



Technische Fachschule Bern

# Schullehrplan Sport

Juni 2021



## Inhalt

1. Einleitung
2. Betriebskonzept
3. Unterrichtskonzept
4. Qualifizierungskonzept
5. Entwicklungskonzept
6. Kompetenzorientierter Sportunterricht (Sportlehrplan)

## 1. Einleitung

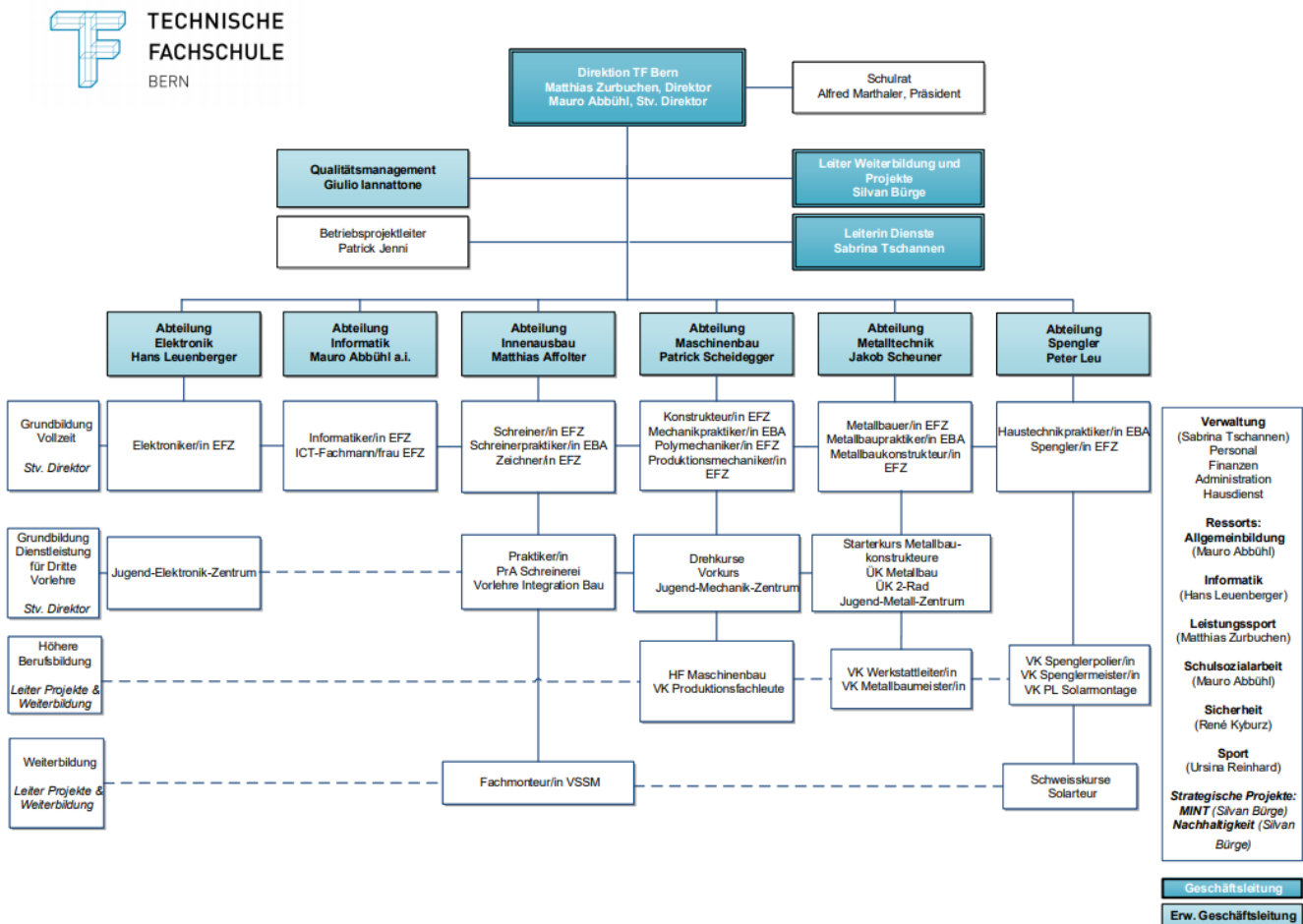
Die Technische Fachschule Bern ist eine Vollzeit-Berufsfachschule mit einer langen Tradition. Seit 1888 werden an der Technischen Fachschule Bern erfolgreich junge Berufsleute ausgebildet. Neben einer fundierten fachlichen Ausbildung geniesst der Sport seit jeher einen grossen Stellenwert. Die sportliche Betätigung neben der schulischen und beruflichen Ausbildung hat bei uns daher eine grosse Bedeutung und ist bei unseren Lernenden sehr beliebt. Tradition haben an unserer Schule auch sportliche Anlässe wie Sporttag, Fieschlager und das seit einigen Jahren wieder eingeführte Schneesporthauslager. Der vorliegende neue Schullehrplan Sport legt die notwendigen Rahmenbedingungen für einen qualitativ guten Sportunterricht und eine stetige Weiterentwicklung des Sports an unserer Schule fest. Er wird auf das Schuljahr 17/18 einlaufend eingeführt.

Der Schullehrplan wurde mit Beschluss des Erziehungsdirektors vom 1. August 2017 in Kraft gesetzt.

## 2. Sportbetriebskonzept

### Organigramm

Die Technische Fachschule Bern ist eine Vollzeit-Berufsfachschule, welche in sechs verschiedenen Berufsfeldern vierzehn Berufsausbildungen mit EBA- und EFZ-Abschlüssen anbietet. Der Sport wird als Ressort geführt und ist wie die sechs Abteilungen Elektronik, Informatik, Maschinenbau, Metallbau, Spengler und Innenausbau der Direktion unterstellt.



## Ressort Sport

Das Ressort Sport setzt sich aus sämtlichen an der Technischen Fachschule Bern unterrichtenden Sportlehrpersonen zusammen und wird von einer erfahrenen Sportlehrperson geleitet. Die gemeinsame Planung und der Austausch innerhalb des Ressorts werden durch monatliche Sitzungen sichergestellt und sind für die Direktion durch die Protokollführung der Ressortleitung jederzeit nachvollziehbar und einsehbar. Alle zwei Wochen gibt es einen Jour Fix mit der Ressortleitung und dem stellvertretenden Direktor.

## Ziele/Aufgaben

Das Ressort Sport hat folgende Aufgaben/Ziele zu erfüllen:

- Sicherstellung eines aktuellen, nachhaltigen und qualitativ guten Sportunterrichts an der Technischen Fachschule Bern (inklusive Beschaffung von adäquatem Sportmaterial und dessen Unterhalt)
- Weiterentwicklung des Schullehrplans Sport
- Planung und Organisation von Sportanlässen (Sporttag, Teilnahme GP Bern) und Sportlagern (Schneesportlager und Fieschlager)
- Voraussetzungen schaffen für die Teilnahme an kantonalen und nationalen Schulsportwettkämpfen
- sorgt für eine zielgerichtete Prävention von Sportunfällen an der Technische Fachschule Bern
- Mitarbeit bei der Beschaffung von Sportraum

## Personal

Als Anstellungsbedingung gelten die kantonalen Richtlinien gemäss Verordnung über die Anstellung der Lehrkräfte (LAV, Anhang 1): Eidg. Turn- und Sportlehrdiplom II, Sportlehrer FH, Bachelor of Sciences in Sports. Bei Anstellungsverfahren steht das Ressort Sport der Direktion mit Rat und Empfehlung zur Seite und ist mit einer Vertretung an den Probelektionen der Kandidaten zugegen.

## Anzahl Sportklassen und Lektionen

An der Technischen Fachschule Bern werden pro Woche insgesamt 58 Lektionen erteilt. Die Stundendotation und die Anzahl Klassen bleiben aufgrund der Leistungsvereinbarung der Technische Fachschule Bern mit dem Kanton (definierte Anzahl Klassen) konstant. Schwankungen kann es geben, wenn zum Beispiel neue Bildungsgänge eingeführt werden.

## Sportanlagen und Infrastruktur

Die Technische Fachschule Bern ist vollumfänglich auf schulfremde Sporthallen angewiesen. Die Belegung der einzelnen Hallen kann mit dem Wechsel eines Schuljahres ändern. Seit Februar 2017 steht am Standort Felsenau ein schulinterner Fitnessraum zur Verfügung, der in erster Linie den Leistungssportler/innen und den Lehrpersonen zur Verfügung steht. In Ausnahmefällen kann er auch während des Sportunterrichts besucht werden. Weiter befinden sich das Wylerbäd mit einem grossen Rasenfeld in der Nähe des Standortes Lorraine, die Allmend, eine grosse Rasenfläche, und die Postfinancearena (2x Gratiseintritt pro Klasse und Jahr, Schrank mit Hockeyschlägern) in der Nähe des Standorts Lorraine.

Jeder Sportlehrperson besitzt ein eigenes Tablet. Am Standort Lorraine stehen in einem Gemeinschaftsbüro vier Dockingstationen mit Bildschirmen und Drucker zur Unterrichtsvorbereitung und Planung zur Verfügung. Der Sportunterricht wird auch bei fehlenden oder unzureichenden Sportanlagen gemäss dem erarbeiteten Konzept "Sport ohne Halle" durchgeführt. Hierfür steht den Sportlehrkräften ein Sportmaterialdepot am Standort Lorraine für diverse Outdoorspiele und -aktivitäten zur Verfügung (Inlineskating, Slackline, Discgolf, sämtliche Spiele etc.). Bei Sportunterricht ohne Sporthalle kann ein entsprechendes Budget für Sportaktivitäten in nahe gelegenen Sport-, Fitness-, Kletter-, Indoorspielzentren und Eisbahnen gesprochen werden. Die Sportlehrkraft hat jederzeit auch die Befugnis, ein leerstehendes Schulzimmer für Sporttheorie (Gesundheit, Ernährung, Sicherheit etc.) zu reservieren und zu nutzen.

### 3. Unterrichtssport

#### Leitbild Sport

Ausbildung ist unser Ziel: Wir tragen mit unserem qualitativ guten und stets aktuellen Sportunterricht dazu bei, dass unsere Lernenden zu selbstbewussten Menschen heranreifen und ihren Platz in der heutigen Berufswelt finden können.

Unsere Arbeit ist geprägt von Wertschätzung: Wir nehmen uns und unsere Lernenden ernst und begegnen einander mit Respekt, Ehrlichkeit, Toleranz und Anstand. Wir unterstützen uns gegenseitig und arbeiten partnerschaftlich zusammen.

Wir führen mit klaren Zielen und kommunizieren offen: Wir kommunizieren unsere Zielsetzungen im Sportunterricht für alle Lernenden transparent und nachvollziehbar. Stehen wichtige Entscheide an, hören wir uns verschiedene Meinungen an und beziehen diese mit ein. Das Ressort Sport informiert über wichtige Anlässe und Angelegenheiten zeitgerecht, sachbezogen und offen. Unsere Kommunikation schafft eine Basis des Vertrauens nach innen und nach aussen.

Wir arbeiten qualitätsbewusst: Unser Sportunterricht ist von vielfältig angewandten Methoden, der optimalen Verknüpfung von Theorie und Praxis und dem Einsatz moderner Technologien/Techniken geprägt. Wir sorgen für ein lernförderliches Klima, bieten als Fachpersonen guten Unterricht und individuelle Förderung an und bilden uns laufend weiter.

Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden sind uns wichtig: Der Sportunterricht trägt durch die Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten, der individuellen Körperwahrnehmung und der Sensibilisierung für ein sicheres Übungsfeld zur Verletzungsprophylaxe und zur bewussten Sicherheitserziehung bei, welche in alle Lebensbereiche der Lernenden übertragbar sind. Wir nehmen allfällige körperliche Probleme der Lernenden ernst und gehen individuell darauf ein.

#### Ziele des Sportunterrichts

Im Einklang mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsfachschule verfolgt der Sportunterricht einen doppelten pädagogischen Auftrag:

#### Aktivierung zur Bewegung

- Der Sportunterricht an der Technischen Fachschule Bern ist ein Ausgleich und ein Gegenpol zum technischen, oft bewegungsarmen und je nach Berufsabteilung eher kopflastigen Alltag.
- Die Förderung der Fitness und Gesundheit der Lernenden stehen im Vordergrund.
- Die Lernenden erfahren, dass nur durch eine angemessene Belastung ein Trainingsfortschritt erzielt werden kann und somit der Leistungsaspekt, nebst den vielen anderen sozialen Kompetenzen, ein wesentlicher Bestandteil des Sports ist und bleiben wird.
- Die Lernenden werden in den Handlungsbereichen Spiel, Gesundheit, Herausforderung, Wettkampf und Ausdruck (in Fach-, Selbst-, Sozial-, und Methodenkompetenz) gezielt gefördert.

#### Nachhaltige Beeinflussung des sportlichen Freizeitverhaltens

- Das Ressort Sport ermöglicht vielseitige und motivierende Bewegungserfahrungen, welche die Lernenden zu sportlicher Betätigung in der Freizeit animieren sollen.
- Ein grosses Schnuppersportangebot soll die Lernenden dazu motivieren, eine passende Sportart bzw. Bewegungsform zu finden, welche sie im Idealfall ihr ganzes Leben lang ausüben können.

#### Förderung der Teamfähigkeit, Kommunikation und Integration

- Im Sportunterricht an der Technischen Fachschule Bern erhalten die Lernenden die Möglichkeit, sich in ihren sozialen Fähigkeiten wie Kommunikation, verantwortungsbewusstem, partnerschaftlichem und fairem Handeln weiterzuentwickeln.
- Die Lernenden üben sich im Umgang mit Erfolg und Misserfolg und lernen dabei, dass es sich lohnen kann z.B. eigene Bedürfnisse zurückzunehmen und persönliche Stärken in den Dienst eines Teams zu stellen. Dies unterstützt die Integrationsmassnahmen der Gesamtschule.

#### Bedürfnisorientierter Unterricht/Vernetzung

- Ideen, Anregungen und Bedürfnisse der Lernenden werden von den Lehrpersonen erfasst und wenn möglich im Unterricht sinnvoll eingebaut. Die Mitgestaltung des Unterrichts kann die Motivation der Lernenden zum nachhaltigen Sporttreiben in der Freizeit über die Ausbildungszeit hinaus positiv beeinflussen.
- Planbare aber auch spontane Chancen, den Sportunterricht zu öffnen und zu vernetzen, werden von den Sportlehrpersonen gepackt und umgesetzt (klassenübergreifender Sportunterricht, Projekte mit z.B. ABU-Fachlehrpersonen, optimale und flexible Nutzung von spontan verfügbaren Sportanlagen etc.).

#### Obligatorium/Umfang

Das Sportförderungsgesetz legt in Artikel 12, Absatz 2 die Basis für den obligatorischen Sportunterricht auf der Sekundarstufe II fest. Gemäss Sportförderungsverordnung (SpoFöV) wird das Obligatorium für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung in Artikel 51 wie folgt eingeführt:

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

Der Mindestumfang an obligatorischem Sportunterricht ist differenziert in Artikel 52, Absatz 1 und 2 SpoFöV geregelt und richtet sich nach dem Angebot und der Dauer der beruflichen Grundbildung. Als Vollzeit-Berufsfachschule orientiert sich die Technische Fachschule Bern nach Artikel 52, Absatz 2: «Bei schulisch organisierter Grundbildung umfasst der Sportunterricht pro Schuljahr mindestens 80 Lektionen.» Während den einjährigen Praktikumszeiten (z.B. 4. Ausbildungsjahr Schreiner EFZ) orientiert sich die Technische Fachschule Bern nach Artikel 52, Absatz 1 (betrieblich organisierte Grundbildung).

#### Abteilungen Innenausbau, Metallbau und Spengler

EFZ	1.-3. Lehrjahr	2 Lektionen/Woche
	4. Lehrjahr	1 Lektion/Woche
EBA	1.-2. Lehrjahr	2 Lektionen/Woche

#### Abteilung Informatik

EFZ 3-1-Modell	1.-3. Lehrjahr	2 Lektionen/Woche
ICT- Fachmann/Fachfrau	1. Lehrjahr	2 Lektionen/Woche
	2. -3. Lehrjahr	1 Lektion/Woche

#### Abteilung Elektronik und Maschinenbau

EFZ, 3-1-Modell	1.-3. Lehrjahr	2 Lektionen/Woche
-----------------	----------------	-------------------



## Handlungsbereiche

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

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

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

## Pädagogische Zielsetzung

Zur weiteren Konkretisierung sind für jeden Handlungsbereich die aus pädagogischer Sicht vorrangigen Ziele ausgeführt.

## Anforderungen

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

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

Die im Folgenden vorgestellten fünf Handlungsbereiche der aktuellen Sport- und Bewegungskultur mit ihren Merkmalen, pädagogischen Zielsetzungen und Anforderungen bilden die Basis für die anschliessende Kompetenzorientierung.

## Spiel

### Merkmale

Das Spiel ist eine eigenständige und in allen Kulturen vorkommende Form des menschlichen Handelns. Im Unterschied zum zweckorientierten Charakter der Arbeit trägt das Spiel seinen Zweck in sich selbst und reizt durch das, was in seinem Verlauf und in der Tätigkeit des Spielens selbst erfahren wird. Das Spiel ermöglicht Experimente, Freude, Spass und Erfahrung des erfüllten Aufgehens im Tun (Flow) zu erleben. Spannung wird dann intensiver erlebbar, wenn der Ausgang des Spiels – das Gelingen, das Nichtgelingen – ungewiss und offen bleibt. Diese besonderen Erlebnisqualitäten kommen auch dadurch zustande, dass die Spielenden geltende Regeln einhalten oder sie situativ anpassen und die Freiheit der Umsetzung so bestimmen, dass alle teilhaben können. Spiele lassen sich in der Gruppe, zu zweit oder alleine ausführen und ermöglichen durch das Zulassen und Ausleben von Emotionen vielfältige soziale Kontakte und Erlebnisse.

### Pädagogische Zielsetzung

Vorrangiges Ziel dieses Handlungsbereichs ist es, dass die Lernenden bekannte und neue Spiele als eigenständige und spannende Tätigkeiten erleben. Zudem sollen sie befähigt werden, durch bewusste Regeländerungen den Spielcharakter zu verändern und abgeleitete oder gar eigene Spielformen zu erfinden.

Neben dem Aufbau der hierzu erforderlichen Fachkompetenzen steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Zentrum. Diese sollen den Lernenden soziales Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Arbeitswelt, Berufsfachschule und Freizeit) eröffnen. Dazu gehört insbesondere die Förderung der Fairness, der moralischen Urteilsfähigkeit sowie der Konfliktlöse- und Teamfähigkeit der Lernenden, alles soziale Kompetenzen, die sich im Verstehen, bewussten Handhaben und kreativen Entwickeln von Spielregeln äussern.

