



Schullehrplan für den Sportunterricht am GIBZ

Zug, 20. April 2020

GIBZ Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug

Auf der Grundlage
des Rahmenlehrplans für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung 2014
erlässt das GIBZ-Sportteam
den nachfolgenden Schullehrplan für den Sportunterricht am GIBZ.

Impressum

Pädagogische Konzeption	Markus Attinger, Antonia Erni, Martin Hegner, Pascale Köppel, Roland Frei, Corinne DiTizio, Simon Haueter, Christian Hegglin, Arthur Mathis, Markus Trinkler, Roger Muggli, Jürg Körner
Herausgeber	Prorektorat ABU BM SPORT GIBZ Sportteam
Version	1. Auflage, August 2020
Inkrafttreten	17. August 2020, SJ 20/21

Inhaltsverzeichnis

1	Vorbemerkungen	1	
	1.1	Rechtliche Grundlagen	1
	1.2	Einbindung in die berufliche Grundbildung	1
	1.3	Organisation	1
	1.4	Stundendotation	1
2	Pädagogisch-didaktisches Konzept	2	
	2.1	Ziele des Sportunterrichts	2
	2.2	Pädagogisches Leitbild des GIBZ	2
	2.3	Leitbild Sport des GIBZ	2
3	Qualifizierung, Evaluation und Aktualisierung	3	
	3.1	Qualifizierung der Lernenden	3
	3.2	Evaluation und Aktualisierung des Schullehrplan Sport GIBZ	3
4	Handlungsbereiche	4	
	4.1	Spiel: spielen und Spannung erleben	4
	4.2	Wettkampf: leisten und sich messen	4
	4.3	Ausdruck: gestalten und darstellen	4
	4.4	Herausforderung: erproben und Sicherheit gewinnen	4
	4.5	Gesundheit: ausgleichen und vorbeugen	5
5	Kompetenzbereiche (den Handlungsbereichen zugeordnet)	6	
	5.1	Spiel: spielen und Spannung erleben	6
	5.2	Wettkampf: leisten und sich messen	7
	5.3	Ausdruck: gestalten und darstellen	8
	5.4	Herausforderung: erproben und Sicherheit gewinnen	9
	5.5	Gesundheit: ausgleichen und vorbeugen	10
6	Lernziele (den Handlungsbereichen zugeordnet)	11	
	6.1	Spiel: spielen und Spannung erleben	11
	6.2	Wettkampf: leisten und sich messen	23
	6.3	Ausdruck: gestalten und darstellen	26
	6.4	Herausforderung: erproben und Sicherheit gewinnen	30
	6.5	Gesundheit: ausgleichen und vorbeugen	34
7	Literaturverzeichnis	40	

Einleitung

In Ihren Händen halten Sie den Schullehrplan für den Sportunterricht am Gewerblich-industriellen Bildungszentrum Zug (GIBZ).

Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wird dieses Dokument in der Folge als Schullehrplan Sport GIBZ bezeichnet.

Der Schullehrplan Sport GIBZ berücksichtigt die normativen, situativen und personellen Voraussetzungen des GIBZ. Zudem gibt er vorgesetzten Stellen und interessierten Personen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts am GIBZ.

Er ist verbindlich für alle Lehrpersonen, die am GIBZ Sport unterrichten.

Der Schullehrplan Sport GIBZ wurde in der Zeit vom Sommer 2015 bis zum Sommer 2016 vom Sportteam erarbeitet. In den folgenden Jahren wurde er lehrjahrbezogen auf seine Praxistauglichkeit geprüft und angepasst. Der Schullehrplan Sport GIBZ wird vom Sportteam bei Bedarf überarbeitet.

1. Vorbemerkungen

1.1 Rechtliche Grundlagen

Die Grundlage für den Schullehrplan Sport GIBZ bildet der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014, erstellt vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI). Der Schullehrplan Sport GIBZ stellt ein Instrument zur Qualitätssicherung des Sportunterrichts am GIBZ dar. Die rechtlichen Grundlagen sind wie im Rahmenlehrplan auf Seite 1 beschrieben:

- Berufsbildungsgesetz (BBG), Artikel 15, Absatz 5
- Sportförderungsgesetz (SpoFöG), Artikel 12, Absatz 2
- Sportförderverordnung (SpoFöV), Artikel 46 bis 54

1.2 Einbindung in die berufliche Grundbildung

Gemäss SpoFöV, Artikel 46 werden im Sportunterricht im Rahmen des gesamtheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrags sportliche Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt und ausgebildet.

