

Schullehrplan Sport

Der Berufsschulsport will mit Bewegung und Sport zum gesunden Menschen beitragen, der sich in der Arbeitswelt und im gesellschaftlichen Leben bewährt.

Zeitgemässer Sportunterricht

ist bewegungsorientiert	⇒	Erziehung durch Sport
ist erziehungsorientiert	⇒	Erziehung zum Sport

Breites Sportangebot

- Vielseitigkeit als Grundlage
- Erweiterung als stetiger Lernprozess

Erlebnis- und leistungsorientiert

- Nachhaltige Begegnungen mit Sport und durch Sport
- Umgang mit Antrieb, Leistung und Veränderung

Benützung angepasster Infrastruktur

- Geeignete Hallen mit nötiger Ausrüstung
- Sportanlagen und Natur auf dem Platz Thun

Berücksichtigung der Klassenverhältnisse (Grösse, Geschlecht, Vorlieben und Defizite)

- Personale Voraussetzungen
- Situative Voraussetzung

Integration in der Schul- und Bildungslandschaft

- Sportunterricht ist im Qualitätsmanagement integriert
- Sportunterricht ist Teil der Berufsbildung

Qualifizierte Lehrkräfte

- Turn- und Sportlehrer
- ABU-Lehrkräfte mit Zusatzqualifikation

Innerhalb der gesetzlichen Rahmenbedingungen

- Eidgenössische Richtlinien, Gesetzgebung
- Kantonale Empfehlungen

Ziele des Sportunterrichts

Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung

- Erfahrungen und Einsichten führen zur Verhaltensänderung
- Bewegung als Voraussetzung zur körperlichen Entwicklung

Ausgleich zur Arbeitswelt

- Belastung und Entlastung am Arbeitsplatz mit Sport ausgleichen
- Mit körperlichem Wohlbefinden zur seelischen Gesundheit und angepasster Alltagsbewältigung

Sozialisierung in der Klasse und im Team

- Selbstkompetenz als Voraussetzung zur Teamfähigkeit
- Teambuilding führt zum persönlichen Mehrwert

Durch:

Trainieren und Leisten mit dem nötigen Wissen dazu

- Gesundheitskultur
- Sportkultur
- Krafttraining

Sport erleben Indoor und Outdoor

- Spielkultur
- Outdoorsportarten
- Klettern

Üben von Selbstverantwortung bei der Umsetzung der Handlungskompetenzen

- Gestalten, Ausdruckskultur
- Methodenkompetenz
- Partizipation der Lernenden beim Planen, Durchführen, Auswerten

Methoden

- Die Lehrkraft setzt Methodenvielfalt zum Erreichen der Ziele ein.
- Der Niveauunterricht ist vom MUSS zum SOLL zum KANN angelegt
- Fächerübergreifende Anliegen wie Gesundheit, physikalische Leistung, Mensch und Umwelt, Freizeit etc. können den Sportunterricht zeitlich, örtlich und auch personell beeinflussen
- Theoretische Einschübe zur Wissensvermittlung, sind Teil des Unterrichts (integriert oder isoliert) 10% = 2 Lektionen pro Semester.
- Der Unterricht ist in angepasstem Verhältnis fremdbestimmend, mitbestimmend und selbstbestimmend angelegt.
- Klassenübergreifende Organisationsformen sind Mittel des Unterrichts.
- Die Lehrkraft ist beim Planen, Durchführen und Auswerten des Unterrichts frei.
- Der Lehrauftrag besteht im Erfüllen des SLP.
- Der Lehrplan ist für 1-4 Jahre Berufsschulsport verbindlich.

Sportkultur

Weiterentwicklung von Bewegungsgrundlagen zu mehrperspektivischem Handeln im Sport.