### Anforderungen

- Spiele 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

Zum Sport gehört das Streben nach Leistung, Leistungssteigerung, der Vergleich des erreichten Könnens und die Aussicht auf Erfolg im Wettkampf. Damit einher gehen das Erfahren persönlicher Leistungsgrenzen und deren Beeinflussung durch Übung und Training. Im Sport sind Leistungsfortschritte besonders gut erkennbar und lassen sich auf den eigenen Einsatz zurückführen. Leistungserfahrungen im Sport sind daher persönlich besonders bedeutsam und können sich stärkend auf die Entwicklung der Leistungsbereitschaft und des Selbstwertgefühls auswirken. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Entwicklung des sportlichen Könnens für sich selber oder in Gruppen im Wettkampf verglichen wird.

Wettkampfsituationen sind umso spannender, je ausgewogener die Chancen auf einen Sieg verteilt sind. Für den Sportunterricht bedeutet dies, dass die Kriterien der Leistungsbewertung in Wettkampfformen so variabel gestaltet sind, dass auch motorisch und körperlich schwächere Lernende den Reiz des Leistungsvergleichs und sogar des Siegens erfahren können.

### Pädagogische Zielsetzung

Pädagogisches Ziel ist es, Lernenden die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung und die Spannung des sportlichen Leistungsvergleichs zu erschliessen. In diesem Handlungsbereich erweitern Lernende ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten durch Übung und Training, setzen diese erfolgsorientiert ein und entwickeln dabei eine realistische Selbsteinschätzung. Sie sind in der Lage, ihr sportliches Können zunehmend selbstständig und selbstverantwortlich zu steigern und entwickeln das erforderliche Durchhaltevermögen. Sie werden befähigt, sportliche Wettkampfformen zu bestreiten und zu organisieren. Sie lernen dabei, Chancengleichheit zu ermöglichen, indem sie z.B. Leistungskriterien entsprechend anpassen. Dazu gehört auch der respektvolle Umgang mit leistungsbezogenen Unterschieden (z.B. Geschlecht, Konstitution) und generell Leistungsschwächeren.

### Anforderungen

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



## Ausdruck, Gestalten und Darstellen

### Merkmale

Die Vielfalt der Sport- und Bewegungskultur umfasst neben Bewegungen, die auf eine optimale und ökonomische Ausführung ausgerichtet sind, auch Formen, bei denen der Körper bewusst zum Ausdrucksmittel wird. Dazu gehören der kreative Umgang mit der Vielfalt an Bewegungen und Haltungen oder die Gestaltung neuer Bewegungsformen bis hin zur Körpersprache im Alltag. Die Entwicklung der gestalterischen Bewegungsvielfalt und der damit verbundenen Ausdrucksvarianten ermöglicht, für sich selber ein gutes Körpergefühl zu erreichen.

### Pädagogische Zielsetzung

In diesem Handlungsbereich erschliessen die Lernenden ihr Bewegungspotenzial und das Wesen ihrer Körpersprache. Sie erweitern ihr Bewegungsrepertoire und somit ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Sie sind in der Lage, mit ihrem Körper und ihren Bewegungen bei den Betrachtern einen beabsichtigten Eindruck zu hinterlassen. Die Lernenden entwickeln eine Urteilsfähigkeit dafür, welche Bewegungsformen nach bestimmten Wahrnehmungs- und Gestaltungskriterien als eindrücklich anerkannt werden. Auf der Ebene der Selbstkompetenz stehen die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit und der Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts im Zentrum.

### Anforderungen

- 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

### Merkmale

Im Sport werden Bewegungsgelegenheiten dann zu sportlichen Herausforderungen, wenn nicht nur äussere Faktoren zum Ziel führen, sondern wenn sie durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten bewältigt und zu einem guten Ende geführt werden können.

Sportliche Herausforderungen bringen das Gelingen der Handlung in Abhängigkeit zu den eigenen Fähigkeiten, enthalten den Reiz des Ungewissen und grenzen sich so von Routinebewegungen ab. Das Erleben des eignen Könnens intensiviert sich. Sportliche Herausforderungen sind letztlich oftmals mit ungewohnten und neuen Bewegungserfahrungen verbunden. Neben Selbstbewusstsein und einer realistischen Einschätzung der jeweiligen Situationen entwickeln die Lernenden insbesondere das Sicherheitsbewusstsein. Auf jeder Könnens- und Leistungsstufe sind die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen gewährleistet und werden durch die Ausführenden selber vorgenommen.

### Pädagogische Zielsetzungen

Pädagogisches Ziel ist es, Lernenden das Reizvolle an sportlichen Herausforderungen zu erschliessen. Dies setzt voraus, dass sie den Herausforderungsgehalt einer Bewegungsgelegenheit erkennen und die allfällig damit verbundenen Gefahren einschätzen und angemessen beurteilen sowie Sicherheitsvorkehrungen treffen können. Zudem müssen die Lernenden ihre Fähigkeiten und die Situation richtig einschätzen und sich gegebenenfalls die Unterstützung durch andere einholen. Darüber hinaus zielt dieser Handlungsbereich auf die Förderung des Vertrauens, sowohl in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten als auch in die Kompetenzen und die Unterstützungsbereitschaft der anderen.

### Anforderungen

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

### Gesundheit – Ausgleichen und Vorbeugen

#### Merkmale

Richtig ausgeführt, bauen Sport und Bewegung eine Vielzahl an physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen auf und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Prävention. Sport und Bewegung gleichen unzureichende körperliche Betätigung sowie einseitige körperliche Beanspruchung aus und beugen durch Bewegungsmangel bedingte Erkrankungen vor. Alltag, Beruf und Freizeit bringen vielfältige mentale und körperliche Belastungen mit sich, welche die Ressourcen und Bewältigungskapazitäten vieler Menschen nachhaltig beeinträchtigen. Sport und Bewegung können dabei helfen, sich besser zu entspannen und zu erholen. Gesundheitsressourcen wie z.B. ein positives Selbstwertgefühl und soziale Beziehungen werden durch Sport und Bewegung gestärkt, der negative Einfluss von Stress reduziert.

#### Pädagogische Zielsetzungen

Pädagogisch zielt der Handlungsbereich Gesundheit darauf ab, Lernende zum gesunden, körpergerechten und verletzungspräventiven Bewegen und Sporttreiben zu befähigen. Der Sportunterricht soll ihnen die ausgleichende Funktion von Sport und Bewegung erschliessen. Ausgehend von ihren eigenen gesundheitsrelevanten Erfahrungen in Beruf und Freizeit lernen sie, wie sie Sport und Bewegung nutzen können, um unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung entgegenzuwirken und ihre physischen, psychischen und sozialen Ressourcen zu stärken. Sie sollen bereits im Jugendalter lernen, Bewegung als wichtigen Bestandteil einer gesunden Lebensweise zu erfahren, um im Erwachsenenalter einen bewegungsaktiven Lebensstil beizubehalten.

### Anforderungen

- Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben
- Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern
- Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen

### Auszubildende Lernende

Die Heterogenität in Bezug auf die Berufsgruppen, die Klassengrössen, die Leistungsfähigkeit und den kulturellen Hintergrund der Lernenden ist an der Technischen Fachschule Bern enorm gross. Die Lernenden werden in sechs verschiedenen Berufsrichtungen (technisch-industriell/handwerklich), von EBA, EBA mit IV-Verfügung über EFZ bis BMS ausgebildet und sind während der Arbeitszeit körperlich sehr unterschiedlich beansprucht. Die Lernenden der Technischen Fachschule Bern stammen aus insgesamt 37 verschiedenen Ländern (Stand Schuljahr 2016/2017) und werden je nach Dauer und Art der Ausbildung in 12-er, 16-er, 22-er oder 24-er-Klassen geführt.

## Regeln/Disziplinaranordnung

### Verhaltensregeln Lernende

vor der Stunde	
Sportkleidung	kurze oder lange Hosen, T-Shirt (nicht bauchfrei)
Turnschuhe	Hallenschuhe für die Turnhalle (nicht barfuss) Joggingschuhe für draussen oder Hallenschuhe nachher reinigen
betreten der Halle	alle Wertsachen in den Schrank bzw. die Wertsachenkiste; Handys auf lautlos, Schmuck ausziehen
Pünktlichkeit	die Absenzenkontrolle findet anfangs Stunde statt Verspätungen müssen schriftlich entschuldigt werden
keine Turnsachen	austauschen oder gegen Bezahlung (Fr. 1.-) bei der Lehrperson ausleihen
Kaugummi	nicht während den Sportlektionen (Verschluckungsgefahr)
Rauchen	in und um die Sportanlagen gilt striktes Rauchverbot
während der Stunde	
verlassen der Halle	nur wenn von der Lehrperson bewilligt WC während der offiziellen Pause besuchen (Trinkpause)
Instruktionen	auf Signal der Sportlehrperson Aktivität stoppen und ruhig zuhören
Sportmaterial	ist mit Sorgfalt zu behandeln mutwillig zerstörtes Material wird in Rechnung gestellt
Stundenende	
aufräumen	alle helfen mit, niemand verlässt die Halle offizielle Verabschiedung per Handschlag
nach der Stunde	
duschen	es ist genügend Zeit da um zu duschen (Hygiene) Garderobe in sauberem Zustand verlassen und Licht löschen
Allgemein	
Suchtmittel	der Konsum jeglicher Drogen (Alkohol, Rauchen, Snusen, Schnupfen etc.) während des Unterrichtes (Wald, Badi, Inline etc.) ist verboten
Eigenverantwortung	bei Unklarheiten ist die Informationsbeschaffung in der Verantwortung der Lernenden
Ausflug/Externe Sportaktivitäten	
	Sportlehrperson informiert die Lernenden im Voraus es können kleinere finanzielle Selbstkostenbeiträge eingezogen werden
Hallenbad oder Freibad	wer nicht ins Wasser darf, kommt im Turnzeug in die Badi Hilfsaufträge übernehmen
Veloausflug/Inline	immer alle mit Helm und beim Inline auch mit Schonern

### Absenzenregeln Lernende

Die Regelung der Absenzen im Sportunterricht entspricht der Absenzenregelung der einzelnen Abteilungen. Zusätzlich gelten für den Sportunterricht folgende Regeln:

- Der Sportunterricht ist für alle obligatorisch.
- Verletzte müssen im Sportunterricht erscheinen. Wer wegen einer Verletzung mehr als 1x nicht im Sport mitmachen kann, muss ein Arztzeugnis vorweisen.
- Ärztliches Zeugnis: Wer eine ärztliche Sportdispens hat, spricht das weitere Vorgehen individuell mit der Sportlehrperson ab.
- Unwohlsein und Krankheit: Wer am selben Tag in der Schule oder in der Werkstatt war, muss im Sport erscheinen. Die Lehrperson beurteilt dann die Situation.
- Menstruationsbeschwerden: Versuchen am Unterricht teilzunehmen. Meist lassen die Beschwerden bei Bewegung eher nach.
- Verspätung/Verschlafen: Wer verspätet in den Sportunterricht kommt, meldet sich umgehend per SMS bei der Sportlehrperson und bringt eine Entschuldigung und/oder das Absenzenheft innerhalb der nächsten zwei Wochen in den Sportunterricht mit.
- Krankmeldungen (nicht voraussehbare Absenzen): Abmeldungen gemäss FX2107AA\_Absenzen, bzw. FC2107RW\_Absenzen\_LE\_C

### Disziplinarordnung/Massnahmen

#### Versäumnisse

Es gibt drei Arten von Versäumnissen

- Verspätung
- Material (Turnzeug vergessen, Sportmaterial mutwillig beschädigt, Garderoben unsauber zurückgelassen, etc.)
- Sozialverhalten (mangelnde Fairness, respektloses Auftreten, nicht zuhören, Verweigerung etc.)

Auf Versäumnisse reagiert die Sportlehrperson je nach Art und Häufigkeit mit pädagogischen oder disziplinarischen Massnahmen.

### Regelung bei Abwesenheit der Sportlehrperson

#### Urlaub/Weiterbildung

Wenn die Sportlehrperson weiterbildungshalber/urlaubshalber ausfällt, ist folgendes Vorgehen gefordert:

- Gesuch für Urlaub oder Weiterbildung stellen (FL3102FO\_Antrag\_WB) und über Ressortleitung an stellvertretenden Direktor weiterleiten.
- Bei Bewilligung frühzeitige Benachrichtigung (per E-Mail/Telefon) folgender Personen/Instanzen: GL, Abteilungsleiter/in, Ressort, Lernende, Sekretariat, Hauswertschaft der Turnhalle (falls möglich).
- Stellvertretung frühzeitig organisieren → Ressortleitung Sport hilft dabei, falls nötig.
- Abrechnungsformular (FL3102FO\_Abrechnung\_Einzellek) für die Stellvertretung verwenden und an stellvertretenden Direktor weiterleiten oder bei längerem Ausfall Anstellungsverfahren über stellvertretenden Direktor

#### Krankheit/ unvorhersehbare, kurzfristige Abwesenheit

Wenn die Sportlehrperson krankheitshalber ausfällt, ist wie folgt vorzugehen:

- Sofortige Benachrichtigung (per E-Mail/Telefon) folgender Personen/Instanzen: Abteilungsleiter/in, Lernende, Sekretariat, allenfalls Lehrperson, welche zuvor mit den Lernenden Unterricht hat, Hauswertschaft der Turnhalle (falls möglich) und Ressortleitung Sport.
- Möglichst rasch eine Stellvertretung finden → Ressortleitung Sport hilft dabei, falls nötig
- Abrechnungsformular (FL3102FO\_Abrechnung\_Einzellek) für die Stellvertretung verwenden und an stellvertretenden Direktor weiterleiten

### Sicherheit/Unfallprävention

Das Ressort Sport ist mit einer Sportlehrperson im Ressort Sicherheit vertreten und engagiert sich mit gezielten Massnahmen im Rahmen des Präventionskonzepts der Technische Fachschule Bern.

Unfälle können im Sportunterricht leider nicht immer verhindert werden. Die Sportlehrpersonen sind grundsätzlich für die Unversehrtheit der Lernenden verantwortlich, sofern es denn in ihrer Macht steht. Es ist deshalb sehr wichtig, dass jede unterrichtende Sportlehrperson allgemeine und der Sportart angepasste Sicherheitsvorschriften kennt, anwenden und einhalten kann. So können Risiken vorausgesehen und mit angemessenen und zumutbaren Massnahmen eingeschränkt werden.

### Primäre Unfallprävention

Die Sportlehrpersonen sind grundsätzlich dazu verpflichtet, ihren Unterricht sorgfältig zu planen, die Einheiten pflichtbewusst, mit sinnvollen Regeln, stufen- und niveaugerecht und auf den zur Verfügung gestellten Raum angepasst durchzuführen. Themen wie Sicherheitserziehung, systematische Überlegungen zum Aufwärmen, Kraft/Ausdauertraining und ergonomisches Heben und Tragen sind ein dauernder Bestandteil des Sportunterrichts. Das benutzte Material und die Ausrüstungen werden, angeleitet von der Sportlehrperson, aufgestellt und fachgerecht benutzt, bzw. getragen und bei Bedarf/Beschädigung ersetzt.

### Sekundäre Unfallprävention

Bei Unterrichtseinheiten mit erhöhtem Sturzpotential müssen die Lernenden folgende obligatorische Schutzausrüstungen tragen:

- Inlineskating: Helm, Hand-, Ellenbogen und Kniegelenkschoner
- Biken: Helm

### Notfallmanagement

Falls es zu einem Unfall kommen sollte, wissen alle unterrichtenden Sportlehrpersonen, wie sie vorgehen müssen.

## 4. Qualifizierungskonzept

Bis und mit Schuljahr 2016/17 wurden an der Technischen Fachschule Bern keine Sportnoten ermittelt. Die für den neuen Schullehrplan Sport obligatorisch vorgesehene Qualifizierung soll einerseits eine Kompetenzbewertung der Lernenden sein, andererseits eine Überprüfung der im Lehrplan definierten Ziele. Das Qualifizierungskonzept richtet sich nach den Mindestanforderungen der Qualifizierung der Lernenden vom Kanton Bern.

### Fachkompetenzen und überfachliche 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?)

Der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung ist darauf ausgerichtet, dass alle Lernenden pro Lehrjahr fachliche und überfachliche Kompetenzen in den fünf Handlungsbereichen (Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit) erreichen. Beispiele solcher Kompetenzen sind in der folgenden Tabelle ersichtlich.

Kompetenzerwerb im/durch Sport					
Handlungsbereiche	Sport	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Fachkompetenz Sport-/Bewegungsinhalte (handlungsorientiert)	ausführen/tun – erfahren/erleben – können/beherrschen – kennen/wissen – beschreiben/erklären – steigern/verbessern – üben/trainieren – anwenden/variiieren – reflektieren/analysieren				
Selbstkompetenz (überfachliche Kompetenzen)	Selbstständigkeit – Eigenverantwortung – Umgangsformen – Reflexionsfähigkeit – Selbsteinschätzung – Emotionalität/Motivation				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement</li> <li>• Konfliktfähigkeit</li> <li>• Teamfähigkeit</li> <li>• Anpassungsfähigkeit</li> <li>• Offenheit für Neues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchhaltevermögen</li> <li>• Belastbarkeit</li> <li>• Selbstüberwindung</li> <li>• Beharrlichkeit</li> <li>• Selbstdisziplin</li> <li>• Durchsetzungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftreten</li> <li>• Körperbewusstsein</li> <li>• Selbstakzeptanz</li> <li>• Geduld</li> <li>• Kritikfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentalfähigkeiten</li> <li>• Selbstwahrnehmung</li> <li>• Sicherheitsbewusstsein</li> <li>• Anpassungsfähigkeit</li> <li>• Selbstvertrauen</li> <li>• Selbstüberwindung</li> <li>• Ökologiebewusstsein</li> <li>• Zuverlässigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsfähigkeit</li> <li>• Selbstwahrnehmung</li> <li>• Körperbewusstsein</li> <li>• Selbstakzeptanz</li> <li>• Selbstbestimmung</li> <li>• Befindlichkeitsbewusstsein</li> </ul>





Sozialkompetenz (überfachliche Kompetenzen)	Fairness – Beziehungsfähigkeit – Toleranz – Empathie – Kommunikationsfähigkeit – Kooperationsfähigkeit – Konfliktlösefähigkeit				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamfähigkeit</li> <li>• Integrationsfähigkeit</li> <li>• Urteilsfähigkeit (moralische)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamfähigkeit</li> <li>• Integrationsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurteilungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitverantwortung</li> <li>• Vertrauen in andere</li> <li>• Hilfestellung/-annahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertschätzung</li> </ul>
Methodenkompetenz (überfachliche Kompetenzen)	Prozessverständnis – Bewegungslern Techniken – Vernetzungsfähigkeit – Kreativitätstechniken – Analysefähigkeit – Problemlösen – Umgang mit Informationen – Organisationsfähigkeit – Offenheit für Neues – lebenslanges Lernen				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikationsstrategie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikationsstrategie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikationsstrategie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahlfähigkeit (Sicherheitsmassnahmen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorisierungsfähigkeit</li> <li>• Auswahlfähigkeit</li> <li>• Lösungsorientierung</li> </ul>

Damit das Benotungssystem korrekt abläuft, werden den Lernenden alle prüfungsrelevanten Inhalte wie auch das Bewertungssystem offengelegt.

