



## LEHRPLAN FACHMITTELSCHULE

### Sport

<b>Jahr - Berufsfeld</b>	1. G, S und P
<b>Anz. Lektionen</b>	3 Std. / Woche

Rahmenlehrplan für Fachmittelschulen, EDK, 2018  
Inkrafttreten für das Schuljahr 2020/21  
Ausgabe August 2019

#### Bildungsziele

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern den Zugang zur Entwicklung des menschlichen Körpers und zum Sozialverhalten des Menschen. Der Sportunterricht fördert die psychomotorischen Fähigkeiten sowie die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Körpererfahrung und Bewegung zu reflektieren.

Durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einen persönlichen Zugang zur Sportkultur, zu Gesundheitsverständnis, Fitness und Bewegungsfreude. Im Sportunterricht kann eine gesunde Lebenshaltung erlernt, erfahren und erlebt werden. Er animiert dazu, auch über die Schulzeit hinaus Sport zu betreiben.

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, mit persönlichen Leistungsgrenzen umzugehen, sich bei Spiel und Wettkampf mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Das Fach Sport fördert dadurch Team- und Kooperationsfähigkeit, die im Berufsleben von grosser Bedeutung sind.

Für die Schülerinnen und Schüler sollen durch den Sport verschiedene Sinnperspektiven eröffnet werden. Dazu gehören Leistung, das Miteinander, der Ausdruck, das Eingehen von Wagnissen und die Förderung der Gesundheit. Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper, Seele und Geist.

#### Beitrag zum Berufsfeld Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- den menschlichen Organismus erklären und anatomische und physiologische Grundlagen zur Gesundheits- und Krankheitslehre anwenden;
- körperliche und psychische Belastungen untersuchen und Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit entwickeln;
- in vielfältig zusammengesetzten Teams zielorientiert und erfolgreich arbeiten;
- verständlich und differenziert mündlich und schriftlich kommunizieren.

#### Beitrag zum Berufsfeld Soziale Arbeit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- gesellschaftliche Phänomene und Krisen unter verschiedenen Perspektiven untersuchen und beurteilen;
- gesellschaftliche Konflikte und Probleme analysieren und Lösungsansätze entwickeln;
- sich in die Situation anderer Menschen versetzen;
- sich in einem berufsfeldbezogenen Kontext organisieren und erfolgreich in Teams mitarbeiten;
- selbstsicher und selbstbewusst auftreten.

#### Beitrag zum Berufsfeld Pädagogik

Die Schülerinnen und Schüler können:

- sich in der Schulsprache korrekt und gewandt ausdrücken;
- auf die eigene physische und psychische Gesundheit achten;
- selbstsicher und selbstbewusst gegenüber unterschiedlichen Anspruchsgruppen auftreten.

## Umsetzung der Kompetenzen

Für die Umsetzung der Kompetenzen stützen wir uns unter anderem auf das pädagogische und methodische Konzept von Jugend und Sport. **Im ersten Schuljahr werden im Prinzip in allen Lerngebieten die Voraussetzungen geschaffen, damit man eine Kompetenz erwerben und festigen kann.**