An der Berufsfachschule vermittelt der Sportunterricht grundlegende Kompetenzen, damit sich die Lernenden in der Sport- und Bewegungskultur selbständig zurechtfinden können. Dabei werden Kompetenzen aus den Bereichen Fach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz gefördert. Der Sportunterricht soll die Lernenden in ihrer persönlichen Entwicklung positiv beeinflussen.

1.3 Organisation

Der vorliegende Schullehrplan Sport GIBZ konkretisiert die Vorgaben des Rahmenlehrplans für Sport in der beruflichen Grundbildung (2014).

Er macht die übergeordneten Ziele des Sportunterrichts (vgl. 2.1), die Handlungsbereiche und die Lernziele für Lernende, Lehrpersonen und Öffentlichkeit transparent.

Er beschreibt Themen und Inhalte mittels konkreter Lernziele unter Berücksichtigung der Lektionenzahlen für die zwei- bzw. drei-/vierjährige Grundbildung.

1.4 Stundendotation

Die Unterrichtszeit im Fach Sport für die verschiedenen Ausbildungstypen beträgt insgesamt:

- 2-jährige Grundausbildung mit Abschluss EBA (Einzellektion): 80 Lektionen
- 3-jährige Grundausbildung mit Abschluss EFZ (Einzellektion): 120 Lektionen
- 3-jährige Grundausbildung mit Abschluss EFZ (Doppellektion): 240 Lektionen
- 4-jährige Grundausbildung mit Abschluss EFZ (Einzellektion): 160 Lektionen
- 4-jährige Grundausbildung mit Abschluss EFZ (Doppellektion): 320 Lektionen

In 40 bis 70% der Sportlektionen werden verbindliche Lernziele behandelt. Dieser Anteil ist abhängig von Ausbildungstyp und Lehrjahr. In den restlichen Sportlektionen unterrichtet die Sportlehrperson bedürfnisorientiert Unterrichtsinhalte aus dem Bereich der weiterführenden Lernziele, wobei alle fünf Handlungsbereiche berücksichtigt werden sollen und berufsbezogene Aspekte die Wahl der Unterrichtsinhalte durch die Sportlehrperson beeinflussen.

Je kürzer die Grundausbildung dauert und je weniger Sportunterricht die Lernenden pro Woche absolvieren, desto näher liegt der Anteil an Sportlektionen mit verbindlichen Lernzielen bei 70%. Zudem ist die Anzahl Sportlektionen mit verbindlichen Lernzielen zu Beginn der Lehrzeit höher als gegen Ende.

2. Pädagogisch-didaktisches Konzept

2.1 Ziele des Sportunterrichts

Der Sportunterricht am GIBZ verfolgt folgende pädagogischen Ziele (vgl. Rahmenlehrplan, Kap. 2):

- Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen.
- Die Lernenden sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden.

Der Sportunterricht soll übergreifende Kompetenzen vermitteln, welche im berufsbezogenen Alltag angewendet werden können. Ein Beispiel dafür ist die Thematisierung von „Heben und Tragen“ (Sportheft, S. 35).

2.2 Pädagogisches Leitbild des GIBZ

Das Sportteam GIBZ richtet sich in seiner Arbeit nach dem Pädagogischen Leitbild des GIBZ (vgl. Pädagogisches Leitbild). Die konkreten Grundsätze sind im genannten Dokument nachzulesen.

2.3 Leitbild Sport des GIBZ

Die Lernenden am GIBZ werden durch praktisches Anwenden und Verstehen vielfältiger und aktueller Bewegungsformen zu lebenslanger, selbständiger und gesundheitsorientierter sportlicher Betätigung geführt.

Dieses kompakte Leitbild Sport des GIBZ ist unter Einbezug aller am GIBZ unterrichtenden Sportlehrpersonen entstanden. Diese haben versucht, ihre Werte und Ideen einzubringen, um dem Sportunterricht am GIBZ ein klar erkennbares Gesicht zu verleihen. Mit den unten aufgeführten Erläuterungen zu den einzelnen Begriffen des Leitbildes Sport soll versucht werden, etwas genauer darzustellen und aufzuzeigen, was hinter der kompakten Form des Leitbildes verborgen ist.

...praktisches Anwenden...

Die aktive Komponente ist das zentrale Element im Sportunterricht.

...Verstehen...

Der kognitive Anteil soll seinen Platz haben.