Muss

Körpererziehung als Grundlage für Sporterfahrung

- Kleine Spiele
- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- Athletische Grundlagen wie Laufen, Springen, Werfen schulen
- Bewegungsformen wie Stützen, Schwingen, Rollen schulen mit Geräten:
 - Barren, Reck, Ringe, Kasten
- Koordinative Fähigkeiten im Stationentraining (Differenzierungsfähigkeit im Schwerpunkt)
- Hindernisläufe: - Technik, Koordination
- Stafettenformen: Wetteifern
- Mut tut gut: Eigene Grenzen erfahren
- Gültigkeit von Sporterfahrungen im Transfer zur Arbeitswelt sichtbar machen
- Mit Problemlösung und Teambuilding zur Leistung im Klassenverband

Soll

Technik und Taktik im Zweikampf und Spiel

- Boxen, Schwingen, Ringen, Karate, Judo..
- Jonglieren, Balancieren, Drehen, Rollen, Orientieren
- Wurfarten im Frisbee, Korbwerfen, Torschüsse
- Technische Grundlagen für Outdoorsport
- Konditionelle Grundlagen für Spielkultur

Kann

Von neuen Bewegungen zu neuem Sportverständnis

- Stabspringen mit Hartstab
- Spiel ohne Grenzen
- Sportkultur besuchen
 - Fitnesszentrum
 - Squashhalle
 - Schwimmbad

Outdoorsport

Gesundes Bewegen und sportliches Handeln in der Natur



Muss

Trainieren und Leisten als Körpererziehung

- 4 km Geländelauf erfüllt oder 6 km Walking
- 500 m Schwimmen erfüllt oder 20 Min. Deep- Water- Running
- Kombinationsformen für Trainingszwecke und Erlebnisse
- Ausdauertraining zu Fuss
-

Soll

Bewegungserziehung durch Erlebnisse

- LA Vierkampf - Bewertung
- Spielen und Wettfeiern im Gelände
- Kanu:
 - Technik, Sicherheit
 - Seewanderung
 - OL, Spiele, Wettkämpfe
- Ausdauertraining Rad, Inline
- Methodik des Ausdauertrainings(Pulsmesser)
- Techniktraining, Sicherheit Rad, Inline
- Aquathlon im Strandbad, Polysport
- Klassenspiele als Teambuilding

Kann

Sporterziehung mit zeitgemässen Hilfsmitteln

- Surfen
- Drachenboot, Rudern
- OL, Golf, Fitness-Parcours, Waldaktion
- Bogenschiessen, Schiessen, Platzgen
- Eissportarten kennen lernen
- Schneesportarten
- Halbttag mit Kombination von Tätigkeiten (Mit Rad zur Kletterstelle)
- Schnuppertrainings im Freizeitsport
- Human Power Mobility(ABU/FU-Exkursion)

Sich ausdrücken mit Sprache und Bewegung

BILD

Muss

Mit Kommunikation und Teambuilding zur Sozialkompetenz

- *Regelanpassung im Mannschaftsspiel durch gemeinsame Analyse und Anpassung der Normen zugunsten besserer Bedingungen fürs ganze Team
- *Sozialformen werden geübt mit Helfen, Sichern, Beraten, Toleranz, Kritikfähigkeit
- Bewegungsfolgen in der Gruppe erarbeiten. Aufbau über 3 Lektionen Bsp. Gymnastik, Tanz, Hip-Hop, Afro
- Fitnessstanz, Aerobic

Soll

Mit Gestalten von Bewegung und Unterrichtssequenzen zur Methodenkompetenz

- Klasse führt Einlaufprogramm durch, Coaching durch die Lehrkraft
- *Trampolin: Grundsprünge weiterentwickeln
- *Geräteturnen
- Grundformen des Bewegens wie Gehen
- Laufen, Hüpfen, Klettern, Schwingen
- Rollen werden durch Schüler weiterentwickelt und zur Bewegungsharmonie, zur Synchronität und zur Choreografie weiterentwickelt. Darstellen
 - Bsp. Gerätebahn
 - Bsp. Gestalten der Leistung höher, schneller, weiter im Springparcours

Kann

Freizeitkultur als Gestaltungsmoment im Sport

Gelebte Selbstkompetenz als Beitrag in der Gemeinschaft

- *Schülerinitiative in den Unterricht einbauen
- *Breakdance Elemente für alle (Hip-Hop, Pantomime)
- Demonstrieren lassen, Üben bestätigen
- Lehren und lernen mit Kameraden, Improvisationen
- *Partnertänze wie Rock'n Roll einüben, darstellen
- Tai Boe, Capoeirai, TaiChi

