

LEHRPLAN 21

3.Zyklus

Freiburger Anwendungs-Plan für Bewegung und Sport



Plan d'Application Fribourgeois pour l'Education physique

PLAN D'ETUDE ROMAND

3ème cycle

Vorwort

Seit 2011 arbeiten die französischsprachigen Klassen der obligatorischen Schule des Kantons Freiburg mit dem neuen Rahmenlehrplan „Plan d’Etude Romand“ (PER). Den deutschsprachigen Klassen liegt der Lehrplan 21 (LP21) vor. Der Freiburger Anwendungs-Plan (FAP) ist ein Dokument, welches von beiden Sprachgemeinschaften benutzt wird. Er ist auch die Weiterführung des obligatorischen Programms der Primarschulstufe, das während den 8 ersten Schuljahren mindestens 28 Kompetenzen vorschlägt. Der PER sowie der LP21 geben uns auch wichtige Anhaltspunkte, um die auf der Primarschulstufe erworbenen Kompetenzen auf S1-Stufe zu gewährleisten.

Der FAP ist ein Konsenzdokument, welches sich sowohl am PER, wie auch am LP21 orientiert. Die angegebenen Kompetenzen wurden von den verantwortlichen Turn- und Sportlehrpersonen aller OS-Zentren Freiburgs und deren Teams definiert und selektioniert. Diese Kompetenzen sind Grundansprüche, die es in den verschiedenen Fachbereichen, auch Kompetenzbereiche genannt, während den drei OS- Schuljahren zu erreichen gilt. Lediglich 30% der vorgegebenen Unterrichtszeit wird diesen Grundansprüchen gewidmet. Die restliche Zeit gilt der Vertiefung der einzelnen Kompetenzbereiche der entsprechenden Rahmenlehrpläne PER oder LP21.

Konzept des FAP

Um die Umsetzbarkeit in jedem OS Zentrum zu gewährleisten (verschiedene Infrastrukturen...usw.), wird in den 4 folgenden Kompetenzbereichen gearbeitet: Darstellen und Tanzen, Laufen-Werfen-Springen, Bewegen an Geräten und Spielen. Die 4 genannten Kompetenzbereiche werden zudem noch mit Kompetenzen der überfachlichen Themen ergänzt: Emotionen, Zusammenarbeit, Kommunikation, Gesundheit und Wohlbefinden.