#### Häufigkeit

Die Lernenden der Technischen Fachschule Bern werden im Sportunterricht mindestens zweimal pro Semester benotet. Die Notenskala reicht von 1 bis 6 (inkl. Halbnoten). Die Zeugnisnote ist nicht promotionsrelevant.

#### Grobstruktur

Bei Klassen mit einer Wochenlektion (14-tägliche Doppellektion):

- Eine Fachnote Sport am Ende des Schuljahres (1. Semester Eintrag «besucht»)
- Anzahl Beurteilungen: Mindestens drei Noten
- Zwei Noten aus Fachkompetenz
- Mindestens eine Note, eine aus Selbst-, Sozial- oder Methodenkompetenz (schriftlich dokumentiert)

Bei Klassen mit zwei Wochenlektionen

- pro Semester eine Fachnote Sport
- Anzahl Beurteilungen: Mindestens drei Noten
- Mindestens zwei Noten aus Fachkompetenz.
- Mindestens eine Note (davon eine (oder 1/3) aus Selbst-, Sozial- oder Methodenkompetenz (schriftlich dokumentiert))

#### Feinstruktur

Fachkompetenz pro Lehrjahr

- mindestens eine Leistungsnote (Gesundheit, standardisierter Koordinations/Kraftausdauerstest) und eine Spielnote, mindestens zwei Noten aus den Bereichen Spiel, Ausdruck, Herausforderung, Gesundheit oder Leistung
- Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz:
- mindestens zwei Noten (schriftlich dokumentiert) wovon mindestens eine Note mit dem einem vom Ressort Sport erarbeiteten Formular ermittelt wird

### Dispensation vom Sportunterricht

Wer vom Sportunterricht dispensiert ist (z.B. aufgrund von Krankheit, Verletzung, Leistungssport etc.) und deshalb nicht qualifiziert werden kann, erhält im Zeugnis den Eintrag «dispensiert».

### Ermittlung der Sportnote:

- Sportartspezifische Tests
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- normierter Koordinations-/Konditionstest einmal pro Jahr für alle Lernenden im Bereich Fachkompetenz Gesundheit
- schriftlicher Test zum Thema Ernährung im 2. Lehrjahr
- Schriftliche Planung und Leitung einer Bewegungssequenz (z.B. Aufwärmen oder eine Lektion) im letzten Ausbildungsjahr. Für die Planung wird eine Vorlage abgegeben.

### Kommunizieren der Bewertung

- Dokumentation der Qualifikation (schriftlich, aber niederschwellig)
- mündliche Besprechung

## 5. Entwicklungskonzept

Die Technische Fachschule Bern verfügt über ein Qualitätsmanagementsystem nach ISO 9001 - 2008, welches jährlich durch externe Auditoren der Firma SQS Zollikofen überprüft wird. Daneben führt die Technische Fachschule Bern weitere Zertifikate wie das EDUQUA- und das IQNet-Zertifikat.

Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt MBA überprüft in den jährlich stattfindenden Reporting und Controlling Gesprächen die Qualität und die Entwicklungsperspektive der Schule. Dazu gehört auch der Sportunterricht. Daneben ist die Technische Fachschule Bern im ifes-Kontrollsystem des Kantons integriert. Die letzte Überprüfung fand im 2013 statt.

Die Ressortleitung Sport ist dafür verantwortlich, dass die Qualität und die Sicherheit im Sportunterricht jederzeit sichergestellt werden kann. Für die Qualifizierung der Lehrpersonen ist die Geschäftsleitung zuständig.

### Schulsitzungen/ Ressortsitzungen

- Das Ressort Sport tauscht sich in monatlichen Sitzungen gegenseitig aus (ressortinterne Themen).
- Die Sportlehrpersonen sind den verschiedenen Berufsgruppen zugeteilt und sind dazu verpflichtet, die jeweiligen Abteilungs-/Promotionssitzungen (je nach Abteilung wöchentlich bis einmal pro Monat) ihrer Berufsgruppen nach Möglichkeit zu besuchen.
- Die jährlichen Kollegiumstage anfangs August (drei Tage) und die zwei Mitarbeiterkonferenzen im Frühling und Herbst (je ein Abend) dienen dem fächerübergreifenden, gesamtschulischen Austausch.
- Die Sportlehrpersonen werden auch in anderen Ressorts oder Projekten (z.B. Ressort Prävention, Sicherheit, bei Audits) zur Mitarbeit eingesetzt, um eine optimale Vernetzung des Sportunterrichts mit den anderen Fächern zu bewirken.

### Kollegiales Feedback, gegenseitiger Unterrichtsbesuch

Mit einem jährlichen gegenseitigen Unterrichtsbesuch wird das kollegiale Feedback zur Weiterentwicklung des eigenen Unterrichts angestrebt.

### Regelmässige Weiterbildung

Die Ressortleitung Sport informiert die Sportlehrpersonen über Weiterbildungsmöglichkeiten, animiert zur regelmässigen Teilnahme und meldet die Lehrpersonen (falls J+S als J+S-Coach) an. Die besuchten Weiterbildungen werden an den Ressortsitzungen besprochen und das Material dem Kollegium zur Verfügung gestellt. Die Weiterentwicklung und die Weiterbildung wird am jährlich stattfindenden Mitarbeitergesprächs MAG thematisiert.

### Spezialanlässe Sport

Das Ressort Sport führt jährlich einen obligatorischen Sporttag für alle Lernenden durch. Bei diesem Anlass wird, wenn möglich, mit regionalen Sportanbietern zusammengearbeitet. Während der Sportwoche im Februar wird ein freiwilliges Schneesportlager angeboten, welches für Anfänger bis Könnler offen ist. Alle Lernenden des 1. Lehrjahres nehmen im ersten Quartal an einem obligatorischen Kennenlern- und Sportlager in Fiesch teil, welches das Ressort Sport mitorganisiert und -plant.

## 6. Kompetenzorientierter Sportunterricht (Sportlehrplan)

Im folgenden Kapitel werden die Inhalte für den Sportunterricht aufgeführt. Dabei gibt es die Unterscheidung zwischen Pflicht- und Wahlinhalt. Die bestimmten Pflichtinhalte werden über die vier Lehrjahre verteilt. Die Wahl-Inhalte sind nicht an ein Lehrjahr gebunden und können je nach Vorlieben, bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten einer Klasse gewählt werden. Für jedes Lehrjahr gibt ein Grobplan eine erste Übersicht über die zu behandelnden Themen. Dabei sind auch Wahlbereiche aufgeführt. Diese sind nicht verbindlich, sondern dienen lediglich als Beispiel für eine ausgeglichene Planung des Sportunterrichts. Alle Wahlbereiche sind am Ende dieses Kapitels zu finden.

## Erstes Jahr (Pflicht)

### Gewichtung

Handlungsbereich	Pflicht		Wahl	
	Gewichtung	Jahreslektionen	Gewichtung	Jahreslektionen
Spiel	45%	14	-	9
Wettkampf	15%	11	-	8
Ausdruck	5%	7	-	5
Herausforderung	15%	5	-	3
Gesundheit	20%	9	-	6
Total	100	46		31



Grobplan

		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen Pflicht	Lern- kontrolle	DIN- Woche
Spiel	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Ultimate Frisbee	<b>SoK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Basketball/Streetball	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
Fussball	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
Badminton					14		
Wettkampf	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Sprint	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
Weitsprung	<b>SeK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					11		
Ausdruck	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Bodenturnen	<b>SoK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
					7		
Herausforderung	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Minitrampolin	<b>SoK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					5		
Gesundheit	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Konditionelle Fähig- keiten, Koordinative	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
Fähigkeiten	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
							9





Spiel	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Basketball/ Streetball	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Basket- und Streetballregeln</li> <li>wenden die Grundtechnik des Prellens, des Passes und des Wurfes an</li> <li>verstehen das taktische Prinzip des «Insidestehens» und wenden dieses an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>analysieren Spielsituationen und entscheiden sich adäquat für Dribbling, Pass oder Wurf</li> <li>richten ihr Handeln auf den Korberfolg aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln Spielzüge</li> <li>können den «Give-n-Go», den «Backdoor Move» und das «Cut and Fill» anwenden</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld- und Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspielerinnen und Mitspieler analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>kann dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>
Fussball	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Fussballregeln</li> <li>beherrschen die Grundtechniken der Ballannahme, des Dribblings, des Passes und des Schusses</li> <li>können den Pass in die Tiefe situationsangepasst anwenden • verhalten sich adäquat im Rahmen der Individualtaktik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>analysieren Spielsituationen und entscheiden sich adäquat für Dribbling, Pass oder Schuss</li> <li>richten ihr Handeln auf den Torerfolg aus</li> <li>können den Doppelpass situationsangepasst anwenden</li> <li>können mit Richtungswechsel dribbeln</li> <li>verhalten sich adäquat im Rahmen der Gruppentaktik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln Spielzüge</li> <li>können das Hinterlaufen situationsangepasst anwenden</li> <li>können den Ball mit dem Kopf spielen</li> <li>verhalten sich adäquat im Rahmen der Teamtaktik</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>



	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li><li>• verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li><li>• sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li><li>• sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li><li>• gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li><li>• verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li><li>• leiten ein Spiel</li><li>• bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li><li>• bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li><li>• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitschüler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li><li>• leiten ein Turnier</li><li>• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig faire Teams bilden</li><li>• kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li><li>• finden Spielformen um an Schwächen zu arbeiten</li><li>• können Spielregeln situativ anpassen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li><li>• kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li><li>• können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li><li>• kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li><li>• planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li></ul>
Ultimate Frisbee	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen die wichtigsten Spielregeln von Ultimate Frisbee</li><li>• können die Frisbeescheibe sicher werfen (Backhandpass) und fassen (beidhändig)</li><li>• können die Flugbahn des Frisbees einschätzen (antizipieren)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen mögliche Spielpositionen im Ultimate Frisbee</li><li>• kennen die Passformen Sidearm und Overhead und können sie im Spiel einsetzen</li><li>• können den Sternschritt im Spiel sinnvoll anwenden (auch als Täuschung)</li><li>• erkennen Freiräume und nutzen sie im Spiel aus (freilaufen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen verschiedene Angriffstaktiken (Stack-/ Zone Offence) und wenden sie situationsgerecht an</li><li>• können schnell umschalten (Angriff-Abwehr, Abwehr-Angriff)</li><li>• beherrschen die Passformen und können sie situativ spielen</li></ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li><li>• setzen sich für das Team ein</li><li>• motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li><li>• lassen andere am Spiel teilhaben</li><li>• motivieren Mitschüler/Innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zeigen eigenes Fehlverhalten an</li><li>• coachen ein gesamtes Team als Captain</li><li>• motivieren Mitschüler/Innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li><li>• verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li><li>• sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li><li>• sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li><li>• gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li><li>• verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li><li>• leiten ein Spiel</li><li>• bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li><li>• bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li><li>• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspielerinnen und Mitspieler analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li><li>• leiten ein Turnier</li><li>• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig faire Teams bilden</li><li>• kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li><li>• finden Spielformen um an Schwächen zu arbeiten</li><li>• können Spielregeln situativ anpassen</li><li>• planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig Spiel- und Übungsformen kreieren</li><li>• kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li><li>• können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li><li>• kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li></ul>



Badminton	FaK	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen die Badmintonspielregeln «Einzel»</li><li>• können den Shuttle über längere Zeit im Spiel halten</li><li>• kennen die korrekte Schlägerhaltung</li><li>• wenden unterschiedliche Grundschnitte an</li><li>• kennen taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können ihr Spiel variieren (kurze/lange Schläge)</li><li>• können den Gegenspieler unter Druck setzen</li><li>• erkennen die Freiräume beim Gegenspieler und können auf die gegebene Situation richtig reagieren (Schlagtechnik)</li><li>• können ihr Feld verteidigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können eigene Badminton-Spielformen entwickeln, um die Spieltaktik zu verbessern</li><li>• können nach einer selbst zurechtgelegten Taktik spielen</li><li>• können ein Badmintonturnier durchführen</li><li>• wenden unterschiedliche Schläge gezielt und technisch korrekt an</li><li>• erkennen Stärken/Schwächen des Gegners und können sie nutzen</li></ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"><li>• können mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verhalten sich fair im Wettkampfspiel gegeneinander</li><li>• können dem Gegner und/oder Mitspieler ein konstruktives Feedback zu dessen Stärken und Schwächen geben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kreieren kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander</li></ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li><li>• sind für neue Spiel- und Trainingsformen offen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können ein Einzelwettkampfspiel regelkonform und selbstständig austragen</li><li>• erkennen ihre Badminton-Fortschritte (z.B. Vorbereitung auf Fairplayturnier)</li><li>• können ihre Stärken dem Gegner anpassen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik</li><li>• wählen eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht</li></ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• nutzen Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um ihre Leistung zu verbessern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen methodische Aufbauformen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren und durchführen</li></ul>

## Erstes Lehrjahr (Pflicht)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Weitsprung</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre Leistung im Weitsprung</li> <li>kennen die Begriffe Sprung- und Schwungbein und definieren ihr Sprungbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die für einen erfolgreichen Weitsprung benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>kennen die Sprungabschnitte Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung sowie deren Eigenheiten</li> <li>beherrschen den Hocksprung</li> <li>erzielen gute Leistungen im Weitsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verbessern sich in den für einen erfolgreichen Weitsprung benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>erproben verschiedene Sprungarten (Standweitsprung, Schrittsprung, Dreisprung)</li> <li>erzielen sehr gute Leistungen im Weitsprung</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Sprungweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungshütchen)</li> <li>nutzen Feedbackmöglichkeiten für die Leistungsverbesserung (z.B. Video)</li> </ul>
<b>Sprint</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können über 80/100m ihre individuelle Leistung abrufen</li> <li>kennen verschiedenen Startpositionen</li> <li>können den Startblock richtig einstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können den Startblock optimal nutzen</li> <li>erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien</li> <li>kennen die verschiedenen Phasen eines Sprints</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Sprungweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungs-hütchen)</li> <li>nutzen Feedbackmöglichkeiten für die Leistungsverbesserung (z.B. Video)</li> </ul>

## Erstes Lehrjahr (Pflicht)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Boden	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>beherrschen die Rolle vorwärts, rückwärts und seitwärts auf verschiedenen Unterlagen (Bsp. Schwedenkasten)</li> <li>beherrschen die Sprungrolle, das Rad und Rolle rw. in den Handstand und den Überschlag (vw und rw, mit Hilfe) auf einer Mattenbahn</li> <li>stützen ihren Körper in der Handstandposition gegen die Wand</li> <li>wählen zum Turnen eine auf sie passende (Stimmung, Motivation etc.) Musik aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beherrschen die Rolle vorwärts, rückwärts und seitwärts auf verschiedenen Unterlagen (Bsp. Schwedenkasten)</li> <li>beherrschen die Sprungrolle, das Rad und Rolle rw. in den Handstand und den Überschlag (vw und rw, mit Hilfe) auf einer Mattenbahn</li> <li>stützen ihren Körper in der Handstandposition gegen die Wand</li> <li>wählen zum Turnen eine auf sie passende (Stimmung, Motivation etc.) Musik aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können das Rad mit einer Hand auf beide Seiten</li> <li>können einen Wallflip</li> <li>können Saltorotationen auf einer Matte</li> <li>können den Handstand ohne Hilfe</li> <li>können auf verschiedene Weisen in den Handstand kommen</li> <li>können die Elemente in einer Abfolge zu Musik turnen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>unterstützen die Mitschüler/innen beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen</li> <li>geben nicht nur beim Turnen, sondern auch beim Sichern und Stützen vollen Einsatz</li> <li>übernehmen Selbstverantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren das unterschiedliche Niveau der Mitschüler/innen und unterstützen auf jedem Niveau mit gleichviel Einsatz</li> <li>geben konstruktives Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Stärken und Schwächen von Mitschüler/innen und motivieren sie, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind offen für neue Bewegungen</li> <li>entwickeln ein Körpergefühl in alltagsfremden Positionen (Rolle vw., rw., Stützpositionen, I, C+, C- Haltung)</li> <li>lernen die Grenzen ihrer Fähigkeiten kennen und sind gewillt, diese zu überschreiten</li> <li>geben auch bei Misserfolg nicht schnell auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Feedback zur Körperhaltung/-spannung umsetzen</li> <li>fühlen sich in alltagsfremden Positionen wohl</li> <li>schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein, so dass sich das Verletzungsrisiko minimiert</li> <li>können ihre Leistung anhand von Videofeedback einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite (Rumpf, Schultern)</li> <li>können ihre Haltung, Bewegungsabfolge selbst korrigieren mit Hilfe von Videofeedback und dem eigenen Körpergefühl</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen wie sie die Mitschüler/innen bei einer Übung stützen und sichern können</li> <li>kennen die Knotenpunkte einer Bewegungsabfolge (Bsp. Rolle vw.)</li> <li>benennen Bewegungsabfolgen beim Namen (Rolle vw., rw., Rad)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Fehler einer Bewegungsabfolge</li> <li>können sich mit der Kamera optimal positionieren, um einen guten Winkel für ein Video-Feedback zu finden</li> <li>wissen, wie man konstruktives Feedback gibt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ohne Hilfe von Video ein konstruktives Feedback geben.</li> <li>kennen einzelne Übungen, um Fehler zu beheben oder Defizite zu trainieren</li> </ul>