...vielfältig...

Das Sportverständnis soll breit abgestützt sein.

...aktuell...

Der Sportunterricht soll zeitgemäss und offen für Trends und Neues sein.

...lebenslang...

Der Sportunterricht soll in Form und Inhalt nachhaltig sein.

...selbständig...

Die Lernenden sollen zu einem selbständigen, selbstverantwortlichen Umgang mit Sport angeleitet werden.

...gesundheitsorientiert...

Die Lernenden sollen erkennen, dass Sport einen grossen gesundheitlichen Nutzen hat.

3. Qualifizierung, Evaluation und Aktualisierung

3.1 Qualifizierung der Lernenden

Artikel 54 der SpoFöV schreibt vor, dass die Lernenden im Sportunterricht pro Schuljahr mindestens eine Qualifizierung erhalten. Am GIBZ erhalten die Lernenden pro Halbjahr eine Qualifizierung für den Sportunterricht. Die Lernenden erhalten in ihrem Zeugnis für den Sportunterricht einen der folgenden Einträge:

- übertrifft die Erwartungen deutlich (ÜD)
- übertrifft die Erwartungen (ÜE)
- entspricht den Erwartungen (EE)
- entspricht den Erwartungen nur teilweise (TE)
- entspricht den Erwartungen nur selten (SE)

Die Erwartungen an die Lernenden werden jeweils zu Beginn des Schuljahres kommuniziert und auf einem Faltblatt („Sportinformationen GIBZ“) jedem Lernenden schriftlich abgegeben.

Die Bewertung wird von der Lehrperson in geeigneter Form festgehalten und mit den Lernenden besprochen.

Im Schullehrplan Sport GIBZ ist festgehalten, welche Sportarten in welchem Lehrjahr für die Bewertung besonderes Gewicht erhalten.

3.2 Evaluation und Aktualisierung des Schullehrplan Sport GIBZ

Die vorliegende Version des Schullehrplan Sports GIBZ hat seit Sommer 2020 Gültigkeit. Er wird vom Sportteam bei Bedarf angepasst.

4. Handlungsbereiche

Gemäss Rahmenlehrplan können für den Sportunterricht fünf Handlungsbereiche definiert werden (vgl. Rahmenlehrplan, Kap. 3). Beim Aufbau des Schullehrplans Sport GIBZ wurde sichergestellt, dass bei jedem Ausbildungstyp in jedem Lehrjahr alle Handlungsbereiche berücksichtigt sind.

Bei der Erarbeitung der konkreten Lernziele wurde darauf geachtet, dass alle vier Kompetenzbereiche (Fachkompetenz, Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz) berücksichtigt werden. Die Lernziele der Grundfähigkeiten sollen alle Lernenden erreichen. Mit den Lernzielen im Bereich Entwicklung und Kreativität erhält die Sportlehrperson einen Handlungsspielraum, um die Lernenden je nach Fähigkeiten und Neigungen mehr zu fördern und zu fordern.

4.1 Spiel - spielen und Spannung erleben

Die Lernenden sollen das Spiel als spannende, kreative Tätigkeit erleben. Spielregeln sollen beachtet und eingehalten werden; die Erkenntnis, dass durch angepasste Spielregeln ein Spiel auf kreative Art und Weise verändert werden kann, ist wichtig. Der Handlungsbereich Spiel eignet sich optimal, um soziale Kompetenzen zu schulen.

Folgende Lerninhalte wurden im Schullehrplan Sport GIBZ dem Handlungsbereich Spiel zugeordnet:

Baseball, Basketball/Streetball, Burner Games, Flagfootball, Fussball, Handball, Intercrosse, Rugby/Touchrugby, Smolball, Spielentwicklung, Strassenhockey, Tchoukball, Tennis, Ultimate, Unihockey, Volleyball/Beachvolleyball

4.2 Wettkampf - leisten und sich messen

Die Lernenden sollen den Wettkampf als spannenden Leistungsvergleich erleben. Die Verbesserung der individuellen Leistung, die realistische Selbsteinschätzung und der Umgang mit Sieg und Niederlage sind zentral.

Folgende Lerninhalte wurden im Schullehrplan Sport GIBZ dem Handlungsbereich Wettkampf zugeordnet:

Badminton, Fitnesstest, Squash, Tischtennis

4.3 Ausdruck - gestalten und darstellen

Die Lernenden sollen erfahren, dass mit Hilfe der Bewegung Botschaften vermittelt werden können. Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und das Erleben von vielfältigen künstlerischen Bewegungsformen.