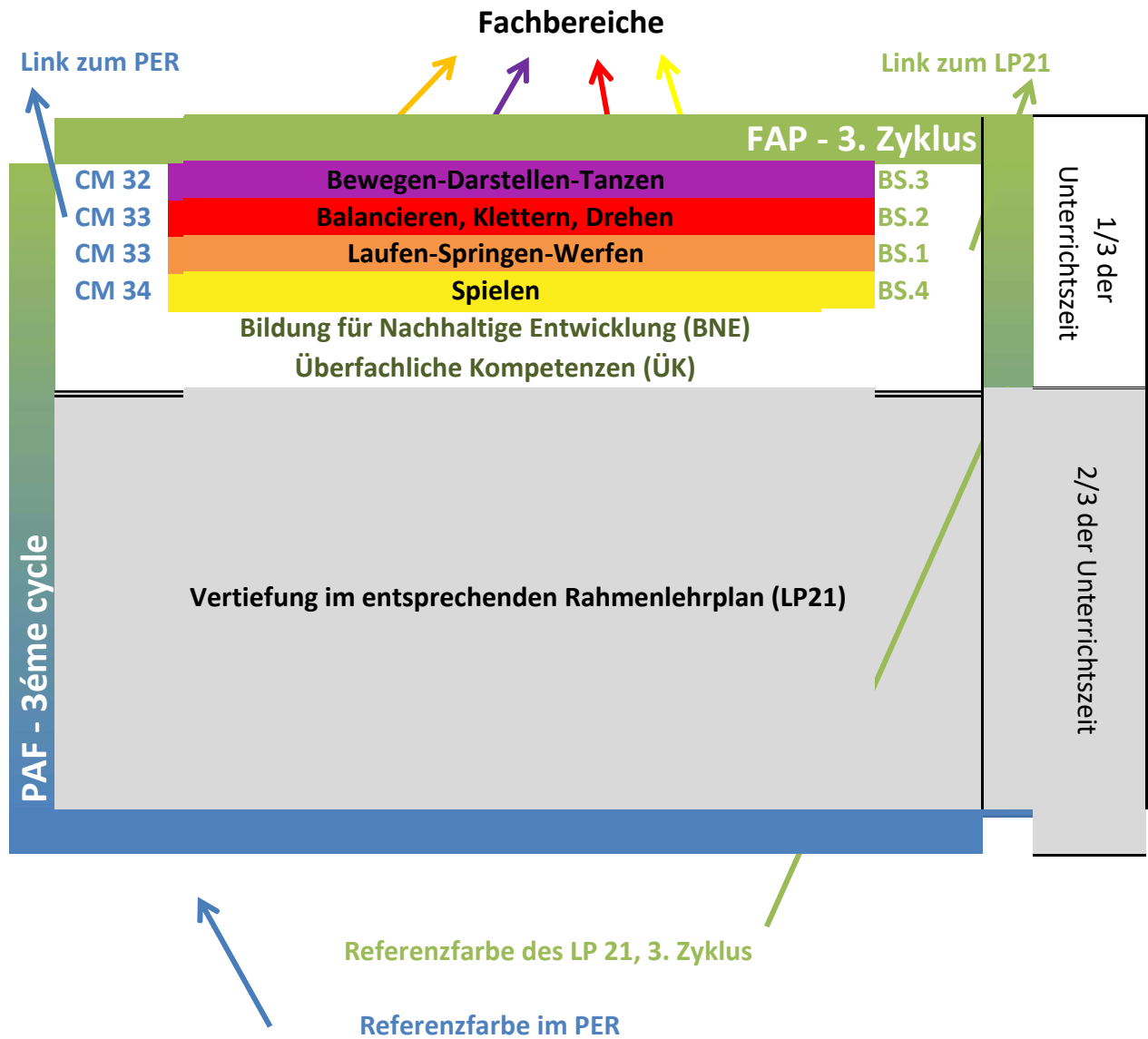
Die Schülerinnen und Schüler werden aufgrund definierter Bewertungskriterien evaluiert. Gemeinsame Zielsetzungen sollen wegweisend sein. Die Auflistung der Beurteilungskriterien und Zielsetzungen liegt in der Verantwortung der einzelnen Sportlehrerteams der OS-Zentren. Eine Zusammensetzung und Komplementarität der verschiedenen Evaluationsformen (z.B. diagnostisch, formativ, summativ,...) ist erwünscht, um die Effizienz der Lernprozesse zu garantieren. Den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler werden dabei besser Rechnung getragen (Differenzierung).

Die Evaluation der Schülerinnen und Schüler kann demnach verschiedenartig ausgeführt werden und steht im Zusammenhang...

