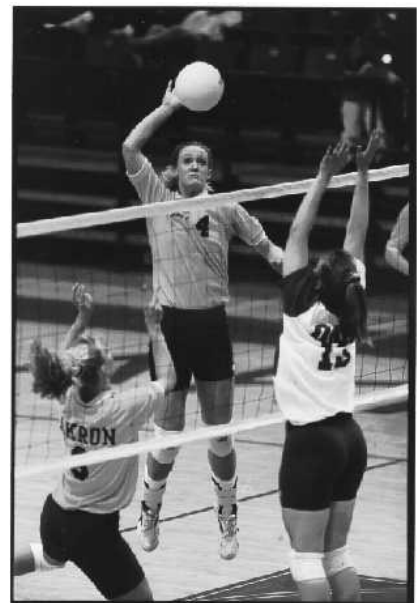


# Lehrplan Sport



quali-top bzu  
ISO 9001:2000



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Richtziele</b>	<b>3</b>
2.1	Kompetenzen	3
2.1.1	Sachkompetenz	3
2.1.2	Sozialkompetenz	4
2.1.3	Selbstkompetenz	4
2.1.4	Methodenkompetenz	5
2.2	Life-time Sport	5
2.3	Gesundheitsförderung	5
<b>3</b>	<b>Lektionsinhalt</b>	<b>6</b>
3.1	Module	6
3.2	Lernbereiche	6
3.3	Pflicht- und Wahlbereiche	8
3.4	Mitbestimmungsgrad Lernende	8
3.5	Lehr- und Lernunterlagen	8

## 1 Einleitung

Die Grundlage für den Sportlehrplan des berufs- und weiterbildungszentrums uzwil (bzu) bildet der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen des Bundesamtes für Berufsbildung und Technologie (BBT) vom 17. Oktober 2001.

Der Sportlehrplan des bzu versteht sich als verbindliche Dokumentation sowie als unterstützender Prozess zur Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserung im Sportunterricht. Das Sportlehrteam, ist bestrebt diesen Lehrplan gewissenhaft umzusetzen und auf dem neuesten Stand zu halten. Dieser Lehrplan ist eingebettet ins Qualitätsmanagement-System (Qualitop) des bzu.

Das Fach Sport ist fester Bestandteil des Unterrichts und findet nach den Vorgaben der Bildungsverordnung des Kantons St.Gallen statt.

## 2 Richtziele

Der Sportlehrplan verfolgt das Ziel, die sportliche Handlungsfähigkeit der Lernenden durch Anknüpfen an die bisherigen Lernprozesse und Lernerfahrungen weiter auszubilden, zu verbessern und zu fördern.

Die Jugendlichen lernen den eigenen Körper und die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen, Stärken und Schwächen besser kennen. Sie erkennen, dass Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind. Sie lernen die Signale des Körpers richtig zu deuten und daraus die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen. Die Jugendlichen setzen sich mit Sporterlebnissen auseinander und lernen das eigene Sporttreiben zu gestalten.

### 2.1 Kompetenzen

Die Handlungsfähigkeit im Sport setzt sich aus den Bereichen Selbst-, Sozial-, Sach- und Methodenkompetenz zusammen, welche kontinuierlich in den Sportunterricht einfließen. Im Folgenden werden die Inhalte der vier Kompetenzbereiche genauer erläutert:

#### 2.1.1 Sachkompetenz

**Kenntnisse und Einsichten:** Die Lernenden erkennen die Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft (z.B. in den Themenbereichen Trendsportarten, Spitzenleistungen, Doping, Umweltbelastungen) und können sich darüber eine eigene Meinung bilden. Sie anerkennen den Sinn von Regeln und kennen Fachbegriffe. Sie wissen, wie Bewegung und Sport die Gesundheit beeinflussen und handeln entsprechend einsichtig. Sie sind sich der Risiken für die Gesundheit durch Fehlbelastungen und Körperdefizite bewusst und kennen die Massnahmen für eine vorbeugende und ausgleichende Sportpraxis.