## Jahresplan der fachlichen Ziele, Kompetenzen und didaktischen Hinweise

Fachliche Kompetenzen	Umsetzung in den Lerngebieten	Didaktische Hinweise
Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel)</li> <li>▪ Sporttheorie (Trainingswissenschaften)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Systematisch trainieren, eine sportliche Leistung erleben und erbringen</li> <li>▪ Die verschiedenen sporttheoretischen Aspekte erwerben und festigen</li> <li>▪ Grundlegende gesundheitsrelevante Haltungen im Trainingsbereich kennenlernen</li> </ul>
Eine Balance zwischen Entspannung und Anspannung entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und an die eigenen Grenzen stoßen</li> <li>▪ Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen</li> <li>▪ Verschiedene Bewegungintensitäten erleben</li> </ul>
Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine Rolle in einem Gruppenprojekt wahrnehmen und umsetzen</li> <li>▪ Sich in einem neuen außerschulischen Kontext zurechtfinden und sich einsetzen (z.B. Sporttage / Lager, usw.)</li> <li>▪ Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungswerzeuge kennenlernen</li> </ul>
Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit problematischen Situationen konfrontiert werden und diese lösen</li> <li>▪ Feedbacktool's (App's, Foto, usw.) kennenlernen</li> </ul>
Sich kritisch mit dem Fairplay-Gedanken auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Schiedsrichter agieren oder ohne Schiedsrichter regelkonform und fair spielen</li> <li>▪ Sich mit den Spielregeln bekanntmachen und respektvoll handeln</li> </ul>
Physische Leistungsbereitschaft zeigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und seine Grenzen erkennen</li> <li>▪ Ein Projekt leiten</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erleben und reflektieren</li> <li>▪ Zusammenhänge mit aktuellen Sportereignissen erkennen</li> </ul>
Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lernen, sich adäquat in Bezug zur bevorstehenden Aktivität aufzuwärmen</li> <li>▪ Fitness und gesundheitsspezifische Aspekte für lebenslanges Sporttreiben kennenlernen</li> </ul>
Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Problemsituationen konfrontiert werden und Lösungen entwickeln</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erfahren</li> <li>▪ Spieldynamiken kennenlernen</li> </ul>
Persönliche Beiträge zur Mitgestaltung einer Spielsituation leisten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell (Rückschlagspiele, Mannschaftsspiele)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich auf und neben dem Feld in den Dienst der Mannschaft stellen</li> </ul>
Individuell oder im Team durch Bewegung darstellen und ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Geräteturnen)</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine Bewegungsfolge lernen und wiederholen</li> <li>▪ Sich oder als Gruppe auf verschiedene Arten ausdrücken</li> </ul>

Choreografische Aspekte anwenden und Bewegung rhythmisch gestalten	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Geräteturnen)</li><li>▪ Vor einem Publikum auftreten</li><li>▪ Video-Feedbacks verwenden</li></ul>
--	---

### **Überfachliche Kompetenzen**

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper. Sie entwickeln damit ihre Selbstkompetenz. In sozialen Lernsituationen übernehmen sie verschiedene Rollen und werden in Werthaltungen wie Fairness, Rücksichtnahme und Solidarität gefördert. Leistungserfahrungen im Bereich der Ausdauer, Koordination und Motorik verstärken insbesondere emotionale, motivationale und volitionale Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler.



## LEHRPLAN FACHMITTELSCHULE

### Sport

<b>Jahr - Berufsfeld</b>	2. G, S und P
<b>Anz. Lektionen</b>	3 Std. / Woche

Rahmenlehrplan für Fachmittelschulen, EDK, 2018  
Inkrafttreten für das Schuljahr 2020/21  
Ausgabe August 2019

#### Bildungsziele

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern den Zugang zur Entwicklung des menschlichen Körpers und zum Sozialverhalten des Menschen. Der Sportunterricht fördert die psychomotorischen Fähigkeiten sowie die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Körpererfahrung und Bewegung zu reflektieren.

Durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einen persönlichen Zugang zur Sportkultur, zu Gesundheitsverständnis, Fitness und Bewegungsfreude. Im Sportunterricht kann eine gesunde Lebenshaltung erlernt, erfahren und erlebt werden. Er animiert dazu, auch über die Schulzeit hinaus Sport zu betreiben.

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, mit persönlichen Leistungsgrenzen umzugehen, sich bei Spiel und Wettkampf mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Das Fach Sport fördert dadurch Team- und Kooperationsfähigkeit, die im Berufsleben von grosser Bedeutung sind.

Für die Schülerinnen und Schüler sollen durch den Sport verschiedene Sinnperspektiven eröffnet werden. Dazu gehören Leistung, das Miteinander, der Ausdruck, das Eingehen von Wagnissen und die Förderung der Gesundheit. Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper, Seele und Geist.

#### Beitrag zum Berufsfeld Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- den menschlichen Organismus erklären und anatomische und physiologische Grundlagen zur Gesundheits- und Krankheitslehre anwenden;
- körperliche und psychische Belastungen untersuchen und Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit entwickeln;
- in vielfältig zusammengesetzten Teams zielorientiert und erfolgreich arbeiten;
- verständlich und differenziert mündlich und schriftlich kommunizieren.