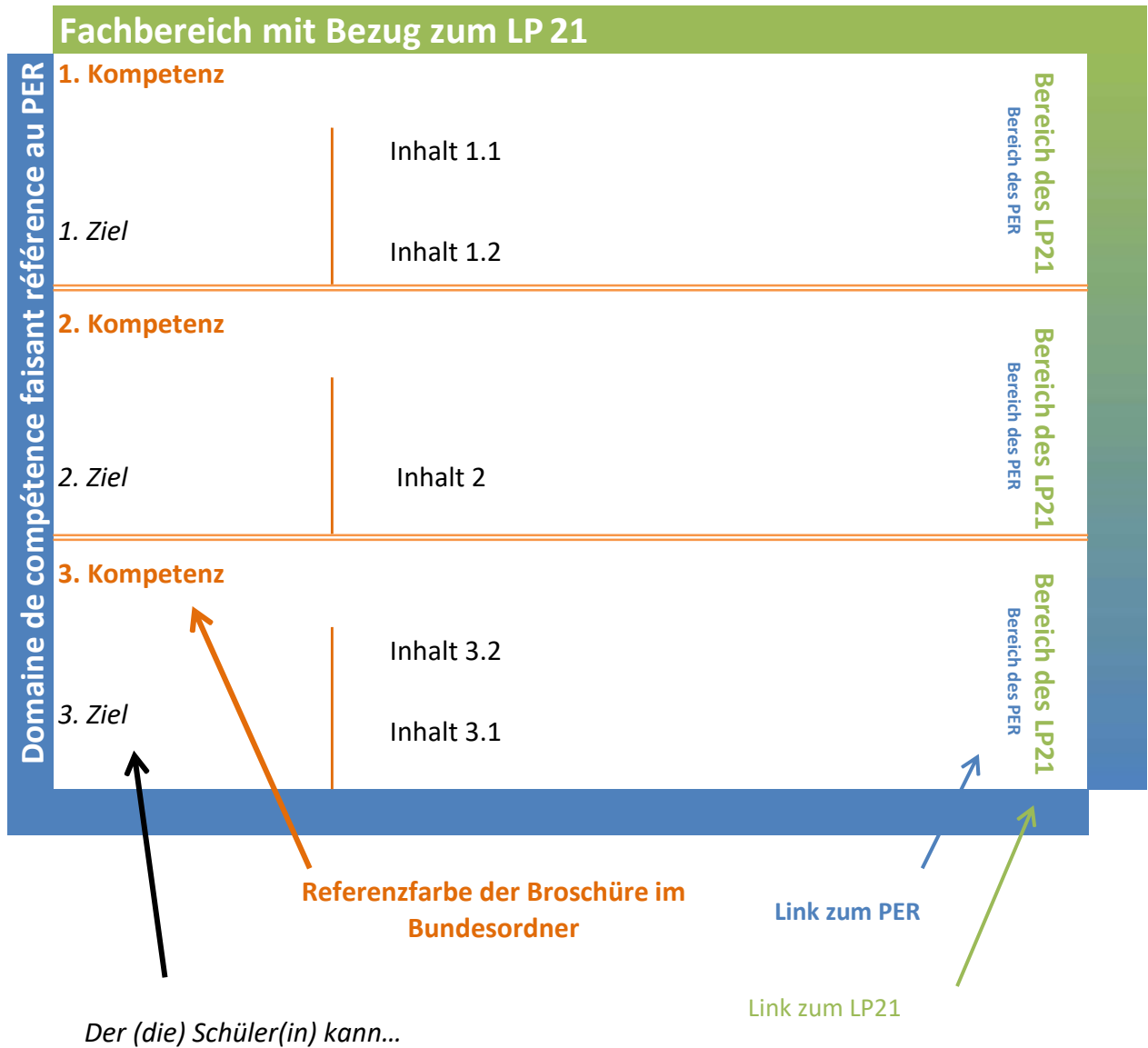
- > ...mit dem Resultat (messbare Leistungen, Bemessungsgrundlage)
- > ...mit dem Prozess (erreichter Fortschritt, Einsatzbereitschaft)
- > ...mit den theoretischen und praktischen Kenntnissen (Wissens- und Könnensstand)
- > ...mit der sozialen Dimension (Zusammenarbeit, Kommunikation)

Da der Fachbereich sehr vielfältig ist, wird ein Minimum von 2 Noten pro Semester verlangt. Zudem muss pro Schuljahr in jedem Kompetenzbereich mindestens eine Evaluation durchgeführt werden.

Struktur des Dokuments



Struktur des Dokuments



LP21 - BS.3 - Darstellen und Tanzen

Sich in Szene setzen und mutig vor den anderen auftreten
Zusammen arbeiten und kreativ sein

PER - CM 32 - Activités motrices et/ou

*... in einer Gruppe
eine musikalische
Darbietung
(Choreographie) von
mindestens einer
Minute, mit oder ohne
Geräte, einstudieren
und vor einem
Publikum aufführen.*

Musik und Stil frei wählbar (klassisch, modern,
...usw.).