**Technische und taktische Fähigkeiten:** Die Lernenden verbessern und vernetzen verschiedene Bewegungsaspekte wie Gestalten, Trainieren, Leisten, Spielen oder Kämpfen. Sie entwickeln beim Ausüben von Spilsportarten taktisches Verhalten und Spielverständnis. Sie kennen ihre körperliche Leistungsfähigkeit, d.h. die Funktion des Bewegungsapparates, des Stoffwechsels und des Nervensystems. Sie erleben und verbessern Bewegungsabläufe auch ausserhalb des Sports und wenden Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen situationsgerecht an. Sie wenden die Fachsprache des Sports an und halten sich an vereinbarte Regeln des Fairplay.

### 2.1.2 Sozialkompetenz

**Beziehungsfähigkeit:** Die Lernenden wenden im Sportunterricht die Regeln des Respekts und des Anstandes an und verfeinern ihr Einfühlungsvermögen.

**Kommunikationsfähigkeit:** Die Lernenden wissen, dass auch im Sportunterricht Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind. Sie nehmen eine positive Feedbackkultur an. Sie bemühen sich, z.B. Aufgabenstellungen oder Konflikte mittels Kommunikation zu lösen.

**Teamfähigkeit:** Die Lernenden werden im Sportunterricht in Gruppen integriert, handeln entsprechend und entwickeln dabei ihre Teamfähigkeit.

**Toleranz und Konfliktfähigkeit:** Die Lernenden akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen geprägt ist. Sie streben eine sachbezogene Streitkultur an, welche Unterschiede zulässt und auf Konfliktbeseitigung ausgerichtet ist.

**Mitverantwortung:** Die Lernenden tragen für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und für das ganze Umfeld Mitverantwortung.

### 2.1.3 Selbstkompetenz

**Selbstwahrnehmung:** Die Lernenden wissen, dass die Grenzen des eigenen Körpers mit seinen physischen und psychischen Möglichkeiten beeinflussbar sind. Sie sind sich bewusst, dass regelmässige körperliche Betätigung die Gesundheit unterstützt und damit das Wohlbefinden hebt. Sie deuten Signale des Körpers richtig und lernen, daraus Konsequenzen zu ziehen.

**Leistungsfähigkeit:** Die Lernenden erkennen, dass sie durch den Sport die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen erhöhen und dadurch auch ihre allgemeine Leistungsbereitschaft vergrössern.

**Belastbarkeit:** Die Lernenden erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass Erholungszeiten kleiner werden.

**Selbstakzeptanz:** Die Lernenden wissen um ihre eigenen Stärken und Schwächen und lernen damit umzugehen. Sie finden und akzeptieren ihren eigenen Lernrhythmus. Sie nehmen beeinflussbares, schädigendes Verhalten wie z.B. Rauchen, übertriebenen Alkoholkonsum oder schlechte Ernährungsgewohnheiten nicht als gegeben hin.

**Selbstbestimmung:** Die Lernenden nehmen berechtigte Kritik an, engagieren sich selber aber auch kritisch. Sie lernen durch sportliche Aktivitäten die Verantwortung für sich selber, für ihr sportliches Handeln und damit auch für ihr Verhalten gegenüber anderen zu übernehmen.

**Selbstreflexion:** Die Lernenden entwickeln die Fähigkeit, ihr eigenes Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und verändern ihr Verhalten entsprechend.

#### 2.1.4 Methodenkompetenz

**Planen – Durchführen – Auswerten:** Die Lernenden planen ihr sportliches Handeln vorausschauend. Sie führen ihre sportlichen Aktivitäten zielorientiert und ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend durch. Die Lernenden setzen sich mit ihren Sporterlebnissen auseinander, werten ihr Sporttreiben aus und ziehen daraus Konsequenzen.

**Organisation:** Die Lernenden treffen mit geeigneten organisatorischen Mitteln und Wegen Vorbereitungen für sportliches Handeln alleine und in der Gruppe, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe sicher zu stellen.

**Informationsbeschaffung und Informationsverarbeitung:** Die Lernenden können sportbezogene Informationen beschaffen, sachlich / situativ verarbeiten und kritisch hinterfragen.