#### Beitrag zum Berufsfeld Soziale Arbeit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- gesellschaftliche Phänomene und Krisen unter verschiedenen Perspektiven untersuchen und beurteilen;
- gesellschaftliche Konflikte und Probleme analysieren und Lösungsansätze entwickeln;
- sich in die Situation anderer Menschen versetzen;
- sich in einem berufsfeldbezogenen Kontext organisieren und erfolgreich in Teams mitarbeiten;
- selbstsicher und selbstbewusst auftreten.

#### Beitrag zum Berufsfeld Pädagogik

Die Schülerinnen und Schüler können:

- sich in der Schulsprache korrekt und gewandt ausdrücken;
- auf die eigene physische und psychische Gesundheit achten;
- selbstsicher und selbstbewusst gegenüber unterschiedlichen Anspruchsgruppen auftreten.

## Umsetzung der Kompetenzen

Für die Umsetzung der Kompetenzen stützen wir uns unter anderem auf das pädagogische und methodische Konzept von Jugend und Sport. **Im zweiten Schuljahr wird im Prinzip in allen Lerngebieten die Vielfalt ermöglicht, damit man in den verschiedenen Lerngebieten bestmögliche Anwendungs- und Variationssituationen erfahren kann.**

## Jahresplan der fachlichen Ziele, Kompetenzen und didaktischen Hinweise

Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel)</li> <li>▪ Sporttheorie (Trainingswissenschaften)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Systematisch trainieren, eine sportliche Leistung erleben und erbringen</li> <li>▪ Die verschiedenen sporttheoretischen Aspekte erwerben und festigen</li> <li>▪ Grundlegende gesundheitsrelevante Haltungen im Trainingsbereich kennenlernen und umsetzen</li> </ul>
Eine Balance zwischen Entspannung und Anspannung entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und an die eigenen Grenzen stoßen</li> <li>▪ Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und situationsgerecht anwenden.</li> <li>▪ Verschiedene Bewegungsintensitäten erleben</li> </ul>
Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ein eigenes Projekt im Bereich der Gesundheit und/oder der Leistung leiten</li> <li>▪ Sich in einem neuen außerschulischen Kontext zurechtfinden und sich einsetzen (z.B. Sporttage / Lager, usw.)</li> <li>▪ Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungswerzeuge kennenlernen</li> </ul>
Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit problematischen Situationen konfrontiert werden und diese lösen</li> <li>▪ Feedbacktool's (App's, Foto, usw.) kennenlernen und anwenden</li> </ul>
Sich kritisch mit dem Fairplay-Gedanken auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Schiedsrichter agieren oder ohne Schiedsrichter regelkonform und fair spielen</li> <li>▪ Sich mit den Spielregeln bekanntmachen und respektvoll handeln</li> </ul>
Physische Leistungsbereitschaft zeigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und seine Grenzen erkennen</li> <li>▪ Ein Projekt leiten</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erleben und reflektieren</li> <li>▪ Zusammenhänge mit aktuellen Sportereignissen erkennen</li> </ul>
Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lernen, sich adäquat in Bezug zur bevorstehenden Aktivität aufzuwärmen</li> <li>▪ Fitness und gesundheitsspezifische Aspekte für lebenslanges Sporttreiben kennenlernen</li> </ul>
Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Problemsituationen konfrontiert werden und Lösungen entwickeln</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erfahren</li> <li>▪ Spieltaktiken kennenlernen und im Spiel umsetzen können</li> </ul>
Persönliche Beiträge zur Mitgestaltung einer Spielsituation leisten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell (Rückschlagspiele, Mannschaftsspiele)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich auf und neben dem Feld in den Dienst der Mannschaft stellen</li> </ul>
Individuell oder im Team durch Bewegung darstellen und ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Ge-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine Bewegungsfolge lernen und wiederholen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ räteturnen)</li><li>▪ Spielen im Team und individuell</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sich oder als Gruppe auf verschiedene Arten ausdrücken</li></ul>
Choreografische Aspekte anwenden und Bewegung rhythmisch gestalten	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Ge- räteturnen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vor einem Publikum auftreten</li><li>▪ Video-Feedbacks verwenden</li></ul>

## **Überfachliche Kompetenzen**

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper. Sie entwickeln damit ihre Selbstkompetenz. In sozialen Lernsituationen übernehmen sie verschiedene Rollen und werden in Werthaltungen wie Fairness, Rücksichtnahme und Solidarität gefördert. Leistungserfahrungen im Bereich der Ausdauer, Koordination und Motorik verstärken insbesondere emotionale, motivationale und volitionale Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler.