BS.3 - B - 1f
CM 32 / 4

**Neue motorische Fertigkeiten im Bereich des Gleichgewichtes, der
Geschicklichkeit und der Feinmotorik beherrschen und /oder sie
kombinieren**

*... ein genaues und
ausgewähltes
Jonglieren
aufrechterhalten,
kontrollieren und
anhalten.*

Material frei wählbar (Foulard, Jonglierbälle,
Ringe, Keulen, Teller, Diabolo, Devil Stick,
Slackline, Pedalo, Rola Bola, Swissball,...usw.).

BS.3 - B - 2e
CM 32 / 2

*... sich im
Gleichgewicht halten
und sich ohne Gefahr
auf instabilen
Unterlagen bewegen.*

LP21 - BS.2 - Bewegen an Geräten

PER - CM 33 - Pratiques sportives -

Die Kernpositionen C+,C-,I, S wahrnehmen, um eine adequate Körperhaltung aufrecht zu erhalten

... auf verschiedenen Geräten die Kernpositionen experimentieren und trainieren.

Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Ringe, Minitrampolin,...usw.

BS.2 - B - 2c
CM 33 / 1

Eine bessere Körperwahrnehmung im Raum entwickeln, um Rotationen auszuführen

... eine Rotation an mindestens 3 Geräten sowie um 2 verschiedene Achsen beherrschen.

vw/rw Rolle, Sprungrolle, Salto vw/rw, Ueberschlag, Flic-Flac,...

Boden, Reck, Barren, Minitrampolin,...usw.

BS.2 - A - 2f
CM 33 / 3

Eine Körperhaltung durch eine gute Handhabung der Segmente entwickeln, um balancieren und schwingen zu können

... schwingen und/oder balancieren an mindestens 2 Geräten.

Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Ringe,...usw.

BS.2 - A - 1f
CM 33 / 1

**Seine Bewegungen koordinieren um einen Sprung auszuführen
Seine Ängste überwinden um einen Sprung zu realisieren**

... einen Sprung ausführen und die einzelnen Phasen, die ihn kennzeichnen, umsetzen: Anlauf, Absprung, Flug, Ueberquerung, Oeffnung, Landung.

Boden, Reuther, Minitramplin, Trampolin, Parkour.

BS.2 - A - 4f,5d
CM 33 / 1

**Hindernisse auf ökonomische Art überwinden.
Seine eigene Sicherheit sicherstellen.**

Zusammen arbeiten und einander helfen, um in verschiedenen Situationen sicher zu handeln

... eine oder mehrere Stützpositionen an verschiedenen Geräten beherrschen und dabei die Sicherheitsprinzipien anwenden.

Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Ringe, Minitrampolin, Parkour,...usw.

BS.2 - A - 5e,6e
CM 33 / 2

LP21 - BS.1 - Laufen-Werfen-Springen

PER - CM 33 - Pratiques sportives - Athlétisme

Seine Grenzen kennen und im Rahmen der eigenen Fähigkeiten handeln

...während einer bestimmten Dauer in einer definierten Intensität laufen (rennen).

Ohne Unterbruch sein Alter in Minuten laufen (rennen).

Eine gute Leistung vollbringen.

BS.1 - A - 2f
CM 33 / 2

Eine gute Bewegungsqualität entwickeln um schnell zu laufen

...so schnell wie möglich eine bestimmte Distanz laufen (rennen).

Eine gute Leistung vollbringen (60-80m Sprint).

BS.1 - A - 1f
CM 33 / 2

Eine Technik entwickeln um weit zu werfen

... einen Gegenstand mit angemessener Technik und Anlauf so weit wie möglich werfen.

Verschiedene Gegenstände werfen (Speer / Bälle / Diskus...).

BS.1 - C - 1h
CM 33 / 1

Eine Technik entwickeln um hoch zu springen

... die technischen Elemente des Fosbury Flop verfeinern, um eine bestimmte Höhe zu springen.

Erarbeitung des Anlaufes, des Absprungs, der Ueberquerung und Landung im Fosbury Flop.