## Erstes Lehrjahr (Pflicht)

Herausforderung	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Minitrampolin	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verstehen die Prinzipien des Helfens bzw. Sicherens</li> <li>können mit vernünftigem Anlauf und beidbeinigem Absprung über ein Minitrampolin springen</li> <li>können dabei die Landung kontrollieren</li> <li>können einfache Sprungformen sicher ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können fortgeschrittene Sprünge sicher ausführen</li> <li>können in der Flugphase eine mit verschiedenen Materialien kombinierte Bewegungsaufgabe lösen (z.B. Korbtreffer Basketball)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>meistern anspruchsvolle Trampolinsprünge wie Salti, Überschläge, Wenden</li> <li>können Trampolinserien sicher und kreativ überwinden</li> <li>können von unterschiedlichsten Geräten mittels Minitrampolin abspringen und zusätzlich in der Flugphase eine beliebige Figur oder Aufgabe einbauen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können von der Lehrperson bzw. den Mitschüler/innen Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen</li> <li>können den Mitschüler/innen angemessene Hilfestellung geben</li> <li>können Hilfestellung von Mitschüler/innen annehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Mitschüler/innen hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bieten</li> <li>können mit verschiedenen Materialien eine Minitrampolin-Sprungabfolge zusammenstellen</li> <li>können sich für eine Bewegungsaufgabe mit Minitrampolin in einer Kleingruppe aktiv einbringen und geht auf die individuellen Stärken/Schwächen ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer erkennen sowie diese zur gezielten Problembewältigung nutzen</li> <li>können in einer Kleingruppe eine eigenständig erarbeitete Minitrampolin-Abfolge planen, springen und reflektieren</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auf Minitrampolin-Sprungformen einlassen und die notwendige Konzentration aufbringen</li> <li>können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten und die mit der Sportart verbundenen Risiken angemessen einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können für das eigene Minitrampolin-Springen Verantwortung übernehmen</li> <li>können sich gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Sprungvariationen beschäftigen</li> <li>erkennen eigene Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können fachliche Schwächen und gegebenenfalls ungünstige physische Voraussetzungen mit kreativen Sprungabfolgen wett-machen</li> <li>können Probleme in Bewegungs-abläufen anhand der Auswahl geeigneter Massnahmen lösen</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich mit methodischen Aufbauformen des Minitrampolin-Springens auseinander</li> <li>bringen methodische Schritte mit der geforderten Zielaufgabe (z.B. möglichst weit/hoch springen/ Ästhetik) in Bezug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sportartspezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können je nach Situation/ Lernstadium zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren</li> <li>können verantwortungsvoll abschätzen, in welchem Masse der Mittlernende Hilfestellung benötigt</li> </ul>



## Erstes Lehrjahr (Pflicht)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erleben Koordination als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit</li> <li>kennen die fünf koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz (1985)</li> <li>kennen ihre Leistung im Koordinationstest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Übungen zur Verbesserung der fünf koordinativen Fähigkeiten</li> <li>verbessern ihre Leistung im Koordinationstest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen (z.B. Mentaltraining)</li> <li>setzen sich ein Ziel für den Koordinationstest und erreichen dieses</li> </ul>
	<b>SaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben eigene Erfahrungen weiter</li> <li>unterstützen und motivieren andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als Aspekt ihrer Gesundheit</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können den Stand ihrer koordinativen Fähigkeiten reflektieren und sich darüber austauschen</li> <li>realisieren koordinative Beanspruchungen und deren Auswirkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich koordinativen Fähigkeiten beurteilen und dosieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um</li> <li>überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden gesundheitsfördernde Arten der koordinativen Fähigkeiten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einzelne Trainingsformen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden</li> <li>nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich über eine längere Zeit ausdauernd bewegen</li> <li>kennen den positiven Effekt von Ausdauerbelastungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre Belastungsgrenzen</li> <li>kennen den Zusammenhang von Belastungsintensität und Herzfrequenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen psychische und physische Zusammenhänge beim Ausdauertraining</li> <li>steigern ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>können einen Trainingsplan erstellen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können in der Gruppe</li> <li>ein angeleitetes Ausdauertraining in der Natur als gesundheitsfördernd</li> <li>erleben und bringen sich in der Gruppe positiv ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können andere Lernenden beim Ausdauertraining beobachten, Tipps geben und Erfahrungen den anderen weitergeben</li> <li>unterstützen und motivieren andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organisieren sich mit anderen Lernenden / Mitmenschen für gemeinsame Trainings- oder Ausdauererevents</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können aufgrund von gemachten Erfahrungen im Ausdauerbereich ihre Ausdauerfähigkeit benennen</li> <li>können ihre Befindlichkeit während dem Training wahrnehmen, darauf reagieren und danach reflektieren</li> <li>können sich überwinden und aktiv werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen, wie sie ihre eigene Ausdauerfähigkeit positiv beeinflussen können</li> <li>nehmen wahr, wie sich verschiedene Trainingsformen anfühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Bewegungs-/ Trainingsformen an, die ihre Ausdauerfähigkeit gezielt unterstützen und ihr Wohlbefinden steigern</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung im Bereich Ausdauer an</li> <li>können sich zweckdienliche Informationen zum Ausdauertraining besorgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einzelne Trainingsformen des Ausdauertrainings anwenden, sich eigene Ziele setzen und darauf hinarbeiten</li> <li>kennen Sportarten, mit denen die Ausdauerfähigkeit verbessert werden kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern mit regelmässigem Ausdauertraining ihr Wohlbefinden</li> <li>können für sich ein angepasstes Training planen, umsetzen und reflektieren</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen den Grundsatz der Superkompensation</li> <li>kennen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule</li> <li>kennen die Methode der wiederholten mittleren Krafteinsätze</li> <li>kennen Basisübungen zur Rumpfstabilisierung</li> <li>heben Lasten im Turnunterricht rückengerecht (grosse Matten, Langbänke, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die drei Kraftarten Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer</li> <li>kennen die Methode der wiederholten mittleren Krafteinsätze</li> <li>kennen Übungen mit und ohne Kleinmaterial zur Rumpfstabilisierung</li> <li>heben Lasten im Turnunterricht rückengerecht (grosse Matten, Langbänke,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen einzelne Muskeln und passende Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte</li> <li>können ein spezifisches Krafttraining zusammenstellen</li> <li>kennen positive Effekte vom Krafttraining auf die Psyche, die Gesundheit und den Alltag</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können andere Lernende bei der Ausführung kontrollieren</li> <li>unterstützen andere Lernende bei der korrekten Ausführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich in der Gruppe über die Erfahrungen beim Krafttraining aus</li> <li>wirken beim Training motivierend auf andere Lernende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben von sich aus den Mitschüler/innen Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>achten auf die korrekte Ausführung der Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>passen die Belastung individuell an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite</li> </ul>



- schätzen ihre Kraft richtig ein
- können konzentriert, seriös Kraft trainieren

- können die Comfort-Zone verlassen und die Übung bis zur Erschöpfung ausführen
- wenden Geräte nach individuellen Voraussetzungen an

- können ein Krafttraining reflektieren
- kennen eigene muskuläre Stärken und Schwächen

---

**MeK**

- wenden Techniken zum Heben und Tragen von Lasten an
- kennen verschiedene Methoden im Krafttraining

- erkennen Fehlhaltungen bei der Ausführung von Kraftübungen
- benennen die Kraftübungen beim Namen (Liegestütz, Kniebeugen, Rumpfbeugen, etc.)

- kennen Kraftübungen, um Defizite zu trainieren
-

## Erstes Lehrjahr (Wahl)

Spiel	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Kleine Spiele</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundform und -regeln des Spiels kennenlernen</li> <li>• kleine Spielvariationen anwenden</li> <li>• Grundtechniken erarbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erarbeiten eigene Spielvariationen</li> <li>• organisieren selber Spielaktivitäten</li> <li>• erarbeiten Spieltaktiken</li> <li>• verfeinern ihre Regelkenntnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielregeln den Teams und deren Fähigkeiten anpassen</li> <li>• Spielgeräte/-regeln von anderen Spielen aufgreifen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen und deren Stärken/Schwächen akzeptieren</li> <li>• halten sich an die vorgegebenen Spielregeln</li> <li>• verhalten sich fair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitspieler nach Fähigkeiten in Team integrieren</li> <li>• halten sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln</li> <li>• verhalten sich rücksichtsvoll und zeigen Fouls an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen führen, anleiten und einsetzen</li> <li>• verstehen die Wichtigkeit des Teamgedankens (Team vor Ich) und handeln danach</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lassen sich auf Unbekanntes und Neues ein</li> <li>• machen mit und engagieren sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistung realistisch einschätzen</li> <li>• können sich selber überwinden und motivieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• möchten ihre Ziele erreichen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können kleine Regeländerungen vornehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können das Spiel durch Anpassungen (Spieler, Feld, Material etc.) anpassen</li> <li>• gehen im Team Verbesserungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Spiele im Team und legen daraus Verbesserungen fest</li> </ul>
<b>Baseball</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundform und -regeln des Spiels kennen lernen</li> <li>• kleine Spielvariationen anwenden</li> <li>• Grundtechniken erarbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Spielvariationen erarbeiten</li> <li>• Spielaktivitäten selber organisieren</li> <li>• Spieltaktiken erarbeiten</li> <li>• verfeinern ihre Regelkenntnisse</li> <li>• verbessern ihre Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientieren sich an den offiziellen Spielregeln</li> <li>• Spielregeln den Teams und deren Fähigkeiten anpassen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen und deren Stärken/Schwächen akzeptieren</li> <li>• halten sich an die vorgegebenen Spielregeln</li> <li>• verhalten sich fair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitspieler nach Fähigkeiten im Team integrieren</li> <li>• halten sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln</li> <li>• verhalten sich rücksichtsvoll und zeigen Fouls an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen führen, anleiten und einsetzen</li> <li>• Verstehen die Wichtigkeit des Teamgedankens (Team vor Ich) und handeln danach</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lassen sich auf Unbekanntes und Neues ein</li> <li>• machen mit und engagieren sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistung realistisch einschätzen</li> <li>• können sich selber überwinden und motivieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• möchten ihre Ziele erreichen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können kleine Regeländerungen vornehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können das Spiel durch Anpassungen (Spieler, Feld, Material etc.) anpassen</li> <li>• gehen im Team Verbesserungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Spiele im Team und legen daraus Verbesserungen fest</li> </ul>
<b>Eishockey</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Grundidee und die Spielregeln für Einzel und Doppel</li> <li>• kennen die korrekte Schläger- und Körperhaltung</li> <li>• können den Ball längere Zeit im Spiel halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren selber Spielaktivitäten</li> <li>• üben einfache Spielzüge ein</li> <li>• verfeinern ihre Regelkenntnisse</li> <li>• verbessern ihre Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientieren sich an den offiziellen Spielregeln</li> <li>• Spielregeln den Teams und deren Fähigkeiten anpassen</li> <li>• verfeinern Spielzüge und üben sich in der Taktik (Offense/Defense)</li> <li>• kennen Schlagvarianten und verfügen über ein grosses Schlagrepertoire (Unterschnitt, Topspin, Schmetterball, Block)</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen und deren Stärken/Schwächen akzeptieren</li> <li>• halten sich an die vorgegebenen Spielregeln</li> <li>• verhalten sich fair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitspieler nach Fähigkeiten im Team integrieren</li> <li>• halten sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln</li> <li>• verhalten sich rücksichtsvoll und zeigen Fouls an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen führen, anleiten und einsetzen</li> <li>• verstehen die Wichtigkeit des Teamgedankens (Team vor Ich) und handeln danach</li> <li>• gehen im Team Verbesserungen an</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lassen sich auf Unbekanntes und Neues ein</li> <li>• machen mit und engagieren sich</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistung realistisch einschätzen</li> <li>• können sich selber überwinden und motivieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• möchten ihre Ziele erreichen</li> <li>• arbeiten motiviert und mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können kleine Regeländerungen vornehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können das Spiel durch Anpassungen (Spieler, Feld, Material etc.) anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Spiele im Team und legen daraus Verbesserungen fest</li> </ul>

- erproben vermittelte Technik- und Taktiktipps

## Erstes Lehrjahr (Wahl)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Kugel	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Grobform der Stossbewegung</li> <li>• können versch. Wurfgegenständen aus dem Stand stossen</li> <li>• überwinden sich, ihre beste Leistung in einer Wettkampfform zu zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die für einen erfolgreichen Kugelstossversuch nötigen Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen die wichtigsten Merkmale beim Kugelstossen</li> <li>• können die Kugel aus dem seitwärts Angehen stossen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbessern sich in den für einen erfolgreichen Stoss benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen die Feinform der Kugelstosstechnik</li> <li>• können versch. Anlauftechniken anwenden</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>• setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>• übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Stossweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>• ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>• setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>• steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungshütchen)</li> <li>• nutzen Feedbackmöglichkeiten für die Leistungsverbesserung (z.B. Video)</li> </ul>
Diskus	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Grobform der Drehbewegung</li> <li>• können versch. Wurfgegenständen aus dem Stand (mit Körpervordrehung) werfen</li> <li>• überwinden sich, ihre beste Leistung in einer Wettkampfform zu zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die für einen erfolgreichen Wurf des Diskus nötigen Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen die wichtigsten Merkmale beim Diskuswerfen</li> <li>• können den Diskus aus der Körpervordrehung werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbessern sich in den für einen erfolgreichen Wurf benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen die Feinform der Diskustechnik</li> <li>• können den Diskus aus einer Eineinhalbdrehung werfen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>• setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>• übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Stossweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>• ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>• setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>• steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungshütchen)</li> <li>• nutzen Feedbackmöglichkeiten für die Leistungsverbesserung (z.B. Video)</li> </ul>

## Erstes Lehrjahr (Wahl)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Jonglage</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen das Kaskadenmuster beim Jonglieren mit 3 Bällen</li> <li>erlernen den Bewegungsablauf des Jonglierens mit 1, 2 und 3 Bällen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können mehrere Durchgänge mit 3 Bällen jonglieren</li> <li>können die Kaskadenform bewusst verändern (hoch, tief, breit, eng)</li> <li>können zum Rhythmus von Musik jonglieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können mit verschiedenen Jongliergeräten (3) jonglieren</li> <li>können Tricks (Ball unter Arm werfen, Ball aus Kaskade nehmen, Richtungswechsel etc.) sicher einbauen</li> <li>können eine Jonglageabfolge zu Musik zusammenstellen und zeigen</li> <li>kennen die Grobform der vierfach Jonglage</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren die Bewegungen anderer</li> <li>können andere fair beurteilen</li> <li>können anderen Tipps geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können anderen Tipps und Korrekturen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich gegenseitig beobachten, beurteilen und beraten und motivieren</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>haben Mut zum Vorzeigen</li> <li>können neue Bewegungsformen geduldig üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einschätzen, wo sie Verbesserungspotenzial haben und üben beharrlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>möchten ihre selbstgesetzten Ziele erreichen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen einfache Hilfsmittel (Tücher, Schrägwand etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die Bewegungen anderer beurteilen und für sich Ideen und Verbesserungen ableiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können verschiedene Lernmethoden einsetzen</li> <li>können selbstständig und mit Hilfsmittel ihre Fähigkeiten verbessern</li> </ul>
<b>Tanz mit Bällen</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich rhythmisch mit einem Ball zu Musik bewegen</li> <li>können einfache Bewegungsmuster erlernen, üben und präsentieren</li> <li>können einfache sportartspezifische Bewegungen (Handwechsel Prellen, Drehung) in Bewegungsabfolge einfügen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können mehrere Bewegungssequenzen aneinander hängen</li> <li>können mittelschwierige sportartspezifische Bewegungen (z.B. Dribbling) in Abfolge dazunehmen</li> <li>können sich zu zwei synchron bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können schwierige sportartspezifische Bewegungen in einer Gruppenchoreo zusammenfügen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren die Bewegungen anderer</li> <li>können andere fair beurteilen</li> <li>können anderen Tipps geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können anderen Tipps und Korrekturen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich gegenseitig beobachten, beurteilen und beraten und motivieren</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>haben Mut zum Vorzeigen</li> <li>können neue Bewegungsformen geduldig üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einschätzen, wo sie Verbesserungspotenzial haben und üben beharrlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>möchten ihre selbstgesetzten Ziele erreichen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die Innensicht mit der Aussensicht realistisch vergleichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die Bewegungen anderer beurteilen und für sich Ideen und Verbesserungen ableiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können verschiedene Lernmethoden einsetzen</li> </ul>

## Erstes Lehrjahr (Wahl)

Herausforderung	Kompetenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Kämpfen</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen den Herausforderungscharakter vom Kämpfen</li> <li>kennen eine Grobform im Bereich Kämpfen und Raufen (z.B. Ringen, Schwingen etc.)</li> <li>erleben ihre Fähigkeitsgrenzen und können die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Gefahren beim Zweikampf und können entsprechend reagieren</li> <li>verbessern ihre Technik und Regelkenntnis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beherrschen eine Kampfform in Technik und Regelwerk</li> <li>variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen Selbstverantwortung</li> <li>können zuverlässig einfache Hilfestellungen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen im begrenzten Rahmen Verantwortung für andere</li> <li>erkennen Gefahren und leisten selbstständig Hilfestellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen Verantwortung für andere</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ihre Fähigkeiten richtig einschätzen und gewinnen Selbstvertrauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein, so dass sich das Verletzungsrisiko minimiert</li> <li>fühlen sich in alltagsfremden Positionen wohl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite (Rumpf und Schultern)</li> <li>können ihre Haltung und Bewegungen selbst korrigieren mit Hilfe von Videofeedback und des eigenen Körpergefühls</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Knotenpunkte einer Bewegung ((Griff, Gewichtsverlagerung, Beinarbeit etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen wie man konstruktives Feedback gibt</li> <li>können sich mit der Kamera optimal positionieren, um einen guten Winkel für ein Video-Feedback zu finden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen einzelne Übungen, um Fehler zu beheben oder Defizite zu trainieren</li> <li>erkennen Fehler einer Bewegungsabfolge</li> </ul>
<b>Schwimmen/ Wasserspringen</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen den Herausforderungscharakter vom Bewegen im Wasser</li> <li>kennen eine Grobform im Bereich Schwimmen (Brust und Crawl)</li> <li>erleben ihre Fähigkeitsgrenzen und können die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> <li>kennen die Sicherheitsregeln im Schwimmbad und halten sich daran</li> <li>kennen einfache Sprünge vom Böckli, 1m oder 3m Sprungbrett (Basicsprung, Hocksprung, Bömbeli, Grätschsprung etc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen Gefahren und die eigenen Fähigkeiten ein und können sie angemessen beurteilen</li> <li>können eine gewisse Strecke (200m) in einem Stil zurücklegen</li> <li>kennen die wichtigsten Kernpunkte eines Schwimmstils</li> <li>bauen ihr Sprungrepertoire aus (Kopfsprung, Drehung um Längsachse, Rückwärtssalto etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>meistern anspruchsvolle Sprünge oder mittelschwere ab 5m Sprungturm</li> <li>können 15m tauchen</li> <li>können in zwei Schwimmstilen 200m zurücklegen</li> <li>kennen die Technik zweier Schwimmstile und wenden sie an</li> <li>kennen die Grundformen aller Schwimmstile</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können von der Lehrperson bzw. den Mitschüler/innen Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen</li> <li>können den Mitschüler/innen angemessene Hilfestellung geben</li> <li>können Hilfestellung von Mitschüler/innen annehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Mitschüler/innen hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bieten</li> <li>respektieren die Fähigkeiten, Ängste und Grenzen der Mitschüler/innen</li> <li>gehen bei Gruppenaufgaben aufeinander ein und unterstützen sich gegenseitig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer erkennen sowie diese zur gezielten Problembewältigung nutzen</li> <li>können in einer Kleingruppe selbstständig eine Aufgabe lösen (Techniktraining mit Video etc.)</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lassen sich auf Bewegungsaufgaben im Wasser ein und bringen die notwendige Konzentration</li> <li>können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten und die mit der Sportart verbundenen Risiken angemessen einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können für das eigene Bewegen im Wasser Verantwortung übernehmen</li> <li>können sich gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenen Bewegungsformen im Wasser beschäftigen</li> <li>erkennen eigene Stärken und Schwächen</li> <li>können eigene Emotionen einordnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen bei sich und anderen kritische Situationen und reagieren entsprechend</li> <li>erkennen körperliche Defizite (Rumpf und Schultern)</li> <li>entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Methoden zur Selbst- und Fremdeinschätzung</li> <li>wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Bewegungsabläufe analysieren</li> <li>können für sich und andere Rückmeldungen zur Problemlösung geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können je nach Situation/ Lernstadium zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren</li> <li>wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an</li> </ul>

## Erstes Lehrjahr (Wahl)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Körperanalyse</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lassen sich darauf ein, ihren Körper als Bewegungsinstrument genauer zu betrachten</li> <li>kennen die wichtigsten Parameter zu ihrem Körper und können diese einordnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen, wie die Parameter des menschlichen Körpers einander beeinflussen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Messformen für die Ermittlung der Körperparameter</li> <li>sind sich des ständigen Veränderungsprozesses des Körpers bewusst und können Einfluss darauf nehmen</li> </ul>
	<b>SaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben eigene Erfahrungen weiter</li> <li>unterstützen und motivieren andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten</li> <li>können objektiv mit anderen über das sensible Thema der Körperlichkeit diskutieren</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich aktiv und passiv mit ihrem Körper auseinander</li> <li>erkennen Stärken und Schwächen und akzeptieren diese</li> <li>sind gewillt, an ihren Schwächen und Defiziten zu arbeiten</li> <li>sind sich bewusst, dass jeder Mensch Stärken hat und Schwächen, an welchen er arbeiten kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich mit ihren Fähigkeiten und körperlichen Eigenheiten bewusst auseinander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich Ziele für Veränderungsprozesse des Körpers durch Bewegung, Ernährung, Erholung etc.</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>besorgen sich zweckdienliche Informationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden</li> <li>nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen</li> </ul>
<b>Entspannung</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Belastungen in Beruf, Schule, Sport und Freizeit und wissen um die Möglichkeiten, diese auszugleichen (aktiv und passiv)</li> <li>kennen einige Entspannungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene ausgleichende Übungen für den Rücken- und Nackenbereich</li> <li>kennen den Nutzen von spezifischen Entspannungsformen (PMR, Autogenes Training, Atmungsübungen, Yoga, Traumreise, Qi Gong)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen, dass Körper und Geist eine Einheit sind und sorgen für Ausgleich</li> <li>wissen, welche Entspannungs- und Regenerationsformen wann passend sind</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erleben verschiedene Arten der Entspannung und Regeneration in der Gruppe und lassen sich darauf ein</li> <li>können sich über persönlich erlebte Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten austauschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich über den Umgang mit ausgleichenden Massnahmen aus und geben ihre Erfahrungen weiter</li> <li>unterstützen die Mitschüler/innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen die Möglichkeit der sozialen Kontakte z.B. mit Gleichgesinnten in der Klasse, um gemeinsam Möglichkeiten der Entspannung und Regeneration anzuwenden (z.B. Massage mit Massagebällen, Rückenmassage, Wellnessangebote)</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die eigene Befindlichkeit bei/nach Belastungen wahrnehmen</li> <li>nehmen wahr, dass sich körperliche Belastungen auf die Befindlichkeit auswirken und ausgeglichen werden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können gezielt ihre persönliche Entspannung und Regeneration beeinflussen, weil sie wissen, was wann gut tut bzw. entspannend und regenerativ wirkt</li> <li>wenden effektive Methoden an (aktive und passive)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Belastungen im Alltag ausgleichen</li> <li>können situativ Entspannungs-/Regenerationsmethoden anwenden</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>besorgen sich zweckdienliche Informationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>

## Zweites Lehrjahr (Pflicht)

### Gewichtung

Handlungsbereich	Pflicht		Wahl	
	Gewichtung	Jahreslektionen	Gewichtung	Jahreslektionen
Spiel	45%	19	-	13
Wettkampf	15%	6	-	4
Ausdruck	5%	2	-	1
Herausforderung	15%	6	-	4
Gesundheit	20%	9	-	6
Total	100	76		31





Grobplan

		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen Pflicht	Lernkontrolle	DIN-Woche
Spiel	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Futsal	<b>SoK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Volleyball	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
Tchoukball	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					9		
Wettkampf	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Speerwurf	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
Hochsprung	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					8		
Ausdruck	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Rope Skipping	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
					5		
Herausforderung	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Barren	<b>SoK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
Parkour	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					3		
Gesundheit	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
Test	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
Entspannung	<b>SeK</b>	Y				<input type="checkbox"/>	
Ernährung	<b>MeK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
					6		
Spiel	Kompe-	Grundfertigkeit		Entwicklung		Kreativität	



tenz

<b>Volleyball</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Volleyballregeln</li> <li>wenden die Grundtechniken der Manschette und des Passes an</li> <li>kennen die taktische Grundaufstellung und die Spielidee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>analysieren mögliche Fehlerquellen bei Punktverlust</li> <li>verändern ihre Spieltechnik- und Taktik dementsprechend</li> <li>bringen den Service gezielt über das Netz</li> <li>verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einen korrekten Spielaufbau aus verschiedenen Reze-Situationen ausführen</li> <li>setzen den Smash und den Block technisch und taktisch korrekt ein</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstöße hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitschüler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>
<b>Futsal</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Futsal-Regeln</li> <li>können den Ball annehmen, kontrolliert führen und passen/schiessen</li> <li>kennen die verschiedenen Positionen und deren Aufgaben im Spiel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und nutzen die Freiräume im Spiel</li> <li>verbessern das Ballgefühl und erlernen verschiedene Schusstechniken</li> <li>verstehen das taktische Grundverständnis: Angriff und Verteidigung</li> <li>können den Ball 10x mit dem Fuss oder Knie jonglieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene Spielsysteme mit den taktischen Aufgaben der Spieler.</li> <li>wenden unterschiedliche Schusstechniken situativ und präzise an</li> <li>erkennen Spielsituationen und reagieren optimal darauf (Konter, Doppelpass, Pressing, etc.)</li> <li>können den Gegenspieler unter Druck setzen.</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstöße hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>
Tschoukball	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Tschoukball-Regeln und das Spielgrundprinzip</li> <li>können den Ball aus dem Stand genau werfen</li> <li>können den Ball aus dem Frame sicher fangen</li> <li>entwickeln Gefühl für Einfall- und Ausfallwinkel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Spielsituationen und können entsprechend reagieren</li> <li>behalten Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)</li> <li>können den Ball aus der Bewegung genau werfen</li> <li>nutzen bei Würfen den Einfall- und Ausfallwinkel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen</li> <li>können präzise und variantenreich werfen</li> <li>behalten den Spielüberblick</li> <li>variieren die Wurfarten auf den Frame</li> <li>setzen die Manschette als Abwehrmöglichkeit ein</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel oder Turnier organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Pflicht)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Hochsprung</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre Leistung im Hochsprung</li> <li>kennen die Begriffe Sprung- und Schwungbein und definieren ihr Sprungbein</li> <li>können die Eigenheiten der Sprungarten Hocksprung, Schersprung, Straddle und Fosbury-Flop nennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die für einen erfolgreichen Hochsprung benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>kennen die Sprungabschnitte Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung sowie deren Eigenheiten</li> <li>können die Latte mittels eines Fosbury-Flops überspringen</li> <li>erzielen gute Leistungen im Hochsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verbessern sich in den für einen erfolgreichen Hochsprung benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>erproben verschiedene Sprungarten (Hocksprung, Schersprung und Straddle)</li> <li>erzielen sehr gute Leistungen im Hochsprung</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Sprunghöhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungshütchen)</li> </ul>
<b>Speer</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre Leistung im Speerwurf</li> <li>wissen, welche ihre Wurfhand, welches ihr Stemmbein ist</li> <li>kennen das Regelwerk im Speerwurf</li> <li>können den Speer aus dem Stand werfen, so dass er im Rasen stecken bleibt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die verschiedenen Phasen (Anlauf, Impulsschritt, Abwurf)</li> <li>können den Impulsschritt</li> <li>werfen den Speer in einem 3er Rhythmus mit einem Impulsschritt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bauen ersichtliche Bogenspannung auf vor dem Abwurf</li> <li>können den Speer in einem 5er, 7er Rhythmus mit Impulsschritt werfen</li> <li>werfen so, dass der Speer fast immer stecken bleibt</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>unterstützen die Mitschüler/innen beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen</li> <li>steigern durch Üben ihr Niveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren das unterschiedliche Niveau der Mitschüler/innen und unterstützen auf jedem Niveau mit gleich viel Einsatz.</li> <li>geben konstruktives Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Stärken und Schwächen von Mitschülern und motivieren sie, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen.</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>setzen Hinweise der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Sprungweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>sprechen in der Fachsprache (Impulsschritt, Stemmschritt, Bogenspannung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Fehler einer Bewegungsabfolge.</li> <li>können sich mit der Kamera optimal positionieren, um einen guten Winkel für ein Video-Feedback zu finden.</li> <li>wissen wie man konstruktives Feedback gibt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ohne Hilfe von Video ein konstruktives Feedback geben.</li> <li>kennen einzelne Übungen, um Fehler zu beheben oder Defizite zu trainieren.</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Pflicht)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Rope skipping</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einfache Sprungkombinationen einbeinig, beidbeinig und laufend fortbewegend mit einem Seil springen</li> <li>• können ökonomisch ausdauernd Seil springen</li> <li>• können Gruppen-Rope-Skipping-Formen mit einem langen Schwungseil springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können verschiedene Sprungkombinationen fließend aneinanderhängen (überkreuzt, einbeinig, steppen, Ausfallschritt, etc.)</li> <li>• können Partnersprungformen mit einem Seil springen</li> <li>• können im Rhythmus zur Musik Seil springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können verschiedene Sprungkombinationen im Rhythmus zu Musik fließend aneinanderhängen</li> <li>• können anspruchsvolle Sprungformen bewältigen (Double-Under, etc.)</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen und sachlich mit individuellen Leistungsniveaus innerhalb der Klasse umgehen</li> <li>• können konstruktive Kritik aufnehmen und umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können in einer Kleingruppe eine Seilsprung-Folge zusammensetzen</li> <li>• können sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können in einer Kleingruppe eine Seilsprung-Folge zusammensetzen</li> <li>• können eine Kleingruppe anleiten und sind fehlertolerant</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen und sachlich mit individuellen Leistungsniveaus innerhalb der Klasse umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert sowie gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Sprungvariationen beschäftigen</li> <li>• sind sich bewusst, dass der individuelle Lernfortschritt eigenverantwortlich erfolgt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen eigene Stärken und Schwächen</li> <li>• können die eigenen Stärken dafür nutzen, um Bewegungsabläufe entsprechend weiterzuentwickeln</li> <li>• können Probleme in Bewegungsabläufen anhand der Auswahl geeigneter Massnahmen lösen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe (z.B. Fitness und Ästhetik) bedarf</li> <li>• nennen Sprungformen beim Namen (Grätsch-,Schrittsprung,etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sportartspezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Pflicht)

Herausforderung	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Parkour</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können präzise und sanft landen</li> <li>• können einfache Hindernisse überqueren</li> <li>• können das Gleichgewicht auf den Hindernissen halten</li> <li>• können richtige Hilfestellungen anwenden</li> <li>• beachten Sicherheitsvorkehrungen</li> <li>• erkennen Reize von sportlichen Wagnissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter erschwerten Bedingungen präzise landen</li> <li>• überqueren anspruchsvolle Hindernisse</li> <li>• halten die Balance unter erschwerten Bedingungen</li> <li>• können auf verschiedene Arten ein Hindernis überqueren</li> <li>• beurteilen Gefahren und Risiken angemessen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• überqueren anspruchsvolle Hindernisse elegant, kreativ, ökonomisch und/oder schnell</li> <li>• kombinieren einzelne Hindernisse</li> <li>• können ihr Bewegungsrepertoire selbstständig erweitern</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen Mitschüler/innen zuverlässig (Hilfestellung, sichern)</li> <li>• lassen sich durch Gruppendruck nicht beeinflussen</li> <li>• lassen sich sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weisen andere Lernende auf Gefahren hin</li> <li>• unterstützen schwächere Lernende</li> <li>• sorgen für ein positives Lernklima</li> <li>• erkennen negativen Gruppendruck und versuchen, ihn zu verhindern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen wertvolle Tipps für das Überwinden von Hindernissen geben</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> <li>• entscheiden sich bewusst für oder gegen eine Herausforderung</li> <li>• setzen sich mit den eigenen Emotionen auseinander</li> <li>• sind im Rahmen der eigenen Fähigkeiten offen für Neues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren eigene Grenzen</li> <li>• wagen sich an anspruchsvolle Aufgaben</li> <li>• können an ihren Schwächen arbeiten</li> <li>• passen Übungen an die eigenen Fähigkeiten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• üben engagiert an der Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• sammeln Erfolgserlebnisse und bauen so Selbstvertrauen auf</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen verschiedene Schwierigkeitsgrade von Parcours</li> <li>• wissen um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens</li> <li>• beginnen mit einfachen Übungen, bevor sie zu schwierigen wechseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• denken bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen herausfordernden Parcours zusammenstellen und berücksichtigen dabei elementare Sicherheitsstandards</li> <li>• erkennen im Freien geeignete Hindernisse</li> </ul>
<b>Barren</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihren Körper mit den Armen stützen und hin und her schwingen</li> <li>• können die Körperspannung in verschiedenen Positionen halten</li> <li>• beherrschen den Grätsch- und Aussenquersitz sowie die Wende und die Kehre</li> <li>• können eine einfache Übungsabfolge am Barren vorturnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Schulterstand mit anschliessendem Abrollen mit Hilfe</li> <li>• können verschiedene Auf- und Abgänge sowie Elemente am Stufenbarren</li> <li>• können eine mittelschwere Übungsabfolge am Barren und Stufenbarren turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Schulterstand mit anschliessendem Abrollen ohne Hilfe</li> <li>• beherrschen die Hochwende am Stufenbarren</li> <li>• turnen eine schwere Übungsabfolge am Barren und Stufenbarren</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen die Mitschüler/innen beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen</li> <li>• geben nicht nur beim Turnen, sondern auch beim Sichern und Stützen vollen Einsatz</li> <li>• erkennen und akzeptieren Niveauunterschiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren das unterschiedliche Niveau der Mitschüler/innen und unterstützen auf jedem Niveau mit gleich viel Einsatz</li> <li>• geben konstruktives Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Stärken und Schwächen von Mitschüler/innen und motivieren sie, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen</li> <li>• zeigen von sich aus den Mitschüler/innen Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind offen für neue Bewegungen</li> <li>• entwickeln ein Körpergefühl in alltagsfremden Positionen (Stützpositionen, I, C+, C- Haltung)</li> <li>• lernen die Grenzen ihrer Fähigkeiten kennen und sind gewillt, diese zu überschreiten</li> <li>• geben auch bei Misserfolg nicht schnell auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Feedback zur Körperhaltung und -spannung umsetzen</li> <li>• fühlen sich in alltagsfremden Positionen wohl</li> <li>• schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein, so dass sich das Verletzungsrisiko minimiert</li> <li>• können ihre Leistung anhand von Videofeedback einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen muskuläre Defizite (Rumpf und Schultern)</li> <li>• können ihre Bewegungsabfolge selbst korrigieren, mit Hilfe von Videofeedback und des eigenen Körpergefühls</li> <li>• sind gewillt, ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten auf jedem Niveau weiterzuentwickeln</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, wie sie die Mitschüler bei einer Übung halten, stützen und sichern können</li> <li>• kennen die Knotenpunkte einer Bewegungsabfolge (Bsp. Grätschsitz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Fehler einer Bewegungsabfolge</li> <li>• können sich mit der Kamera optimal positionieren, um einen guten Winkel für ein Video-Feedback zu finden</li> <li>• wissen wie man konstruktives Feedback gibt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ohne Hilfe von Video ein konstruktives Feedback geben</li> <li>• kennen einzelne Übungen, um Fehler zu beheben oder Defizite zu trainieren benennen Bewegungsabfolgen beim Namen (Aussenquersitz, Wende)</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Pflicht)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen den Aufbau der Lebensmittelpyramide</li> <li>kennen die Energielieferanten Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Berechnung der Energiebilanz (Grundumsatz + Leistungsumsatz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Eigenheiten der Ernährung im Sport</li> </ul>
	<b>SaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich mit Mitschüler/innen über ihre Ernährungsgewohnheiten aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich im persönlichen Umfeld über ihre Ernährungsgewohnheiten aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Mitmenschen in ihrem Ernährungsverhalten beraten</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre «eigene» Lebensmittelpyramide bzw. ihre Ernährungsgewohnheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre individuelle Energiebilanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten im Sport</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gestalten ihr Einkaufs- und Kochverhalten entsprechend der Lebensmittelpyramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können den Energiegehalt von Lebensmitteln anhand der Etikette ablesen</li> <li>können den individuellen Grundumsatz mittels der Harris-Benedict-Formel berechnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ihre individuelle Energiebilanz ausgleichen</li> <li>können den individuellen Leistungsumsatz mittels des PAL-Werts berechnen</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Belastungen in Beruf, Schule, Sport und Freizeit und wissen um die Möglichkeit, diese auszugleichen (aktiv und passiv)</li> <li>kennen diverse Entspannungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene ausgleichende Übungen für den Rücken- und Nackenbereich</li> <li>kennen den Nutzen von spezifischen Entspannungsformen (PMR, Autogenes Training, Atmungsübungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wissen, dass Körper und Geist eine Einheit sind und sorgen für Ausgleich</li> <li>wissen, welche Entspannungs- und Regenerationsformen wann passend sind</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nehmen die eigene Befindlichkeit bei und nach Belastungen wahr</li> <li>nehmen wahr, dass sich körperliche Belastungen auf die Befindlichkeit auswirken und ausgeglichen werden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können gezielt ihre persönliche Entspannung/ Regeneration beeinflussen, weil sie wissen, was wann gut tut bzw. entspannend/regenerativ wirkt</li> <li>wenden effektive Methoden an (aktive und passive)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Belastungen im Alltag ausgleichen</li> <li>können situativ Entspannungs- und Regenerationsmethoden anwenden</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erleben verschiedene Arten der Entspannung und Regeneration in der Gruppe und lassen sich darauf ein</li> <li>können sich über persönlich erlebte Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten austauschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich über den Umgang mit ausgleichenden Massnahmen aus und geben ihre Erfahrungen weiter</li> <li>unterstützen andere Lernende z.B. mit Massagebällen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen die Möglichkeit der sozialen Kontakte z. B. mit Gleichgesinnten in der Klasse, um gemeinsam Möglichkeiten der Entspannung- und Regeneration anzuwenden</li> <li>können anderen hilfreiche Tipps geben zur individuellen Entspannung</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eine Entspannungsmethode (z. B. Stretching, Atmungsübung, Black Roll, Jogging) anwenden</li> <li>besorgen sich bei Bedarf Hilfe und Informationen (Lehrperson, Mitschüler/innen, Internet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen gezielt für sich passende Entspannungsmöglichkeiten und wenden diese an</li> <li>setzen sich zum Ziel, regelmässig eine bestimmte Entspannungsform durchzuführen, um den Nutzen und Effekt zu vergrössern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern durch regelmässige Anwendung von Entspannungs- und Regenerationsmassnahmen das Wohlbefinden (Black Rolls, Wellness, Yoga etc.</li> <li>besuchen gezielt Kursangebote</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Wahl)

Spiel	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Rugby	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können regelkonform den Ballbesitzer tackeln (mit beiden Armen um den Körper und um die Hüfte)</li> <li>kennen die Abseitsregel (vor dem Ballbesitzer stehen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verstehen ihre Teamrolle als Angreifer ohne Ball (freistellen, als Helfer zu drängen oder Ball zu sichern)</li> <li>verstehen das Prinzip, sich kontinuierlich nach vorne zu bewegen, um zu punkten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Spielzüge und versuchen diese im Spiel anzuwenden</li> <li>verstehen das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>
Flagfootball	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die elementaren Spielregeln</li> <li>begreifen den Spielablauf• kann den Football in Richtung Mitspieler werfen</li> <li>können den Football fangen• können Flags ziehen ohne Körperkontakt</li> <li>sprechen Teamaufstellung in der Offense resp. Defense ab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können den Ball ohne zu «eiern» zu einem Mitspieler passen.</li> <li>können den Football aus weiterer Distanz fangen</li> <li>behalten Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen</li> <li>können den Ball sicher fangen</li> <li>können den Ball über verschiedene Distanzen präzise werfen</li> <li>verhalten sich im Wettkampf spielzugkonform</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ) spielen rücksichtsvoll</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> </ul>





---

SeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li><li>• verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li><li>• sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li><li>• sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li><li>• gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li><li>• verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li><li>• leiten ein Spiel</li><li>• bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li><li>• bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li><li>• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li><li>• leiten ein Turnier</li><li>• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>
MeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig faire Teams bilden</li><li>• kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li><li>• finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li><li>• können Spielregeln situativ anpassen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li><li>• kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li><li>• können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li><li>• kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li><li>• planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li></ul>

---

## Lehrjahr (Wahl)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Staffetten/ Staffelformen</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen den Unterschied zwischen Stafetten und Staffeln</li> <li>kennen die Grundlagen der Stabübergab</li> <li>kennen die Staffelformen 5x80m und 4x100m</li> <li>erkennen den Teamcharakter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Regeln und Zonen der Stabübergaben 5x80m und 4x100m</li> <li>kennen verschiedene Stabübergabetechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Kurzstaffeln und die Olympische Staffel</li> <li>können selbstständig Stabübergaben üben</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. Check Stabübergaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart</li> <li>kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten</li> <li>können sich gegenseitig beobachten, beurteilen und korrigieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>können Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungshütchen)</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Wahl)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Akrobatik	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Basisbewegungen der Akrobatik nachahmen (mit oder ohne Hilfestellung)</li> <li>• können einfache Partnerakrobatikelemente vorführen</li> <li>• können sich sicher in der Längs-, Breit- und Querachse bewegen</li> <li>• kennen die wichtigsten Hilfegriffe und können diese anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine vorgegebene (partner)akrobatische Abfolge ausführen</li> <li>• können mehrere Partnerakrobatikelemente miteinander verbinden</li> <li>• können Hilfegriffe adäquat und selbstständig einsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine selbst zusammengestellte (partner)akrobatische Abfolge alleine oder im Team durchführen</li> <li>• können akrobatische Elemente auf diversen Unterlagen ausführen (Trampolin, Airtrack)</li> <li>• können eine (partner)akrobatische Folge alleine oder in der Gruppe zu Musik turnen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können konstruktive Kritik der Lehrperson bzw. der Mitschüler/innen annehmen</li> <li>• können Mitschüler/innen konstruktive Kritik geben und Hilfe anbieten</li> <li>• können schwächere Lernende unterstützen und diese nach deren Fähigkeiten als Partner integrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können sich in den Dienst eines Teams stellen und gehen mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihre Ideen in einem Team einbringen und sind offen für Vorschläge von Mitschüler/innen</li> <li>• können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitschüler/innen erkennen</li> <li>• können in einer Kleingruppe eine selbsteinstudierte Akrobatik- oder Partnerakrobatikabfolge passend zur Musik erarbeiten und durchführen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich auf Akrobatik- und Partnerakrobatikformen einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten</li> <li>• können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Akrobatik- oder Partnerakrobatikelementen beschäftigen</li> <li>• sind sich bewusst, dass der individuelle Lernfortschritt bzw. die Zielerreichung einer zu entwickelnden Akrobatikaufgabe stark von der Eigenverantwortungs-übernahme abhängig ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen eigene Stärken und Schwächen und können ihre Stärken nutzen, um Akrobatikelemente weiterzuentwickeln</li> <li>• kann sich anhand von Videos, Bildern und Postenblättern Akrobatik- und Partnerakrobatikelemente aneignen</li> <li>• beurteilen ihre eigene Präsentation nach den vorgegebenen Kriterien</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind mit methodischen Aufbauformen der Akrobatik vertraut und wissen, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe und in Bezug auf das individuelle Stadium des Lernprozesses bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Aufnahmen der (partner)akrobatikmethodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können je nach Situation/Lernstadium variabel zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen</li> </ul>
Tanz nach Wahl	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich rhythmisch zu Musik bewegen</li> <li>• können einfache Bewegungsmuster erlernen, üben und präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mehrere Bewegungssequenzen aneinander hängen</li> <li>• können sich zu zweit synchron bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Bewegungsmuster zu versch. Musikstilen interpretieren</li> <li>• können sich synchron in einer Gruppe bewegen</li> <li>• erfinden selbstständig Bewegungsmuster</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können konstruktive Kritik annehmen</li> <li>• können Mitschüler/innen konstruktive Feedbacks geben und Hilfe anbieten</li> <li>• können sich in den Dienst der Lerngruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitschüler/innen erkennen</li> <li>• gehen mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um</li> <li>• können eine Kleingruppe anleiten und sind fehlertolerant</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich auf die vorgegebenen Tanzschritte einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration aufbringen</li> <li>• können die eigenen Fähig-/Fertigkeiten vernünftig einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert mit Tanzschrittabfolgen beschäftigen</li> <li>• üben eigenverantwortlich eine Tanzchoreographie ein</li> <li>• nehmen die emotionale Komponente beim Tanzen wahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen eigene Stärken zur Weiterentwicklung von Tanzchoreographien</li> <li>• können sich anhand von Videos und Bildern selbstständig Tanzschrittabfolgen beibringen</li> <li>• beurteilen Tanzpräsentationen entlang den vorgegebenen Kriterien</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Wahl)

Herausforderung	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Klettern</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den HMS-Knoten knüpfen</li> <li>• können Toprope sichern</li> <li>• führen den Partnercheck konsequent durch</li> <li>• kennen elementare Klettertechniken</li> <li>• wissen um die Wichtigkeit eines spezifischen Aufwärmens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich selbstständig mit dem Achterknoten einbinden</li> <li>• kennen wichtige Klettertechniken</li> <li>• können eine Route von unten «lesen»</li> <li>• verbessern die eigene Klettertechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen Seilpartner im Vorstieg sichern</li> <li>• steigen eine Route selber vor</li> <li>• optimieren die eigene Klettertechnik zur Bewältigung von anspruchsvollen Routen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen andere Lernende zuverlässig (Hilfestellung, sichern)</li> <li>• lassen sich durch Gruppendruck nicht beeinflussen</li> <li>• lassen sich sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weisen andere Lernende auf Gefahren hin</li> <li>• unterstützen schwächere Lernende</li> <li>• sorgen für ein positives Lernklima</li> <li>• erkennen negativen Gruppendruck und versuchen ihn zu verhindern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen wertvolle Tipps für das Überwinden von Ängsten, schwierigen Passagen etc. geben</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> <li>• entscheiden sich bewusst für oder gegen eine Herausforderung oder Route</li> <li>• setzen sich mit den eigenen Emotionen auseinander</li> <li>• sind im Rahmen der eigenen Fähigkeiten offen für Neues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren eigene Grenzen</li> <li>• wagen sich an anspruchsvolle Aufgaben</li> <li>• können an ihren Schwächen arbeiten</li> <li>• passen Übungen an die eigenen Fähigkeiten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• üben engagiert an der Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• sammeln Erfolgserlebnisse und bauen so Selbstvertrauen auf</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen verschiedene Schwierigkeitsgrade von Kletteraufgaben und Routen</li> <li>• wissen um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens</li> <li>• beginnen mit einfachen Übungen, bevor sie zu schwierigen wechseln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• denken bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen herausfordernden Kletterparcours zusammenstellen und berücksichtigen dabei elementare Sicherheitsstandards</li> </ul>
<b>Schaukelringe</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die für das Schwingen geforderten Posten (C+, I, C-) einnehmen</li> <li>• können rhythmisch schwingen und dadurch schnell Höhe gewinnen</li> <li>• kennen die korrekte Form zum Bremsen</li> <li>• können einfache Elemente (Drehungen, Niedersprung etc.) turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mittelschwere Elemente turnen</li> <li>• können einzelne Elemente aneinanderhängend turnen</li> <li>• kennen die Knotenpunkte einer Bewegungselemente (Bsp. Sturzhang)</li> <li>• benennen Bewegungsabfolgen beim Namen (ganze Drehung, Beugehang, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können schwierige Elemente (Auskugeln, Pendeln im Sturzhang, Saltoabgang etc.) in einer Abfolge turnen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen die Mitschüler/innen beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen</li> <li>• geben nicht nur beim Turnen, sondern auch beim Sichern und Stützen vollen Einsatz</li> <li>• erkennen und akzeptieren Niveauunterschiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren das unterschiedliche Niveau der Mitschüler und unterstützen auf jedem Niveau mit gleich viel Einsatz</li> <li>• geben konstruktives Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Stärken und Schwächen von Mitschüler/innen und motivieren sie, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen</li> <li>• zeigen von sich aus den Mitschülern Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind offen für neue Bewegungen</li> <li>• entwickeln ein Körpergefühl in alltagsfremden Positionen (Stützpositionen, I, C+, C- Haltung)</li> <li>• lernen die Grenzen ihrer Fähigkeiten kennen und sind gewillt, diese zu überschreiten</li> <li>• geben auch bei Misserfolg nicht schnell auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Feedback zur Körperhaltung und-spannung umsetzen</li> <li>• fühlen sich in alltagsfremden Positionen wohl</li> <li>• schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein, so dass sich das Verletzungsrisiko minimiert</li> <li>• können ihre Leistung anhand von Videofeedback einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen muskuläre Defizite (Rumpf und Schultern)</li> <li>• können ihre Bewegungsabfolge selbst korrigieren, mit Hilfe von Videofeedback und des eigenen Körpergefühls</li> <li>• sind gewillt, ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten auf jedem Niveau weiterzuentwickeln</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, wie sie die Mitschüler bei einer Übung halten, stützen und sichern können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

## Zweites Lehrjahr (Wahl)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Kondition</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die konditionellen Fähigkeiten</li> <li>können zu jeder Fähigkeit eine Übung zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die konditionellen Fähigkeiten und deren Schnittstellen erklären</li> <li>kennen verschiedene Übungen zu jeder Fähigkeit</li> <li>erkennen den mentalen Aspekt beim Konditionstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die weitem Erscheinungsformen der konditionellen Fähigkeiten (z.B. Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer etc.)</li> <li>erkennen den Zusammenhang der einzelnen Fähigkeiten untereinander</li> <li>können sich einen Trainingsplan zum Thema Kondition erstellen</li> </ul>
	SaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können andere Lernende bei der Übungsausführung kontrollieren</li> <li>unterstützen andere Lernende beim Üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich in der Gruppe über die Erfahrungen beim Konditionstraining aus</li> <li>wirken beim Training motivierend auf andere Lernende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben von sich aus den Mitschüler/innen Tipps und Tricks</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>achten auf die korrekte Ausführung der Übungen • schätzen ihre Kraft richtig ein</li> <li>können konzentriert, seriös Kraft trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>passen die Belastung Individuell an • können die Comfort-Zone verlassen und die Übung bis zur Erschöpfung ausführen</li> <li>wenden Geräte/Übungen nach individuellen Voraussetzungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite</li> <li>können ein Krafttraining reflektieren</li> <li>kennen eigene muskuläre Stärken und Schwächen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene Methoden im Konditionstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Übungen, um Defizite zu trainieren</li> <li>nutzen Feedbackmethoden zur Verbesserung</li> </ul>

### Drittes Lehrjahr (Pflicht)

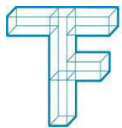
#### Gewichtung

Handlungsbereich	Pflicht		Wahl	
	Gewichtung	Jahreslektionen	Gewichtung	Jahreslektionen
Spiel	30%	14	-	9
Wettkampf	25%	11	-	8
Ausdruck	15%	7	-	5
Herausforderung	10%	5	-	3
Gesundheit	20%	9	-	6
Total	100	46		31



Grobplan		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen Pflicht	Lern- kontrolle	DIN- Woche
Spiel Unihockey Smolball Handball	<b>FaK</b>	X	X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>		X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					<b>14</b>		
Wettkampf 1500m Lauf Wurfdisziplin nach Wahl	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					<b>11</b>		
Ausdruck Jonglage	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					<b>7</b>		
Herausforderung Reck	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
					<b>5</b>		
Gesundheit Kondition Koordination Sportmotorischer Tes	<b>FaK</b>	X	X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					<b>9</b>		

Spiel      Kompe- Grundfertigkeit      Entwicklung      Kreativität



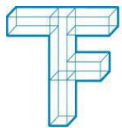
tenz

<b>Unihockey</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Unihockey-Regeln</li> <li>können den Ball kontrolliert führen und passen/schiessen</li> <li>können den Stock korrekt in den Händen halten (li/re)</li> <li>kennen die Aufstellung 2-1 (Dreieck) und die Rollen Torhüter, Verteidiger, Stürmer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und nutzen die Freiräume im Spiel</li> <li>verbessern Stock- und Ballgefühl und erlernen verschiedene Schusstechniken</li> <li>erwerben das taktische Grundverständnis: Angriff und Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene Spielsysteme mit den taktischen Aufgaben der Spieler</li> <li>wenden unterschiedliche Schusstechniken situativ und präzise an</li> <li>erkennen Spielsituationen und reagieren optimal darauf (Konter; Doppelpass; Pressing; etc.)</li> <li>können den Gegenspieler unter Druck setzen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstöße hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/ Taktik/ Soziales Verhalten)</li> <li>kann dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> </ul>
<b>Smolball</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Smolball-Spielregeln für die Schule und können diese entsprechend spielen• können den Ball regelkonform vom Boden aufnehmen</li> <li>können die technischen Grundfähigkeiten Passen, Annehmen, Ball tragen und Ball jonglieren mit der korrekten Griffhaltung im Spiel anwenden</li> <li>sind fähig, die Gefahren des Spielgeräts einzuschätzen und dementsprechend zu agieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Spielsituationen und können entsprechend reagieren (Passen/Pass antizipieren, Ball annehmen)</li> <li>erkennen und nutzen die Freiräume im Spiel (mit und ohne Ball)</li> <li>erkennen die Chancen/Risiken, als Torhüter im Feld mitzuspielen• Festigen die Grundfähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verstehen das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)</li> <li>können verschiedene technische Kunststücke im Spiel einsetzen</li> <li>können gezielt und präzise schiessen</li> </ul>





	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstöße hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>kann dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> <li>planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul>
Handball	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die wichtigsten Handballregeln</li> <li>können den Ball fassen und passen und schiessen</li> <li>kennen die verschiedenen Spielpositionen und deren Aufgaben im Spiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und nutzen die Freiräume im Spiel</li> <li>verbessern das Ballgefühl und erlernen verschiedene Wurf-techniken</li> <li>verstehen das taktische Grundverständnis Angriff und Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene Spielsysteme mit den taktischen Aufgaben der Spieler</li> <li>wenden unterschiedliche Wurftechniken situativ und präzise an</li> <li>erkennen Spielsituationen und reagieren optimal darauf (Konter; Doppelpass; Pressing; etc.)</li> <li>können den Gegenspieler unter Druck setzen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstöße hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen leiten ein Turnier</li> </ul>



---

MeK

- können selbstständig faire Teams bilden
  - kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)
  - können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren
  - finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten
  - können Spielregeln situativ anpassen
  - können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren
  - kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)
  - können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen
  - kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)
  - planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
-

### Drittes Lehrjahr (Pflicht)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>1500m Lauf</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen 1500m ohne Unterbruch</li> <li>• kennen die Unterschiede zwischen Vorfuss- und Fersenlauf</li> <li>• setzen ihre Arme kräftig ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die für einen erfolgreichen 1500m Lauf benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen die Disziplinen von Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufen</li> <li>• erzielen gute Leistungen 1500m Lauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbessern sich in den für einen erfolgreichen 1500 m Lauf benötigten Konditionsfaktoren</li> <li>• kennen den Unterschied zwischen aerober und anaerober Energiebereitstellung</li> <li>• erproben verschiedene Trainingsformen</li> <li>• erzielen sehr gute Leistungen im 1500m Lauf</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>• setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>• übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Zeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>• ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>• setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>• steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten, insbesondere die Dauer- und die Intervallmethode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• führen ein Trainingstagebuch</li> </ul>
<b>Wurfdisziplin nach Wahl</b>	FaK			
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus</li> <li>• setzen Hinweise von der Lehrperson zur Verbesserung um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung</li> <li>• übernehmen Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. das Messen der Zeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> <li>• akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen</li> <li>• ermutigen sich gegenseitig zu guten Leistungen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>• setzen sich im Unterricht ein und erbringen Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen</li> <li>• steigern durch Üben die eigene Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren (selbstgesteckten) Zielen</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Vorbeugung von Verletzungen, insbesondere das Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten, insbesondere die Dauer- und die Intervallmethode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• führen ein Trainingstagebuch</li> </ul>

### Drittes Lehrjahr (Pflicht)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Jonglage</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen oder mehrere Bälle auf verschiedene Arten mit beiden Händen werfen und fangen</li> <li>• können einen oder zwei Bälle in der Kaskadenform werfen</li> <li>• können die Wurfhöhe variieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit drei Bällen jonglieren</li> <li>• können unterschiedliche Gegenstände werfen und fangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit drei Bällen auf verschiedenen Untergründen jonglieren</li> <li>• können mit vier Bällen jonglieren</li> <li>• können zu zweit jonglieren</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen Hinweise der Lehrperson auf und setzen diese um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen Hinweise von anderen Lernenden auf und setzen diese um</li> <li>• bringen sich in Partnerarbeiten ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben anderen Lernenden konstruktive Kritik</li> <li>• bringen sich in Gruppenarbeiten ein</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein kennen ihre Stärken und Schwächen im Bereich der Jonglage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eruieren Vor- und Nachteile beim Werfen und Fangen von verschiedenen Gegenständen</li> <li>• arbeiten an einer eigenen Darbietung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Schwächen und merzen diese mit gezielten Übungen aus</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Vorgehensweisen, um das Jonglieren zu erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe</li> <li>• erkennen ihr Verbesserungspotential anhand von Videoanalysen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können anderen Lernenden das Jonglieren erfolgreich beibringen</li> </ul>

### Drittes Lehrjahr (Pflicht)

Herausforderung	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Reck</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Felgaufschwung mit Hilfe turnen</li> <li>• können ihre Körperspannung in verschiedenen Positionen halten.</li> <li>• beherrschen die Stützposition</li> <li>• können eine einfache Übungsabfolge am Reck vorturnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen den Felgaufschwung ohne Hilfe</li> <li>• kennen verschiedene Auf- und Abgänge und beherrschen die Felge vorwärts.</li> <li>• kennen verschiedene Umschwünge (Felge vw, rw, Knie-, beidbeinig-, Mühlumschwung)</li> <li>• können eine mittelschwere Übungsabfolge am Reck turnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen die Kippe ohne Hilfe</li> <li>• beherrschen verschiedene Umschwünge</li> <li>• turnen eine schwere Übungsabfolge am Barren und Stufenbarren</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen die Mitschüler/innen beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen</li> <li>• geben nicht nur beim Turnen, sondern auch beim Sichern und Stützen vollen Einsatz</li> <li>• erkennen und akzeptiert Niveauunterschiede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren das unterschiedliche Niveau der Mitschüler/innen und unterstützen auf jedem Niveau mit gleich viel Einsatz.</li> <li>• geben konstruktives Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Stärken und Schwächen von Mitschüler/innen und motivieren sie, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen.</li> <li>• geben von sich aus den Mitschüler/innen Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind offen für neue Bewegungen</li> <li>• entwickeln ein Körpergefühl in alltagsfremden Positionen (Stützpositionen, I, C+, C- Haltung)</li> <li>• lernen die Grenzen ihrer Fähigkeiten kennen und sind gewillt, diese zu überschreiten</li> <li>• geben auch bei Misserfolg nicht schnell auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Feedback zur Körperhaltung/-spannung umsetzen</li> <li>• fühlen sich in alltagsfremden Positionen wohl</li> <li>• schätzen ihre Fähigkeiten richtig ein, so dass sich das Verletzungsrisiko minimiert</li> <li>• können ihre Leistung anhand von Videofeedback einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen muskuläre Defizite (Rumpf und Schultern)</li> <li>• können ihre Haltung, Bewegungsabfolge selbst korrigieren mit Hilfe von Videofeedback und des eigenen Körpergefühls</li> <li>• sind gewillt, ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten auf jedem Niveau weiterzuentwickeln</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen wie sie die Mitschüler/innen bei einer Übung stützen und sichern können</li> <li>• kennen die Knotenpunkte einer Bewegungsabfolge (Bsp. Grätschsitz)</li> <li>• benennen Bewegungsabfolgen beim Namen (Felge vw,rw, Felgaufschwung, Unterschwingung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Fehler einer Bewegungsabfolge</li> <li>• können sich mit der Kamera optimal positionieren, um einen guten Winkel für ein Video-Feedback zu finden</li> <li>• wissen, wie man konstruktives Feedback gibt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ohne Hilfe von Video ein konstruktives Feedback geben</li> <li>• kennen einzelne Übungen, um Fehler zu beheben oder Defizite zu trainieren</li> </ul>

### Drittes Lehrjahr (Pflicht)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Kondition</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die konditionellen Fähigkeiten</li> <li>können zu jeder Fähigkeit eine Übung zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können die konditionellen Fähigkeiten und deren Schnittstellen erklären</li> <li>kennen verschiedene Übungen zu jeder Fähigkeit</li> <li>erkennen den mentalen Aspekt beim Konditionstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die weiteren Erscheinungsformen der konditionellen Fähigkeiten (z.B. Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer etc.)</li> <li>erkennen den Zusammenhang der einzelnen Fähigkeiten untereinander</li> <li>können sich einen Trainingsplan zum Thema Kondition erstellen</li> </ul>
	<b>SaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können andere Lernende bei der Übungsausführung kontrollieren</li> <li>unterstützen andere Lernende beim Üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich in der Gruppe über die Erfahrungen beim Konditionstraining aus</li> <li>wirken beim Training motivierend auf andere Lernende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben von sich aus den Mitschülern Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>achten auf die korrekte Ausführung der Übungen</li> <li>schätzen ihre Kraft richtig ein</li> <li>können konzentriert, seriös Kraft trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>passen die Belastung Individuell an</li> <li>können die Comfort-Zone verlassen und die Übung bis zur Erschöpfung ausführen</li> <li>wenden Geräte/Übungen nach individuellen Voraussetzungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite</li> <li>können ein Krafttraining reflektieren</li> <li>kennen eigene muskuläre Stärken und Schwächen</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen verschiedene Methoden im Konditionstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Übungen, um Defizite zu trainieren</li> <li>nutzen Feedbackmethoden zur Verbesserung</li> </ul>

### Drittes Lehrjahr (Wahl)

Spiel	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Intercross</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Ball mit der Schaufel fangen</li> <li>• können den Ball aus der Schaufel abgeben (Mitspieler, Tor)</li> <li>• kennen die elementaren Spielregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Ball präzise zu einem Mitspieler passen und präzise aufs Tor schiessen</li> <li>• wenden in Spielformen mit und ohne Gegner die Grundfertigkeiten an</li> <li>• behalten Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen</li> <li>• können Spielzüge entwickeln um das Spiel zu verbessern</li> <li>• können mit kurzem und langem Lacrosse-Stick umgehen</li> <li>• erkennen Spielsituationen und kann erfolgreich reagieren</li> <li>• können präzise und scharf passen und schiessen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>• setzen sich für das Team ein</li> <li>• motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>• verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>• spielen rücksichtsvoll bei der Ballabgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>• lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>• motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>• akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>• coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>• motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>• helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>• verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>• sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>• sind offen für die Sportart Intercross und deren möglichen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>• gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>• verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>• leiten ein Spiel</li> <li>• bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>• bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>• leiten ein Turnier</li> <li>• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>• kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>• finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>• können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>• kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition, Technik, Taktik, soziales Verhalten)</li> <li>• können dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>• kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln) <ul style="list-style-type: none"> <li>• planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li> </ul> </li> </ul>
<b>Speedminton</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Speedminton Spielregeln «Einzel»</li> <li>• können den Shuttle über kurze Zeit im Spiel halten</li> <li>• kennen die korrekte Schlägerhaltung</li> <li>• kennen unterschiedliche Grundschnitte (Service, Vor-/Rückhand, Lob)</li> <li>• kennen taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihr Spiel variieren (kurze/ lange Schläge)</li> <li>• können den Gegenspieler unter Druck setzen</li> <li>• können ihr Feld verteidigen und Punkte verhindern</li> <li>• verbessern den wichtigen Service-Schlag</li> <li>• kennen die Speedmintonregeln «Doppel»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können nach einer selbst zurecht gelegten Taktik spielen</li> <li>• erkennen Freiräume beim Gegenspieler und können auf die gegebene Situation erfolgreich reagieren</li> <li>• verfügen über korrekte und effektive Schlagtechniken</li> <li>• bewegen sich schnell und ökonomisch auf dem Spielfeld</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen (Engagement, Empathie): MIT-einander statt GEGEN-einander!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich fair im Wettkampfspiel GEGEN- einander</li> <li>• können dem Gegner und Mitspieler ein konstruktives Feedback zu dessen Stärken und Schwächen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kreieren kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen die eigenen technischen und taktischen Stärken und Schwächen können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ein Einzelwettkampfspiel regelkonform und selbstständig austragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik</li> </ul>



---

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ist offen für neue Spiel- und Trainingsformen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können ihre Stärken dem Gegner anpassen</li><li>• freuen sich über gelungene Spielsituationen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wählen eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht</li><li>• reflektieren das eigene Spielverhalten</li></ul>
MeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• wenden spezifische Aufwärmformen an</li><li>• wenden methodische Formen zur Verbesserung der eigenen Technik resp. Taktik an</li><li>• können ein Speedmintonspiel leiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kreieren eigene Übungsformen, um die eigene Technik und Taktik verbessern zu können</li><li>• nutzen Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um die eigene Leistung zu verbessern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren und durchführen</li><li>• können ein spezifisches Aufwärmen mit der Klasse anleiten</li></ul>

---



### Drittes Lehrjahr (Wahl)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Auswahl aus allen Sportspielen</b>	FaK			
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können/den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li> <li>können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier</li> <li>bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li> <li>kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/ Taktik/ Soziales Verhalten)</li> <li>kann dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li> <li>kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li> </ul>	

### Drittes Lehrjahr (Wahl)

Herausforderung	Kompetenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Maxitrampolin</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Körperspannung in verschiedenen Positionen aufbauen und halten</li> <li>• können einfache Fuss sprünge ohne Rotation</li> <li>• können auf verschiedenen Körperstellen springen</li> <li>• kann den Stoppsprung</li> <li>• können Sicherungsaufgaben übernehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Streck sprünge springen</li> <li>• können einfache Kombinationen springen</li> <li>• können Sprünge mit bis zu einer halben Breitenachsendrehung springen</li> <li>• kann einfache Längsachs endrehungen kontrollieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Breiten- und Längsachs endrehungen einzeln oder kombiniert springen und landen</li> <li>• können komplexe Sprungfolgen vorzeigen</li> <li>• können die Arme vor dem Absprung stellen («Fluttermann»)</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können von der Lehrperson bzw. den Mitschüler/innen Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen</li> <li>• können den Mitschüler/innen angemessene Hilfestellung geben</li> <li>• können Hilfestellung von Mitschüler/innen annehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bieten</li> <li>• können mit verschiedenen Materialien eine Minitrampolin-Sprungabfolge zusammenstellen</li> <li>• können sich für eine Bewegungsaufgabe mit Minitrampolin in einer Kleingruppe aktiv einbringen und geht auf die individuellen Stärken/Schwächen ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer erkennen sowie diese zur gezielten Problembewältigung nutzen</li> <li>• können in einer Kleingruppe eine eigenständig erarbeitete Minitrampolin-Abfolge planen, springen und reflektieren</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Emotionen erleben</li> <li>• können ihre Emotionen regulieren</li> <li>• können Anweisungen befolgen</li> <li>• können konzentriert bei der Sache bleiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Aufträge ausführen</li> <li>• sind selbstdiszipliniert bei der Arbeit</li> <li>• können für das eigene Springen Verantwortung übernehmen</li> <li>• erkennen eigene Stärken und Schwächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Rückschläge hinnehmen und sich neu motivieren</li> <li>• können sich selbst reflektieren</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen sich mit methodischen Aufbauformen des Trampolin-Springens auseinander</li> <li>• bringen methodische Schritte mit der geforderten Zielaufgabe in Bezug</li> <li>• befolgen die Regel «vom Einfachen zum Schwierigen»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beobachten von aussen</li> <li>• nutzen das I-Pad zur Videoanalyse</li> <li>• fordern Feedback/ Korrekturen ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können je nach Situation/ Lernstadium zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren</li> <li>• können Bewegungen analysieren</li> </ul>
<b>Parkour</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können präzise und sanft landen</li> <li>• können einfache Hindernisse überqueren</li> <li>• können das Gleichgewicht auf den Hindernissen halten.</li> <li>• können richtige Hilfestellungen anwenden</li> <li>• beachten Sicherheitsvorkehrungen</li> <li>• erkennen Reize von sportlichen Wagnissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter erschwerten Bedingungen präzise landen</li> <li>• überqueren anspruchsvolle Hindernisse</li> <li>• halten die Balance unter erschwerten Bedingungen</li> <li>• können auf verschiedene Arten ein Hindernis überqueren</li> <li>• beurteilen Gefahren und Risiken angemessen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• überqueren anspruchsvolle Hindernisse elegant, kreativ, ökonomisch und/oder schnell</li> <li>• kombinieren einzelne Hindernisse</li> <li>• können ihr Bewegungsrepertoire selbstständig erweitern</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen andere Lernende zuverlässig (Hilfestellung, sichern)</li> <li>• lassen sich durch Gruppendruck nicht beeinflussen</li> <li>• lassen sich sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weisen andere Lernende auf Gefahren hin</li> <li>• unterstützen schwächere Lernende</li> <li>• sorgen für ein positives Lernklima</li> <li>• erkennen negativen Gruppendruck und versuchen, ihn zu verhindern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können anderen Lernenden wertvolle Tipps für das Überwinden von Hindernissen geben</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten einschätzen</li> <li>• entscheiden sich bewusst für oder gegen eine Herausforderung</li> <li>• setzen sich mit den eigenen Emotionen auseinander</li> <li>• sind im Rahmen der eigenen Fähigkeiten offen für Neues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akzeptieren eigene Grenzen</li> <li>• wagen sich an anspruchsvolle Aufgaben</li> <li>• können an ihren Schwächen arbeiten</li> <li>• passen Übungen an die eigenen Fähigkeiten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• üben engagiert an der Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• sammeln Erfolgserlebnisse und bauen so Selbstvertrauen auf</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen verschiedene Schwierigkeitsgrade von Parcours</li> <li>• wissen um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>• denken bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einen herausfordernden Parcours zusammenstellen und berücksichtigen dabei elementare Sicherheitsstandards</li> <li>• erkennen im Freien geeignete Hindernisse</li> </ul>

- beginnen mit einfachen Übungen, bevor sie zu schwierigen wechselt

### Drittes Lehrjahr (Wahl)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
Wahl Gesundheits- sport	FaK			
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich in der Gruppe so, dass alle die gemeinsame Bewegungsaktivität als motivierend erleben</li> <li>• tauschen sich mit anderen Lernenden über die gemachten Erfahrungen aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen und motivieren die anderen Gruppenmitglieder</li> <li>• geben ihre Erfahrungen zum Gesundheitssport weiter</li> <li>• können Feedbacks annehmen und geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren sich mit anderen Lernenden für gemeinsame Trainings</li> <li>• nutzen die sozialen Kontakte in der Gruppe</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen, dass es nicht um den sportlichen Vergleich mit den anderen geht</li> <li>• nehmen die eigene Befindlichkeit während des Trainings wahr und reflektiert diese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren eigenes Bewegungsverhalten</li> <li>• erkennen Stärken und Schwächen</li> <li>• üben konsequent eine Bewegungsabfolge ein</li> <li>• reflektiert das eigene Können und Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig dem eigenen Niveau angepasst eine Übungskombination zusammenstellen</li> <li>• setzen sich eigene Ziele im Gesundheitssport und arbeiten darauf hin</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• besorgen sich zweckdienliche Informationen zum jeweiligen Sport (Anleitungen, Filmchen, Apps usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen verschiedene methodische Aufbauformen, um eine kleine Bewegungsfolge einzuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können der Klasse eine Übungsabfolge vermitteln</li> <li>• können mit der Klasse ein funktionelles Aufwärmen durchführen</li> </ul>

## Viertes Lehrjahr (Pflicht)

### Gewichtung

Handlungsbereich	Pflicht		Wahl	
	Gewichtung	Jahreslektionen	Gewichtung	Jahreslektionen
Spiel	30%	14	-	9
Wettkampf	25%	11	-	8
Ausdruck	15%	7	-	5
Herausforderung	10%	5	-	3
Gesundheit	20%	9	-	6
Total	100	46		31



Grobplan		Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen Pflicht	Lernkontrolle	DIN-Woche
Spiel Wahl aus Wortspielen	<b>FaK</b>	X	X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					14		
Wettkampf Wahl aus allen Wettkampf- formen	<b>FaK</b>	X	X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					11		
Ausdruck Bewegung mit Musik	<b>FaK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					7		
Herausforderung Double Dutch	<b>FaK</b>	X	X			<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
					5		
Gesundheit Koordination Ausdauer, Kraft Sportmotorischer Test	<b>FaK</b>	X	X	X		<input type="checkbox"/>	
	<b>SoK</b>					<input type="checkbox"/>	
	<b>SeK</b>	X				<input type="checkbox"/>	
	<b>MeK</b>					<input type="checkbox"/>	
					9		

Spiel      Kompe- Grundfertigkeit      Entwicklung      Kreativität



tenz

Auswahl aus allen Sportspielen	FaK	SoK	SeK	MeK
		<ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li><li>• verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li><li>• sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li><li>• sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li><li>• gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li><li>• verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li><li>• leiten ein Spiel</li><li>• bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li><li>• bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf</li><li>• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspieler/innen analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li><li>• leiten ein Turnier</li><li>• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig faire Teams bilden</li><li>• kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li><li>• finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li><li>• können Spielregeln situativ anpassen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können selbstständig eigene Spiel- und Übungsformen kreieren</li><li>• kennen Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/ Taktik/ Soziales Verhalten)</li><li>• kann dem eigenem Team und dem Gegner entsprechend Variationen der Angriffstaktiken erarbeiten, erklären und umsetzen</li><li>• kennen Methoden, um bei Konflikten lösungsorientiert vorzugehen (z.B. Feedbackregeln)</li><li>• planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>• akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide setzen sich für das Team ein</li><li>• motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li><li>• lassen andere am Spiel teilhaben</li><li>• motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zeigen eigenes Fehlverhalten an</li><li>• coachen ein gesamtes Team als Captain motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li><li>• helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li><li>• spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li></ul>

## Viertes Lehrjahr (Pflicht)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Wahl aus allen Wett-kampfformen</b>	FaK			
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide</li> <li>setzen sich für das Team ein</li> <li>motivieren sich selbst, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>verhalten sich kooperativ und kompromissorientiert bei Unklarheiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weisen sich gegenseitig respektvoll auf Regelverstösse hin</li> <li>lassen andere am Spiel teilhaben</li> <li>motivieren Mitschüler/innen, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>akzeptieren unterschiedliche Meinungen und Fähigkeiten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeigen eigenes Fehlverhalten an</li> <li>coachen ein gesamtes Team als Captain</li> <li>motivieren Mitschüler/innen auch nach einer Niederlage, das eigene Können / den Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)</li> <li>helfen, Uneinigkeiten zwischen zwei Personen zu schlichten</li> <li>spielen rücksichtsvoll in Zweikämpfen</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und akzeptieren ihre Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>verhalten sich regelkonform (Fairplaygedanke)</li> <li>sind sich ihrer Verantwortung im Team bewusst</li> <li>sind offen für neue Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für eine passende Teamrolle</li> <li>gehen souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitschüler/innen um</li> <li>verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an</li> <li>leiten ein Spiel</li> <li>bringen konstruktive Vorschläge zur Veränderung von Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich auch in Rollen engagieren, die nicht vollumfänglich ihren Stärken und Schwächen entsprechen</li> <li>bewahren in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf• können ihr Verhalten sowie das Verhalten ihrer Mitspielerinnen und Mitspieler analysieren und ihr Handeln entsprechend anpassen</li> <li>leiten ein Turnier• bringen konstruktive und umsetzbare Vorschläge von neuen Spielformen (z.B. Feld-/ Teamgrösse, Art des Zieles)</li> </ul>
MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig faire Teams bilden</li> <li>kennen verschiedene Spielformen (Variation in Gruppen-, Feld-, Zielgrösse, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können selbstständig ein Spiel (Spielerzahl, Feldgrösse) organisieren</li> <li>finden Spielformen, um an Schwächen zu arbeiten</li> <li>können Spielregeln situativ anpassen</li> </ul>		

## Viertes Lehrjahr (Pflicht)

Ausdruck	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Bewegung zu Musik</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich rhythmisch zu Musik bewegen</li> <li>• können einfache Bewegungsmuster erlernen, üben und präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können mehrere Bewegungssequenzen aneinander hängen</li> <li>• können sich zu zwei synchron bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Bewegungsmuster zu versch. Musikstilen interpretieren</li> <li>• können sich synchron in einer Gruppe bewegen</li> <li>• erfinden selbständig Bewegungsmuster</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können konstruktive Kritik annehmen</li> <li>• können Mitschüler/innen konstruktive Feedbacks geben und Hilfe anbieten</li> <li>• können sich in den Dienst der Lerngruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitschüler/innen erkennen</li> <li>• gehen mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um</li> <li>• können eine Kleingruppe anleiten und sind fehlertolerant</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich auf die vorgegebenen Tanzschritte einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration aufbringen</li> <li>• können die eigenen Fähig-/Fertigkeiten vernünftig einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert mit Tanzschrittabfolgen beschäftigen</li> <li>• üben eigenverantwortlich eine Tanzchoreographie ein</li> <li>• nehmen die emotionale Komponente beim Tanzen wahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nutzen eigene Stärken zur Weiterentwicklung von Tanzchoreographien</li> <li>• können sich anhand von Videos und Bildern selbstständig Tanzschrittabfolgen beibringen</li> <li>• beurteilen Tanzpräsentationen entlang den vorgegebenen Kriterien</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe (z.B. Fitness und Ästhetik) bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen</li> </ul>



## Viertes Lehrjahr (Pflicht)

Herausforderung	Kompetenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Double Dutch</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die Seile korrekt schwingen</li> <li>• können regelmässig im Joggingsprung springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können korrekt einspringen</li> <li>• können die Seile korrekt verlassen</li> <li>• können einfachere Sprungvarianten wie einbeinig, Drehung im Springen, beidbeinig mit Beine kreuzen etc. springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können in einer ausgewählten Sprungform das Sprungtempo variieren</li> <li>• können zu zweit eine Sprungabfolge synchron zeigen</li> <li>• können zusätzlich mit einem kleinen Springseil zwischen den grossen springen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen und sachlich mit individuellen Leistungs niveaus innerhalb der Klasse umgehen</li> <li>• können konstruktive Kritik aufnehmen und umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mitschüler/innen zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten</li> <li>• können in einer Kleingruppe eine Seilsprungfolge zusammenstellen</li> <li>• können eine Kleingruppe anleiten und sind fehlertolerant</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen und sachlich mit individuellen Leistungs niveaus innerhalb der Klasse umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert sowie gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Sprungvariationen beschäftigen</li> <li>• sind sich bewusst, dass der individuelle Lernfortschritt eigenverantwortlich erfolgt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen eigene Stärken und Schwächen</li> <li>• können die eigenen Stärken dafür nutzen, um Bewegungsabläufe entsprechend weiterzuentwickeln</li> <li>• können Probleme in Bewegungsabläufen anhand der Auswahl geeigneter Massnahmen lösen</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe (z.B. Fitness/Ästhetik) bedarf</li> <li>• nennen Sprungformen beim Namen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sportartspezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen</li> </ul>

## Viertes Lehrjahr (Pflicht)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Koordination</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erleben Koordination als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit</li> <li>kennen die fünf koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz (1985)</li> <li>kennen ihre Leistung im Koordinationstest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Übungen zur Verbesserung der fünf koordinativen Fähigkeiten</li> <li>Verbessern ihre Leistung im Koordinationstest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen (z.B. Mentaltraining)</li> <li>Ziel setzen für den Koordinationstest und es erreichen</li> </ul>
	<b>SaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben eigene Erfahrungen weiter</li> <li>unterstützen und motivieren andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als Aspekt ihrer Gesundheit</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können den Stand ihrer koordinativen Fähigkeiten reflektieren und sich darüber austauschen</li> <li>realisieren koordinative Beanspruchungen und deren Auswirkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich koordinativen Fähigkeiten beurteilen und dosieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um</li> <li>überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden gesundheitsfördernde Arten der koordinativen Fähigkeiten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einzelne Trainingsformen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden</li> <li>nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können sich über eine längere Zeit ausdauernd bewegen</li> <li>kennen den positiven Effekt von Ausdauerbelastungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen ihre Belastungsgrenzen</li> <li>kennen den Zusammenhang von Belastungsintensität und Herzfrequenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen psychische und physische Zusammenhänge beim Ausdauertraining</li> <li>steigern ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit</li> <li>können einen Trainingsplan erstellen</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können aufgrund von gemachten Erfahrungen im Ausdauerbereich ihre Ausdauerfähigkeit benennen</li> <li>können ihre Befindlichkeit während dem Training wahrnehmen, darauf reagieren und danach reflektieren</li> <li>können sich überwinden und aktiv werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen, wie sie ihre eigene Ausdauerfähigkeit positiv beeinflussen können</li> <li>nehmen wahr, wie sich verschiedene Trainingsformen anfühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Bewegungs-/ Trainingsformen an, die ihre Ausdauerfähigkeit gezielt unterstützen und ihr Wohlbefinden steigern</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können in der Gruppe ein angeleitetes Ausdauertraining in der Natur als gesundheitsfördernd erleben und bringen sich in der Gruppe positiv ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können andere Lernenden beim Ausdauertraining</li> <li>geben Tipps und Erfahrungen den anderen weiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>organisieren sich mit anderen Lernenden / Mitmenschen für gemeinsame Trainings oder Ausdauerevents</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung im Bereich Ausdauer an</li> <li>können sich zweckdienliche Informationen zum Ausdauertraining besorgen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können einzelne Trainingsformen des Ausdauertrainings anwenden, sich eigene Ziele setzen und darauf hinarbeiten</li> <li>kennen Sportarten, mit denen die Ausdauerfähigkeit verbessert werden kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>steigern mit regelmässigem Ausdauertraining ihr Wohlbefinden</li> <li>können für sich ein angepasstes Training planen, umsetzen und reflektieren</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen den Grundsatz der Superkompensation</li> <li>kennen die Methode der wiederholten mittleren Kräfteinsätze</li> <li>kennen Basisübungen zur Rumpfstabilisierung</li> <li>heben Lasten im Turnunterricht rückengerecht (grosse Matten, Langbänke, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen den Grundsatz der Superkompensation</li> <li>kennen die Methode der wiederholten mittleren Kräfteinsätze</li> <li>kennen Basisübungen zur Rumpfstabilisierung</li> <li>heben Lasten im Turnunterricht rückengerecht (grosse Matten, Langbänke, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen einzelne Muskeln und passende Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte</li> <li>kann ein spezifisches Krafttraining zusammenstellen</li> <li>kennt positive Effekte vom Krafttraining auf die Psyche, die Gesundheit und den Alltag</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>achten auf die korrekte Ausführung der Übungen</li> <li>schätzen ihre Kraft richtig ein</li> <li>können konzentriert und seriös Kraft trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>passen die Belastung individuell an</li> <li>können die Comfort-Zone verlassen und die Übung bis zur Erschöpfung ausführen</li> <li>wenden Geräte nach individuellen Voraussetzungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen muskuläre Defizite</li> <li>Können ein Krafttraining reflektieren</li> <li>kennen eigene Muskuläre Stärken und Schwächen</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können Mitschüler/innen bei der Ausführung kontrollieren</li> <li>unterstützen Mitschüler/innen bei der korrekten Ausführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tauschen sich in der Gruppe über die Erfahrungen beim Krafttraining aus</li> <li>wirken beim Training motivierend auf andere Lernende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben von sich aus den Mitschülern Tipps und Tricks</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Techniken zum Heben und Tragen von Lasten an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Fehlhaltungen bei der Ausführung von Kraftübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Kraftübungen, um Defizite zu trainieren</li> </ul>



- 
- kennen verschiedene Methoden im Krafttraining
  - benennen die Kraftübungen beim Namen (Liegestütz, Kniebeugen, Rumpfbeugen, etc.)
- 

#### Viertes Lehrjahr (Wahl)

Spiel	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Headis</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"><li>• kennen die wichtigsten Regeln von Headis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• orientieren sich an den offiziellen Spielregeln</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• spielen nach den offiziellen Spielregeln</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• wissen den richtigen Umgang mit der Tischtennisplatte (Sicherheit)</li><li>• kennen die Grundposition beim Kopfball</li><li>• können das Anspiel regelkonform spielen</li><li>• können kurze Ballwechsel mit dem frontalen Kopfball spielen</li><li>• spielen nach den Grundsätzen aufwärts-vorwärts, von unten nach oben, weg von der Tischplatte und hin zum Ball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können kurze Ballwechsel mit den frontalen Kopfball und dem Kopfball aus Schrittstellung spielen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können durch geschickte Beinarbeit und Kopfsteuerung Druck auf den Ball erzeugen</li></ul>
SoK	<ul style="list-style-type: none"><li>• können Mitschüler/innen und deren Stärken/Schwächen akzeptieren</li><li>• halten sich an die vorgegebenen Spielregeln</li><li>• verhalten sich fair</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können Mitspieler nach Fähigkeiten im Team integrieren</li><li>• halten sich an die gemeinsam vereinbarten Regeln</li><li>• verhalten sich rücksichtsvoll und zeigen Fouls an</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können Mitschüler/innen führen, anleiten und einsetzen</li><li>• Verstehen die Wichtigkeit des Teamgedankens (Team vor Ich) und handeln danach</li></ul>
SeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• lassen sich auf Unbekanntes und Neues ein</li><li>• machen mit und engagieren sich</li><li>• können mit Sieg und Niederlage umgehen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können die eigene Leistung realistisch einschätzen</li><li>• können sich selber überwinden und motivieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• möchten ihre Ziele erreichen</li><li>• arbeiten motiviert und mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik</li></ul>
MeK	<ul style="list-style-type: none"><li>• können kleine Regeländerungen vornehmen</li><li>• erproben vermittelte Technik- und Taktiktipps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• können das Spiel durch Anpassungen (Spieler, Feld, Material etc.) anpassen</li><li>• gehen im Team Verbesserungen an</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• analysieren Spiele im Team und legen daraus Verbesserungen fest</li></ul>

## Viertes Lehrjahr (Wahl)

Wettkampf	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Stabhochsprung</b>	FaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen ihr Absprungbein</li> <li>• kennen die Handhaltung am Stab</li> <li>• kennen die Grobform vom Einstich/Absprung</li> <li>• können den Stab beim Anlauf über Kopf stabil halten, ohne dass er hin und her schwenkt</li> <li>• können mit wenig Anlauf über einen «Graben» springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können anhand eines Reihenbildes die Grobform des Stabhochsprungs beschreiben</li> <li>• können den Stab stabil führen und treffen den Einstichkasten</li> <li>• können aus wenig Anlauf auf Hindernisse springen</li> <li>• können über Hindernisse und mit einer halben Drehung zur Landung springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können den Anlauf und Einstich ohne Abbremsen</li> <li>• kennen die Knotenpunkte C-Position, L-Position, I-Position, Lattenüberquerung und können sie über Hindernisse ausführen</li> </ul>
	SoK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feuern die Mitsreitenden an</li> <li>• unterstützen das positive Lernklima</li> <li>• können Tipps zur Stabtechnik von der Lehrperson aufnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben den Mitschüler/innen Tipps und konstruktive Feedbacks</li> <li>• tauschen sich mit anderen Lernenden über die Erfahrungen eines Sprunges aus akzeptieren innerhalb der Gruppe Fehler und Unvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren sich mit anderen Lernenden / Mitmenschen für gemeinsame Trainings</li> <li>• sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten</li> </ul>
	SeK	<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> <li>• können ihre Befindlichkeit während dem Training wahrnehmen, darauf reagieren und danach reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an den Aufträgen• nehmen wahr, wie sich verschiedene Trainingsformen anfühlen</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>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich zweckdienliche Informationen zum Stabhochsprungstraining besorgen</li> <li>• setzen sich realistische Ziele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können einzelne Trainingsformen des Stabtrainings anwenden, sich eigene Ziele setzen und darauf hinarbeiten</li> <li>• arbeiten an den für das Stabhochspringen wichtigen Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern(zu erleichtern, zu erschweren)</li> <li>• setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen</li> </ul>

## Viertes Lehrjahr (Wahl)

Herausforderung	Kompetenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Squash</b>	<b>FaK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Grundidee des Spiels</li> <li>kennen die Regeln und die Bedeutung aller Linien wendet Schlagtechniken mit der Vorhand und der Rückhand an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erproben das Spiel mit den Wänden und Ecken</li> <li>kennen die Bedeutung der T-Position</li> <li>wenden Grundelemente und Zählweise des Spiels in einem Squash-Court an</li> <li>testen verschiedene Ballfarben und Ballarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden gezielt kurze und lange Schläge an</li> <li>verfügen über ein vielseitiges Schlagrepertoire</li> <li>können den Ball präzise in den Ecken platzieren</li> <li>bewegen sich schnell und ökonomisch auf dem Court</li> <li>antizipieren Schläge des Gegners</li> </ul>
	<b>SoK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen</li> <li>nehmen Rücksicht auf den Mitschüler/innen (z.B. Ausschwingen des Schlägers)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verhalten sich fair im Wettkampfspiel gegeneinander</li> <li>können dem Gegner ein konstruktives Feedback zu dessen Stärken und Schwächen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kreieren kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander</li> <li>passen Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an</li> </ul>
	<b>SeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen</li> <li>können mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>sind für neue Spiel- und Trainingsformen offen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ein Einzelwettkampfspiel regelkonform und selbstständig austragen</li> <li>erkennen ihre Badminton-Fortschritte (z.B. Vorbereitung auf Fairplayturnier)</li> <li>können ihre Stärken dem Gegner anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>arbeiten mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>wählen eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht</li> </ul>
	<b>MeK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nutzen Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um ihre Leistung zu verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kennen methodische Aufbauformen um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>können ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren und durchführen</li> </ul>

Viertes Lehrjahr (Wahl)

Gesundheit	Kompe- tenz	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität
<b>Aquafit, Crossfit, Spinning</b>	FaK			
	SaK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich in der Gruppe so, dass alle die gemeinsame Bewegungsaktivität als motivierend erleben</li> <li>• tauschen sich mit anderen Lernenden über die gemachten Erfahrungen aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterstützen und motivieren die anderen Gruppenmitglieder</li> <li>• geben ihre Erfahrungen zum Gesundheitssport weiter</li> <li>• können Feedbacks annehmen und geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren sich mit anderen Lernenden für gemeinsame Trainings</li> <li>• nutzen die sozialen Kontakte in der Gruppe</li> </ul>
	SeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen, dass es nicht um den sportlichen Vergleich mit den anderen geht</li> <li>• nehmen die eigene Befindlichkeit während des Trainings wahr und reflektiert diese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren eigenes Bewegungsverhalten</li> <li>• erkennen Stärken und Schwächen</li> <li>• üben konsequent eine Bewegungsabfolge ein</li> <li>• reflektiert das eigene Können und Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig dem eigenen Niveau angepasst eine Übungskombination zusammenstellen</li> <li>• setzen sich eigene Ziele im Gesundheitssport und arbeiten darauf hin</li> </ul>
	MeK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• besorgen sich zweckdienliche Informationen zum jeweiligen Sport (Anleitungen, Filmchen, Apps usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen verschiedene methodische Aufbauformen um eine kleine Bewegungsfolge einzuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können der Klasse eine Übungsabfolge vermitteln</li> <li>• können mit der Klasse ein funktionelles Aufwärmen durchführen</li> </ul>