## LEHRPLAN FACHMITTELSCHULE

### Sport

<b>Jahr - Berufsfeld</b>	3. G, S und P
<b>Anz. Lektionen</b>	3 Std. / Woche

Rahmenlehrplan für Fachmittelschulen, EDK, 2018  
Inkrafttreten für das Schuljahr 2020/21  
Ausgabe August 2019

#### Bildungsziele

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern den Zugang zur Entwicklung des menschlichen Körpers und zum Sozialverhalten des Menschen. Der Sportunterricht fördert die psychomotorischen Fähigkeiten sowie die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Körpererfahrung und Bewegung zu reflektieren.

Durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einen persönlichen Zugang zur Sportkultur, zu Gesundheitsverständnis, Fitness und Bewegungsfreude. Im Sportunterricht kann eine gesunde Lebenshaltung erlernt, erfahren und erlebt werden. Er animiert dazu, auch über die Schulzeit hinaus Sport zu betreiben.

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, mit persönlichen Leistungsgrenzen umzugehen, sich bei Spiel und Wettkampf mit anderen zu messen und sich dabei wichtige soziale Verhaltensnormen wie Hilfsbereitschaft, Fairplay und Selbstdisziplin anzueignen. Das Fach Sport fördert dadurch Team- und Kooperationsfähigkeit, die im Berufsleben von grosser Bedeutung sind.

Für die Schülerinnen und Schüler sollen durch den Sport verschiedene Sinnperspektiven eröffnet werden. Dazu gehören Leistung, das Miteinander, der Ausdruck, das Eingehen von Wagnissen und die Förderung der Gesundheit. Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper, Seele und Geist.

#### Beitrag zum Berufsfeld Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- den menschlichen Organismus erklären und anatomische und physiologische Grundlagen zur Gesundheits- und Krankheitslehre anwenden;
- körperliche und psychische Belastungen untersuchen und Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit entwickeln;
- in vielfältig zusammengesetzten Teams zielorientiert und erfolgreich arbeiten;
- verständlich und differenziert mündlich und schriftlich kommunizieren.

#### Beitrag zum Berufsfeld Soziale Arbeit

Die Schülerinnen und Schüler können:

- gesellschaftliche Phänomene und Krisen unter verschiedenen Perspektiven untersuchen und beurteilen;
- gesellschaftliche Konflikte und Probleme analysieren und Lösungsansätze entwickeln;
- sich in die Situation anderer Menschen versetzen;
- sich in einem berufsfeldbezogenen Kontext organisieren und erfolgreich in Teams mitarbeiten;
- selbstsicher und selbstbewusst auftreten.

#### Beitrag zum Berufsfeld Pädagogik

Die Schülerinnen und Schüler können:

- sich in der Schulsprache korrekt und gewandt ausdrücken;
- auf die eigene physische und psychische Gesundheit achten;
- selbstsicher und selbstbewusst gegenüber unterschiedlichen Anspruchsgruppen auftreten.

## Umsetzung der Kompetenzen

Für die Umsetzung der Kompetenzen stützen wir uns unter anderem auf das pädagogische und methodische Konzept von Jugend und Sport. **Im dritten Schuljahr wird im Prinzip in allen Lerngebieten die Kreativität gefördert. Die in den zwei ersten Jahren erlernten Kompetenzen werden gestalterisch vervollständigt und ergänzt.**