Gesundheit

Prävention - Kompensation – Befähigung

Gesundheitsförderung im Sportunterricht als Baustein zur beruflichen Handlungskompetenz



Muss

Sportunterricht als Befähigung zu beruflicher und allgemeiner Handlungskompetenz

Arbeit

- Kenntnisse über die berufsspezifischen physischen (psychophysischen) Anforderungen, Belastungen und Gefährdungen. Analyse der beruflichen Belastungen.
- Mit beruflichen Belastungen bewusst umgehen lernen und spezifische Ausgleichschancen wahrnehmen.
- Entwicklung von allgemeiner und beruflicher Handlungskompetenz sowie Gesundheitsförderung.
- Erlernen der Fähigkeit sich den richtigen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit selbst zu verschaffen.

Sport

- Eigenverantwortung erkennen und fördern
- Eigene gesundheitliche Schwächen erkennen und Vorgehens/Bewegungsvarianten zur Behebung suchen (Selbstkompetenz)
- Die Voraussetzungen zur aktiven Teilnahme am Sportunterricht müssen erfüllt sein. (sportgerechte Kleidung, Genussmittelgebrauch, etc.)
- Sinn des Einlaufens/Aufwärmens im Sport im Zusammenhang mit der Unfallprävention begreifen und selber anwenden können.

Soll

Zusammenhänge verstehen, Ursachen suchen, Verständnis fördern!

- Wissen was zu einem gesunden Körper gehört (Bausteine der Gesundheit)
- Standortbestimmungstest pro Semester als Voraussetzung (allgemeine Konditionsfaktoren)
- Einbringen von Themen aus der Trainingslehre: Prinzipien des sportlichen Trainings (Belastung und Erholung).
- Spannungs- und Entspannungsfähigkeit im Sport bei der Arbeit und als Teil der Gesundheit (Stretching, Massage, Muskeltonus)
- Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Wohlbefinden, Arbeitsausfällen und Bewegung erkennen können
- Schwachstelle Rücken: kurze anatomische Grundkenntnisse, Probleme, Was kann ich dagegen tun, ergonomisch richtige Hebe-/Beugetechniken kennen.
- Frauenklassen: Grundlagen im Bereich Ernährung und Energieverbrauch schaffen, besprechen. (je nach Interesse Mixed-Klassen)

Kann

Individuelle Interessen der Klasse

- Themen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung je nach Wunsch und Interesse der Klassen.

Klettern

Verantwortung tragen und teamfähig sein – im Klettern eine Notwendigkeit, im Alltag und der Arbeitswelt eine Qualifikation!



Muss

Zwei Knoten und zwei Kletterarten kennen

- Bouldern, Top Rope Klettern erleben, üben (Risiko, Spannung)
- beherrschen der Sicherungstechnik (VP)
- Anseilknoten und Sicherungsknoten richtig anwenden und beim Partner kontrollieren (8-er, Halbmastwurf)
- Teamfähigkeit und Partnerarbeit als Notwendigkeit für die Sicherheit erkennen
- Beim Sichern volle Verantwortung für sich und andere übernehmen können

Soll

Technik und Taktik verbessern

- Klettern an verschiedenen Geräten in der Halle / sich fortbewegen über dem Boden
- Bewegungsaufgaben stellen, offene Lösungen suchen (Problemlösungsstrategien)
- Techniken und Taktiken des Kletterns entwickeln, erkennen
- Motorische Lernstrategien und Lernprozesse beim Klettern
- Klettern im Vorstieg

Kann

Variationen des Kletterns

- Grenzerfahrung machen (Stürzen im Top Rope, Mutprobe)
- Klettern im Fels erleben
- Eigene Boulderprobleme erfinden

Konditionstraining (Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit)

Kraft

Ausgleich zum Alltag, gesteigerte Leistungsfähigkeit, Verletzungsprävention

Muss

Bedeutung der Kraft in Arbeit, Sport und Spiel wird erlebbar gemacht

- Grundlagen des Krafttrainings
- Gesundheitsfragebogen (Par Q)
- Trainingsgrundsätze im Krafttraining
- Krafttraining mit Körper und Alltagsgeräten (Motivation für zuhause)
- Rückengymnastik
- Einführung Biomechanik ⇒ vorwiegend während Krafttraining vermitteln!
- Kraft/Koordinationscirquits

Soll

Durch Selbstkompetenz zum selbsttätigen Sporttreiben

- Erweitern des Wissens über Kraft
- Planung, selbstständiges erstellen eines Krafttrainings
- Verschiedene „Kraftarten“ und Trainingsmethoden
- Krafttraining mit verschiedenen Geräten
- Schüler übernehmen Krafttraining in der Halle
- MTT individuell

Kann

Wissensvertiefung und Umsetzung in der Praxis

- Biologische Grundlagen: FT, ST Fasern, Kontraktion (Myosin, Aktin), verschiedene Muskulaturen, einige Muskeln kennen (Bizeps, Trizeps, M.deltoideus,...), Ermittlung des theoretischen Kraftmaximums zur Leistungsdiagnostik und Trainingsempfehlung
- Krafttraining mit Theraband (Motivation für zuhause)
- Personalblatt
- Kraft in Institutionen
- Mitmachen bei Kondi- Training eines Vereins
- Besuche Fitnesscenter, Physio, MTT, Osteopathie
- Trainingsplanung
- Doping

Ausdauer

Widerstand gegen Ermüdung verbessern

Muss

Selbsteinschätzung verbessern, Kreislauf anregen

- 12- min.-Lauf (Leistungsdiagnostik)
- Kreislauf in jeder Lektion anregen
- Stafettenläufe (z.B. Kanu, joggen)
- Laufen mit Pulsuhr
- Energiebereitstellung (aerob/ anaerob)
- Trainingsbereiche, Pulsfrequenzen

Beweglichkeit

Stretching, Regeneration,...

Muss

Erhalten und verbessern der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit

- Wie dehne ich richtig?
- Top ten sind allen bekannt

Soll

- Beweglichkeitstests (LD)
- Dehnarten

Kann

Problematische Verkürzungen systematisch therapieren

- Beweglichkeit gezielt steigern

Spiele

Muss

Spiel als Voraussetzung zur Selbst- und Welterkenntnis

- Entwicklungspsychologisch angepasst
- Mit-, gegen-, für-, nebeneinander
- Teambildung (Rollenspiele)
- Spielverständnis erweitern
- Regelanpassungen in Mannschaftsspielen durch gemeinsame Analyse und Anpassungen der Normen zugunsten besserer Bedingungen für das ganze Team
- Sozialformen werden geübt mit Helfen, Toleranz, Kritikfähigkeit und Anpassungen
- Verhalten, Ethik (Fairplay, Aggression/Aggressivität, Fouls, Emotionen, Umgang mit Regeln,...)
- Technik und Taktik einzelner Spiele erlernen und verbessern
- Mannschaftsspiele
- Rückschlagsspiele

Soll

Möglichst viele Spiele ausüben, Qualität jedoch vor Quantität (unterrichtsbezogen)

- Jeder Schüler führt durch ein Spiel (Schiedsrichter, Organisator,..)
- Spielstrukturen und Spielelemente erkennen
- Aufwärmspiele
- Eigene Spiele entwickeln
- Koedukation (bei gemischten Klassen)
- Streetball
- Basketball
- Handball
- Volleyball
- Fussball

- Baseball
- Blitzball
- Flagfootball
- Kampfspiele
- Eis/ Schneespiele
- Teambildungsspiele
- Run and Fun- Cup
- Golf
- Badminton
- Tennis
- Tischtennis
- Squash
- Ultimate
- Lacrosse
- Unihockey
-

Kann

Kompetenzen erweitern

- Videoanalyse
- Spiel trainieren
- Turnierformen mit anderen Klassen
- Turniere anmelden

Martin Christen, Leiter Fachgruppe Sport

Thun, Januar 2003