Einen Sprungwettkampf erleben.

BS.1 - B - 3f
CM 33 / 1

Eine Technik entwickeln um weit zu springen

... die technischen Elemente des Weitsprungs trainieren.

Den Anlauf, Absprung, die Flugphase und Landung beherrschen.

BS.1 - B - 2f
CM 33 / 1

Die persönliche Bewegungswahrnehmung oder die seines Kamaraden entwickeln, um die Bewegungsqualität zu verfeinern

... eine technische Bewegung im Bereich der Leichtathletik analysieren und/oder erklären.

Hochsprung, Weitsprung, Laufen, Werfen.

BS.1
CM 33 / 1 et 2
1f, 2g, 3g

LP21 - BS.4 - Spielen

PER - CM 34 - Jeux individuels et collectifs

Technische Grundlagen verfügen und sie im Spiel anwenden

... die Grundlagen von technischen Bewegungen im Spiel üben und ausführen.

Basketball / Fussball / Handball / Unihockey:

- ° Schuss: im Stand oder in Bewegung.
- ° Zuspiel: Dosierung und Richtung.
- ° Ballkontrolle: Annahme und Führung.

Volleyball: Manchette, Zuspiel

Badminton: Anspiel und Schläge (verschiedene Längen und Richtungen).

BS.4 - B - 1f,2d
CM 34 / 1

Taktische Grundlagen der Verteidigung und des Angriffs anwenden

... die Grundlagen der taktischen Prinzipien anwenden.

Basketball / Fussball / Handball / Unihockey:

Der Spieler weiss wie sich verhalten , wenn...

... seine Mannschaft nicht im Ballbesitz ist (individuelle oder Zonenverteidigung).

... seine Mannschaft im Ballbesitz ist (freistellen).

Volleyball: kann ein Spiel aufbauen (Manchette-Pass-Angriff).

Badminton: weiss, wie man den Gegner bewegt um den Punkt zu gewinnen.

BS.4 - B - 4d,4e
CM 34 / 1

Personale und soziale Kompetenzen gebrauchen, um effizienter zu spielen

... beim Spiel die personalen und sozialen Kompetenzen abrufen.

Im Team spielen

- ° Kommunizieren.
- ° Die Spielregeln anwenden und respektieren.
- ° Schiedsrichtern.
- ° Den Fairplay Gedanken leben.
- ° Seine Emotionen beherrschen.
- ° Einen Wettkampf erleben.

BS.4 - B - 5e,5f,6f
CM 34 / 2-4

LP21 - ÜK - Emotionen

PER - CT - Emotions

Strategien entwickeln um Emotionen zu beherrschen

... seine Emotionen zeigen ohne sich zu destabilisieren und/oder den Gegner zu provozieren.

Spielen ohne zu fluchen.

Keine provokative non verbale Kommunikation.

Bei einem Erfolg Beifall spenden.

"Handshake" mit dem Gegner am Ende eines Wettkampfes.

BS.4 - B-6f
CT / Communication

Die Bereiche der personalen Kompetenzen nutzen, um sich in Situationen der Freude oder der Enttäuschung zu unterstützen

... Kritik annehmen und sich selber in Frage stellen.

Selbstevaluation.

Einen Kamaraden evaluieren.

Eine Mannschaft betreuen.

ÜK. - Selbstreflexion
CT / Collaboration

Aspekte der sozialen Kompetenzen anwenden, um schwierige, delicate oder gefährliche Situationen zu meistern

... eine Situation in aller Ruhe analysieren und einen konstruktiven Vorschlag unterbreiten.

Schiedsrichtern, Fairplay.

Das Erlebte ausdrücken.

ÜK. - Konfliktfähigkeit
CT / Stratégies d'apprentissage

LP21 - ÜK - Zusammenarbeit und Kommunikation

PER - CT - Collaboration et communication

Einen Kamaraden in Aktion beobachten, ihn unterstützen und Verbesserungsvorschläge anhand definierter Kriterien machen

... die Kernelemente einer Bewegung oder die Herausforderungen einer Aufführung erkennen, sie sinnvoll kommunizieren, um den Kamaraden beim Lernprozess zu unterstützen.

Beobachtungskriterien benützen, in Zweierteams oder in der Gruppe arbeiten.

ÜK. - Kooperationsfähigkeit
CT / Collaboration

Die Mittel der IKT sinnvoll im Unterricht einsetzen und für den Lernfortschritt in der Bewegungs- und Sporterziehung nutzen

... die Multimediaapparate (Smartphone, Fotoapparat, Film-kamera, Computer, Tablet,...) benützen, um sich in einer Disziplin zu verbessern.

Multimediaproduktion, Gruppenarbeit, Projektarbeit.

MI.1 - 4d
FG / 2.6

Die sozialen Kompetenzen anwenden, um schwierige, delikate oder gefährliche Situationen zu meistern

... Verantwortung übernehmen und ist sich seiner Rolle in der Gruppe bewusst.

Projektarbeit, Absicherung, schiedsrichtern, betreuen und den Lead übernehmen.

ÜK. - Konfliktfähigkeit
CT / Pensée créatrice

LP21 - BNE - Gesundheit und Wohlbefinden

PER - FG - Santé et bien-être

Seinen Körper kennen und dazu Sorge tragen (Entwicklung und Wahrnehmung)

Die positiven Effekte einer regelmässigen und ausgewogenen sportlichen Aktivität auf die Gesundheit erkennen

... die Körperwahrnehmung (Position) entwickeln und eine gute Körperhaltung aufrechterhalten .

Die Arbeitshaltung in verschiedenen Situationen trainieren (sitzend, Lasten verschieben, auffangen/annehmen).

BS.3 - A - f,g
FG 32 / 3

... sich eine adequate Haltung aneignen um Lasten zu heben.

Theoretische Grundkenntnisse über die Wirkung der sportlichen Betätigung erkennen (Motivation).

... seinen sportlichen Aktivitäten einen Sinn geben.

Die physischen und motorischen Ressourcen im Bereich der Kraft und der Beweglichkeit entwickeln

... die Körpermuskulatur und die Gelenkbeweglichkeit seinen Bedürfnissen entsprechend aufrechterhalten.

Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Beweglichkeitsübungen alleine oder zu zweit mit oder ohne Geräte.

BS.2 - B - 1f
CM 31 / 1

Dieses Dokument wurde in Zusammenarbeit mit allen sportunterrichtenden Lehrpersonen der OS- Stuf des Kantons Freiburg erarbeitet, unter der Verantwortung der jeweiligen Turn-un Sportverantwortlichen:

OS Düdingen	Nicole Bürgisser	CO du Belluard	Steve Leibzig
OS Gurmels	Alain Pittet	CO de Bulle	Jérôme Oberson
OS Kerzers	Camille Froidevaux	CO de Domdidier	Jean-Daniel Gachoud
OS Plaffeien	Fabio Molinari	CO d'Estavayer-le-Lac	Adrien Jayet
OS Region Murten	Martin Zbinden	CO du Gibloux	Roland Murith
OS Tafers	Markus Fürst	CO de la Glâne	Christophe Morel
OS Wünnewil	Pascal Haab	CO de Jolimont	Mathieu Von Wyss
DOSF	Markus Waeber	CO de Marly	Romain Pasquier
		CO Région Morat	Julien Hayoz
		CO de Sarine-Ouest	Damien Porchet
		CO de la Tour-de-Trême	Jean-Claude Bussard
		CO de la Veveyse	Alain Gurba
		CO de Pérolles	Tatiana Herrera
			Christophe Cotting

Redaktionsteam : Tatiana Herrera, Romain Pasquier, Jean-Claude Bussard, Jean-Marc Aebischer

Lektor: Matthias Stephan

Grafische Gestaltung : Romain Pasquier

Projektleitung : Jean-Marc Aebischer

Herausgeber : EKSD, Kantonales Sportamt Freiburg

Freiburg, 1.September 2014