## Jahresplan der fachlichen Ziele, Kompetenzen und didaktischen Hinweise

Fachliche Kompetenzen	Umsetzung in den Lerngebieten	Didaktische Hinweise
Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im konditionellen Bereich entwickeln und stärken	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel)</li> <li>▪ Sporttheorie (Trainingswissenschaften)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Systematisch trainieren, eine sportliche Leistung erleben und erbringen</li> <li>▪ Die verschiedenen sporttheoretischen Aspekte erwerben und festigen</li> <li>▪ Grundlegende gesundheitsrelevante Haltungen im Trainingsbereich umsetzen</li> </ul>
Eine Balance zwischen Entspannung und Anspannung entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und an die eigenen Grenzen stoßen</li> <li>▪ Verschiedene Entspannungstechniken anwenden und eigenständig umsetzen können</li> <li>▪ Verschiedene Bewegungsintensitäten erleben</li> </ul>
Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung reflektieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit (z.B. Ausdauersport, Beweglichkeit, Kraft, Spiel, Entspannung, autogenes Training)</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ein eigenes Projekt im Bereich der Gesundheit und/oder der Leistung leiten</li> <li>▪ Eine Rolle in einem Gruppenprojekt wahrnehmen und umsetzen</li> <li>▪ Sich in einem neuen außerschulischen Kontext zurechtfinden und sich einsetzen (z.B. Sporttage / Lager, usw.)</li> <li>▪ Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungswerzeuge kennenlernen und damit experimentieren</li> </ul>
Komplexe Problemstellungen im Sport individuell und mit andern analysieren und lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit problematischen Situationen konfrontiert werden und diese lösen</li> <li>▪ Feedbacktool's (App's, Foto, usw.) anwenden</li> </ul>
Sich kritisch mit dem Fairplay-Gedanken auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Als Schiedsrichter agieren oder ohne Schiedsrichter regelkonform und fair spielen</li> <li>▪ Sich mit den Spielregeln bekanntmachen und respektvoll handeln</li> <li>▪ Neue Spiele erfinden und bekannte Spiele weiterentwickeln</li> </ul>
Physische Leistungsbereitschaft zeigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Gestaltung und Darstellung</li> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neues ausprobieren und seine Grenzen erkennen</li> <li>▪ Ein Projekt leiten</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erleben und reflektieren</li> <li>▪ Zusammenhänge mit aktuellen Sportereignissen erkennen</li> </ul>
Voraussetzungen für das Zusammenspiel des Bewegungsapparates zur optimalen Ausübung von Fertigkeiten schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fitness und Gesundheit</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> <li>▪ Sporttheorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lernen, sich adäquat in Bezug zur bevorstehenden Aktivität aufzuwärmen</li> <li>▪ Fitness und gesundheitsspezifische Aspekte für lebenslanges Sporttreiben kennenlernen und umsetzen</li> </ul>
Spieltypische Situationen technisch und taktisch individuell oder in Kooperation mit andern lösen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technikerwerb und Koordination</li> <li>▪ Spielen im Team und individuell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Problemsituationen konfrontiert werden und Lösungen entwickeln</li> <li>▪ Verschiedene Spielsituationen erfahren</li> <li>▪ Spieldynamiken kennenlernen und im Spiel umsetzen können</li> </ul>

Persönliche Beiträge zur Mitgestaltung einer Spielsituation leisten	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Spielen im Team und individuell (Rückschlagspiele, Mannschaftsspiele)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sich auf und neben dem Feld in den Dienst der Mannschaft stellen</li></ul>
Individuell oder im Team durch Bewegung darstellen und ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Geräteturnen)</li><li>▪ Spielen im Team und individuell</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eine Bewegungsfolge kreieren und wiederholen</li><li>▪ Sich oder als Gruppe auf verschiedene Arten ausdrücken</li></ul>
Choreografische Aspekte anwenden und Bewegung rhythmisch gestalten	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gestaltung und Darstellung (Tanz, körperlicher Ausdruck, Geräteturnen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vor einem Publikum auftreten</li><li>▪ Video-Feedbacks verwenden</li></ul>

## **Überfachliche Kompetenzen**

Im Sportunterricht lernen die Schülerinnen und Schüler einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper. Sie entwickeln damit ihre Selbstkompetenz. In sozialen Lernsituationen übernehmen sie verschiedene Rollen und werden in Werthaltungen wie Fairness, Rücksichtnahme und Solidarität gefördert. Leistungserfahrungen im Bereich der Ausdauer, Koordination und Motorik verstärken insbesondere emotionale, motivationale und volitionale Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler.