernenden sollen:

- mit Aggression, Rivalitäten durch Fairplay umgehen können.
- Bewegung als Ausdruck einheimischer und fremder Kultur werten können.
- die ethischen Grenzen im Sport erkennen und sportlich korrektes Verhalten anwenden (wie z.B. Hilfsbereitschaft, Selbstdisziplin, Leistungsbereitschaft).
- den Schulsport als Ausgleich zum Alltag und als Erholung erfahren und Freude empfinden.
- wichtige Schlüsselqualifikationen (Team- und Kommunikationsfähigkeit, differenzierte Wahrnehmung, Wille, Ausdauer) weiter entwickeln.

- durch einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Körper Erkenntnisse sammeln (Sinnes-, Körper- und Bewegungsempfindung, Hygiene).
- Verantwortung gegenüber ihren Mitlernenden übernehmen (z.B. Helfen /Sichern, Kooperation, Eigenverantwortung).
- durch den Schulsport angeregt werden, zeitlebens eigene, sinnvolle sportliche Aktivitäten umzusetzen.
- Anweisungen, Regeln und theoretische Inputs (formelle Situationen) in Standardsprache, emotionale Bereiche (informelle Situationen) in der Mundart verstehen und ausdrücken können.

### 3. Grundlagen

#### Sport - / Bewegungsunterricht

Für den Sportunterricht ist es notwendig, den Sportbegriff differenziert zu betrachten und für alle Beteiligten klar und knapp zu definieren.

**Sport** ist im Volksmund zu einem Sammelbegriff geworden. Beinahe alle Freizeitaktivitäten, welche Körper und Bewegung einbeziehen, werden global als Sporttreiben bezeichnet. Unterscheidbare, jedoch nicht exakt trennbare Teilbereiche der kulturell gewachsenen menschlichen Bewegungskultur sind:

- **die Spielkultur**,  
wenn die Bewegung von einer Spielabsicht geprägt ist.
- **die Ausdruckskultur**,  
wenn der bewegte Körper der Darstellung und der Körpersprache dient.
- **die Gesundheitskultur**,  
wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient.
- **die Sportkultur**,  
wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung (meist unter genauer Reglementierung) vorherrschen.

Ein auf Vielfalt von Bewegungserfahrungen ausgerichteter Sport- und Bewegungsunterricht an den Berufsfachschulen muss das globale (oft enge) Sportverständnis hinterfragen, relativieren und die Ausgewogenheit zwischen allen bewegungskulturellen Bereichen anstreben.

#### **Sportunterricht ist Erziehung zum Sport und durch Sport!**

Sporterziehung im Berufsschulsport soll Lern- und Erfahrungsgelegenheiten schaffen. Im Unterrichtsprozess ergeben sich voraussehbare, aber auch spontane erzieherische Momente mit konkreten Themen. Die Wirkung, ein bestimmtes Verhalten der Jugendlichen verändern zu wollen, ist in solch aktuellen Situationen ungleich grösser, als durch eine bezuglose und abstrakte Vermittlung.

## Sportunterricht ist mehrperspektivischer Unterricht!

Er zielt auf eine umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung und thematisiert verschiedene Sinnrichtungen.



Kompetenzbereiche weisen das Spektrum von möglichen Beiträgen aus, die das Fach Sport/Gesundheitsförderung in den dualen Bildungsgängen der Berufsfachschulen zur Entwicklung von Handlungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler leisten kann.

Folgende sechs Kompetenzbereiche werden im Lehrplan konkretisiert:

- Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen.
- Gesundheitsbewusst handeln, mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen.
- Sich darstellen können und Kreativität entwickeln.
- In Alltag und Beruf für sich und andere Verantwortung übernehmen.
- Lernstrategien entwickeln, sich organisieren und Leistung erbringen.
- Miteinander kommunizieren, im Team arbeiten und aufgabenbezogen kooperieren. Anweisungen, Regeln und theoretische Inputs (formelle Situationen) in Standardsprache, emotionale Bereiche (informelle Situationen) in der Mundart verstehen und ausdrücken können.

Meistens sind es mehrere und miteinander vernetzte "Beweg-Gründe" (Sinnrichtungen), welche durch ihr Zusammenwirken Begeisterung auslösen. Es ist Aufgabe und Chance des Sportunterrichts, junge Erwachsene während ihrer aktuellen Phase des Übertritts in die Erwachsenenwelt bei ihrer individuellen Sinnfindung zu fordern und zu fördern.

## **Sportunterricht ist fremd-, mit- und selbstbestimmt!**

Das Differenzieren zwischen Fremd-, Mit- und Selbstbestimmung des Unterrichts durch die Jugendlichen muss erarbeitet werden und stellt entsprechende Anforderungen an ihr motorisches, organisatorisches und methodisches Können, wie auch an ihre Fähigkeit und Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

## **Sportunterricht ist handlungsorientierter Unterricht!**

### **Handlungsorientierter Unterricht ist ...**

### **... und bedeutet für den Sportunterricht:**

*sinnsuchend und sinngelernt*

Der Sportunterricht ermöglicht vielfältige, sinngelernte Erlebnisse **und** Erfahrungen. Sportinhalte sind so zu vermitteln, dass unterschiedliche Sinnperspektiven angesprochen werden.

*ziel-, prozess- und ergebnis- reguliert*

Ziele und Inhalte werden gemeinsam abgesprochen. Unterrichtsprozesse basieren auf Beziehungen, ermöglichen Vermittlung und fördern Begegnungen.  
Begabte und weniger begabte Jugendliche müssen gleichermaßen das Gefühl der Akzeptanz und der Zugehörigkeit zur Lerngruppe erfahren können, was entsprechende Handlungsspielräume erfordert.  
Der Vergleich von Absichten und Ergebnissen reguliert das Unterrichts geschehen und ist Grundlage für die weiterführende Planung.

*erfahrungs- und erwartungs- gesteuert*

Die Lehrperson nimmt die Jugendlichen mit ihrer Lern- und Sportbiographie ernst; sie respektiert und nutzt entsprechende Erfahrungen und Erwartungen.  
Eigene Erfahrungen und Erwartungen sind für den Unterricht grundlegend und werden durch die Lehrperson für sich selber und im Kollegium reflektiert.

*situations- und umweltvernetzt*

Der Sportunterricht orientiert sich an den situativen Voraussetzungen und nutzt sie optimal und flexibel.  
Das Verhalten in der Natur und in Sporteinrichtungen wie auch der Umgang mit Sportgeräten werden thematisiert.

## 4. Umsetzung

### 4.1. Aspekte

Ein, den beschriebenen Anforderungen entsprechendes Konzept der Sportinhalte für den Berufsschulsport unterscheidet die folgenden 6 Aspekte :

<b>Aspekte</b>	<b>Kurzbeschrieb der Aspekte</b>
Bewegen Darstellen Tanzen	Das Bewusstsein schaffen für einen funktionellen Umgang mit dem Körper und die Bewegung als Teil einer ganzheitlichen Lebensgestaltung erfahren. Den bewussten und gekonnten Umgang mit dem Körper fördern. Körperformende und darstellende Bewegungsgestaltungen erarbeiten
Balancieren Klettern Drehen	Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper und mit Geräten bewusst erproben und erleben. Die physikalischen Gesetze durch die Bewegung entdecken und umsetzen, damit die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitert werden.
Laufen Springen Werfen	Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln. Grundlegende motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und anwenden.
Spielen	Elementare sportspiel-übergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben. Sportspiel-übergreifende und sportspiel- spezifische Fertigkeiten und Verhaltensweisen entwickeln. Einige Sportspiele auswählen, pflegen und im Wettkampf erleben.
Im Freien	Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sportererfahrungen im Freien sammeln. Unter variierten, situativen Bedingungen spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln.
Gesundheit	Entdecken von weiteren Möglichkeiten durch bewusstes Bewegen, um so ein physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Zum Beispiel in den Bereichen: Sich wohl fühlen, Ernährung, Sport und Sucht, Aggression und Gewalt, Bewegungslehre...

## 4.2. Themen

Die 6 Aspekte, die im Konzept der Sportinhalte für den Berufsschulsport aufgeführt sind, werden in folgende Themenbereiche aufgeteilt:

<b>Themen:</b>	<b>Unterthemen:</b>
Sportheft (Arbeitsunterlage)	Sportmaterial, Hygiene, Wissen, Haltung ...
Allg. Kondition	Stationen- und Circuittraining, Grp-Wettkämpfe
Kraftraum	Fitnessgedanke, Sicherheit, Sauberkeit ...
Koordination	an Turn- und Handgeräten, mit Bällen, Partner
Mini-Tramp / Trampolin	Sicherheit, Aufbau, Helfen, Sichern ...
Geräteturnen	Schaukelringe, Rollen an versch. Geräten ...
Kleine Spiele	Wagen-, Tupf-, Jäger- und Torwandball ....
Basketball / Streetball	
Fussball	
Handball / Tschoukball	
Volleyball / Beach-Volleyball	
Unihockey	
Rückschlagspiele	Badminton, Tischtennis, Tennis, Indiacca ....
New Games	Intercross, Flag-Football, Baseball, Rugby ....
Leichtathletische Formen	Laufen, Springen, Werfen, Stossen
Jogging / OL	Ausdauer, Pulsuhr kontrolliert, ...
Kämpfen	Schwingen, Ringen, Zweikampfspiele ...
Klettern	an Geräten, Sprossenwand, Kletterwand
Kreatives Gestalten	mit Handgeräten, Partner, Gruppe ....

**Themenschwerpunkte in den einzelnen Lehrjahren 1-3/4 (ca. 108/144 Lektionen)**

	<b>bei 3-jähriger Lehre (ca. 108 Lekt.)</b>		<b>bei 4-jähriger Lehre (ca. 144 Lekt.)</b>	
1. Lehrj.	Info Schule/tippfit	AB_10	Info Schule/tippfit	AB_10
	Bewegungslehre	ABB_11 / S.14-17	Bewegungslehre	AB_11 / S.14-17
	Koordination	S. 120-125	Koordination	S. 120-125
	Kraftraum	S.82-83/92	Kraftraum	S.82-83/92
	Einf. Rückenproblematik	S.28-30/95	Einf. Rückenproblematik	S.28-30/95
	Pulskontrolliertes Training	ABB_12 / S.79	Pulskontrolliertes Training	ABB_12 / S.79
	ein Turngerät		ein Ballspiel	
	ein Ballspiel		Fit-Test	AB_13 / S.76
	Fit-Test	AB_13 / S.76	ein Turngerät	
	Wahlbereich		Wahlbereich	
2. Lehrj.	Warm-Up	AB_14 / S.74-75	Warm-Up	AB_14 / S.74-75
	Muskelaufbau im Kraftraum	S. 84-90	Muskelaufbau im Kraftraum	S. 84-90
	Beweglichkeit /Stretching	S. 91/96-97	Beweglichkeit /Stretching	S. 91/96-97
	Ernährung	S. 134-137/140 S. 154-162 /ABU	Ernährung	S. 134-137/140 S. 154-162 /ABU
	ein Turngerät		ein Turngerät	
	zwei Ballspiele		zwei Ballspiele	
	Leichtathletische Formen		Leichtathletische Formen	
	KOKOO-Lauf		KOKOO-Lauf	
	Wahlbereich		Wahlbereich	
3. Lehrj.	Ausdauer /Pulsuhr	S. 54-57	Ausdauer /Pulsuhr	S. 54-57
	Sport / Doping	S. 174-178	Sport / Doping	S. 174-178
	zwei Ballspiele		zwei Ballspiele	
	ein Turngerät		ein Turngerät	
	Zweikampfformen		Zweikampfformen	
	Kreatives Gestalten		Kreatives Gestalten	
	Leichtathletische Formen		Leichtathletische Formen	
	Werkstatt Wirbelsäule	S.94	Werkstatt Wirbelsäule	S.94
	Fit-Test		Sportprojekt	
	Wahlbereich		Wahlbereich	
4. Lehrj.			Schattenseiten des Sports	S.166-181
			zwei Ballspiele	
			New Games	
			ein Turngerät	
			Kreatives Gestalten	
			Fit-Test	
			Wahlbereich	

Legende: AB = Arbeitsblätter / ABB = Arbeitsblätter für in Buch / S = Seite im Buch tippfit