**Problemlösung:** Die Lernenden setzen sich gedanklich und praktisch mit erfolgsversprechenden Methoden (Problemlösungs-, Lern-, Trainingsmethoden) auseinander. Sie erproben vernetztes Denken.

### 2.2 Life-time Sport

Regelmässiges Sporttreiben fördert die körperliche Fitness und somit auch die Lebensqualität und die Gesundheit. Zudem werden im sportlichen Umfeld auch soziale Aspekte gefördert.

Der Sportunterricht am bzu soll die Lernenden dazu motivieren eine sportliche Tätigkeit zu finden, die sie auch in ihrer Freizeit gerne ausüben. Dies wiederum dient als Grundlage für ein sportliches Handeln, das über die Schulzeit hinaus die Lernenden ein Leben lang begleitet.

Erreicht werden soll dies durch einen ganzheitlichen und vielseitigen Sportunterricht, durch die Zusammenarbeit mit lokalen Sportanbietern und zusätzlichen Sportangeboten wie Schneesportlagern und Spielturnieren.

### 2.3 Gesundheitsförderung

Gesundheit ist eine Ressource für das tägliche Leben. Ein guter Gesundheitszustand ist eine wesentliche Bedingung für die soziale, ökonomische und persönliche Entwicklung und ein entscheidender Bestandteil der Lebensqualität.

Der Sportunterricht am bzu bietet die einmalige Gelegenheit, mit einem regelmässigen und sinnvollen Sporttreiben in einer Gemeinschaft das physische, psychische und soziale Wohlbefinden zu verbessern und aktiv einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

Im Unterricht wird gleichzeitig ein gesunder und bewusster Lebenswandel thematisiert. Die Lernenden sollen zu selbstständigen und nachhaltigem Sporttreiben befähigt werden und lernen im Umgang mit dem eigenen Körper, Gesundheit wahrzunehmen.

Auch verletzungsprophylaktische Massnahmen wie korrektes Heben von Lasten, Einwärmen vor dem Sporttreiben usw. sind von zentraler Bedeutung.

### 3 Lektionsinhalt

#### 3.1 Module

Die Lerninhalte im Sportunterricht sind in Module (Unterrichtseinheiten) unterteilt. Der Umfang eines Moduls ist von der Anzahl Sportlektionen des entsprechenden Lehrgangs abhängig und beinhaltet nach Möglichkeit einen Test. Es gibt Module für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler. Die Module sind generell nach dem Prinzip Erwerben – Anwenden – Gestalten aufgebaut.

Eine Übersicht über die verschiedenen Module sowie die Ziele jedes einzelnen Moduls sind in der Mediothek abgelegt.

#### 3.2 Lernbereiche

Die Module sind in drei Bereiche, Spiel- und Sportkultur, Gesundheitskultur und Ausdruckskultur gegliedert. Die Ziele dieser Bereiche sind wie folgt formuliert:

##### **SPIEL- & SPORTKULTUR**

**... wenn die Bewegung von einer Spielabsicht geprägt ist und/oder Rivalität, Konkurrenz und Überbietung vorherrschen.**

##### **Ziele**

- Verschiedene Sportarten kennen lernen, erleben, ausprobieren
- Regeln kennen, den Sinn von Regeln anerkennen
- Einfachste Fachsprache des Sports und Fairplayregeln anwenden
- Grundtechniken und Grundtaktiken vertiefen und anwenden
- Siegen und verlieren können
- Sich anständig und respektvoll benehmen
- Teamfähigkeit und Fairplayregeln lernen und anwenden
- Unterschiedliche Werthaltungen akzeptieren, Rücksicht nehmen
- Konstruktive Kritik annehmen
- Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen
- Eigene Leistungsfähigkeit, Spielfertigkeiten, Stärken und Schwächen erkennen
- Spiel- und Sporttechniken üben und trainieren
- Taktisches Verhalten beobachten und verbessern
- Das Einfühlungsvermögen für den Gegner entwickeln
- Eine konstruktive Feedbackkultur pflegen
- Konfliktlösungsstrategien anwenden
- Sporttreiben organisieren und Spielgelegenheiten wahrnehmen
- Turniere und Wettkämpfe austragen
- Sich zu Wertvorstellungen eine eigene Meinung bilden
- Regeln mit Partner neu definieren und anpassen können

## GESUNDHEITSKULTUR

**... wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient.**

### Ziele

- Sich grundlegendes Wissen über den Bau des menschlichen Körpers aneignen, insbesondere über den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem
- Verletzungsprophylaktische Massnahmen wie Aufwärmen und Beweglichkeitstraining, Kräftigung der Haltemuskulatur, sowie korrektes Heben von Lasten und die „Schwachstellen“ des Körpers kennen lernen
- Aufwärmen, Beweglichkeitstraining, und Kräftigungsübungen selbständig ausführen können
- Sich grundlegendes Wissen über Ernährung aneignen, insbesondere über Energiebilanz, Wasserhaushalt, Abnehmen/Gewichtskontrolle und gesellschaftliche Krankheiten wie Anorexie und Fettleibigkeit
- Grundlegende Erkenntnisse aus der Trainingslehre wie Leistungsverbesserung durch Training, Regeneration und regenerative Massnahmen kennen lernen
- Unterschiede zwischen Leistungs- und Gesundheitssport kennen
- Mit Pulsuhren arbeiten können und verschiedene Intensitätsstufen körperlicher Leistung erleben
- Die persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen lernen
- Über die Gefahren des Dopings im Breiten- und Spitzensport Bescheid wissen
- Sein persönliches Sporttreiben planen – einen Trainingsplan erstellen
- Eine Sportlektion oder einen Teil davon selber planen, durchführen und auswerten

## AUSDRUCKSKULTUR

**... wenn der bewegte Körper der Darstellung und der Körpersprache dient.**

### Ziele

- Durch eigene Kreativität Bewegungsabläufen Individualität verleihen
- Erarbeiten von Bewegungsverbindungen alleine und in der Gruppe
- Sich in vielfältiger Art und Weise rhythmisch zur Musik bewegen können
- Vorgegebene Bewegungsabläufe übernehmen können
- Sich im Raum besser orientieren lernen
- Gefühle durch Körpersprache auszudrücken lernen

### 3.3 Pflicht- und Wahlbereiche

Die Lerninhalte sind in Pflicht- und Wahlmodule eingeteilt. Um einen ganzheitlichen Unterricht zu garantieren soll in jedem Lehrjahr mindestens ein Modul aus jeder der drei Kulturen vermittelt werden.

Module, welche für alle Lernenden innerhalb ihrer Ausbildung obligatorisch sind, werden als Pflichtmodule bezeichnet. Welche Module Pflicht sind, ist auf dem Formular *Pflicht- und Wahlmodule Sport* ersichtlich. Diese sind für alle Lehrgänge am bzu verbindlich. Sie sind generell nicht an ein Lehrjahr gebunden. Der Umfang der einzelnen Module soll an die zu Verfügung stehende Anzahl Sportlektionen eines Lehrgangs angepasst sein.

Module, welche von Lernenden und Lehrenden frei ausgewählt werden können, werden als Wahlmodule bezeichnet.

### 3.4 Mitbestimmungsgrad Lernende

Der Sportunterricht am bzu soll für die Lernenden nicht nur fremd- sondern auch mit- und selbstbestimmt sein. Zur Evaluation der Interessen der Lernenden kann das Formular *Wahl-liste Sport* verwendet werden. Eine Aufteilung in  $\frac{2}{3}$  fremd- und  $\frac{1}{3}$  mit- und selbstbestimmt ist anzustreben.

### 3.5 Lehr- und Lernunterlagen

Unterrichtsmaterialien wie Ordner, Bücher, Postenblätter, Tests, Videos, CDs und Computerprogramme sind in der Mediothek für alle Sportlehrkräfte zugänglich. Die Organisation der Mediothek erfolgt durch die Sportlehrkräfte. Als Leitfaden für den Sportunterricht dient dieser Sportlehrplan und das Lehrmittel *Sportlerziehung Band 6* der Eidgenössischen Sportkommission (ESK).

Zu Beginn der Ausbildung wird den Lernenden ein Sportlehrmittel abgegeben. Dieses Lehrmittel dient als theoretische Grundlage für den Sportunterricht.