Folgende Lerninhalte wurden im Schullehrplan Sport GIBZ dem Handlungsbereich Ausdruck zugeordnet:

Aerobic, Jonglieren, Maxi-Trampolin, Mini-Trampolin, Parkour/Freerunning, Partner-/Gruppenakrobatik, Tanz, Übungen zu den Koordinativen Fähigkeiten

4.4 Herausforderung - erproben und Sicherheit gewinnen

Die Lernenden sollen den Reiz von sportlichen Herausforderungen erleben. Die Einschätzung des Risikos und das Treffen von Sicherheitsvorkehrungen gehören ebenso zum Unterricht im Handlungsbereich Herausforderungen wie die Entwicklung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

Folgende Lerninhalte wurden im Schullehrplan Sport GIBZ dem Handlungsbereich Herausforderung zugeordnet:

Kämpfen, Klettern, Radfahren/Mountainbike, Schlittschuhlaufen/Eishockey, Wassersportarten

4.5 Gesundheit - ausgleichen und vorbeugen

Die Lernenden sollen zu körpergerechtem und verletzungspräventivem Sporttreiben befähigt werden. Einseitige körperliche Belastungen werden als Gefahr erkannt und mit geeigneten Bewegungsformen ausgeglichen. Die Erkenntnis, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben die physischen, psychischen und sozialen Ressourcen stärken kann, ist wichtig. Alle Aktivitäten in diesem Handlungsbereich zielen auf eine Integration der Bewegung in eine gesunde Lebensweise hin.

Folgende Lerninhalte wurden im Schullehrplan Sport GIBZ dem Handlungsbereich Gesundheit zugeordnet:

Ausdauertraining/Herzfrequenz, Indoor Cycling, Krafttraining, Pilates, Walking, Yoga

5. Kompetenzbereiche (den Handlungsbereichen zugeordnet)

<i>Handlungsbereich</i>		5.1 Spiel - spielen und Spannung erleben	
<i>Pädagogische Zielsetzungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit • Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln • Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln • Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele • Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralischen Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit) 		
<i>Anforderungen</i>	Grundfähigkeiten: Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Entwicklung: Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Kreativität: Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln) • wenden Grundtechniken an und variieren diese • verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • analysieren Spielsituationen • richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus • verändern die Rahmenbedingungen im Hinblick auf das Gelingen des Spiels 	<ul style="list-style-type: none"> • planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein • können mit Sieg und Niederlage umgehen 	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an • leiten ein Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide 	<ul style="list-style-type: none"> • lassen alle am Spiel teilhaben • weisen sich gegenseitig auf Regelverstöße hin • ermutigen Mitspielende 	<ul style="list-style-type: none"> • sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen 		<ul style="list-style-type: none"> • variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue • gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor

Pädagogische
Zielsetzungen

- Erleben der Spannung des Leistungsvergleichs
- Erschliessung der Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung
- Erfolgsorientierte Umsetzung der Fähigkeiten im Wettkampf
- Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung
- Befähigung zur Teilnahme an Wettkämpfen
- Organisation schulischer Wettkampfformen
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	<i>Entwicklung:</i> Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	<i>Kreativität:</i> Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren • vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern • verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte 	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden • kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen • können Siege und Niederlagen einordnen 	<ul style="list-style-type: none"> • arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen • schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus • geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen • einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken 	<ul style="list-style-type: none"> • akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten • können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen 	<ul style="list-style-type: none"> • wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen

Pädagogische
Zielsetzungen

- Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksmöglichkeiten
- Erreichen von beabsichtigten Eindrücken bei Betrachtern
- Entwicklung der Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen
- Auseinandersetzung mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit)
- Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	<i>Entwicklung:</i> Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	<i>Kreativität:</i> Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren • können sich rhythmisch zu Musik bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • gestalten eigene Bewegungsabläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein • entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen 	<ul style="list-style-type: none"> • arbeiten an einer eigenen Darbietung 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegung und wenden diese an
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen • können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen • nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um 	<ul style="list-style-type: none"> • urteilen über und für sich selber
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen • kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv • geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen

Pädagogische
Zielsetzungen

- Erschliessung des Reizvollen an sportlichen Herausforderungen
- Erkennen des Risikos bei Bewegungsanforderungen
- Treffen von Sicherheitsvorkehrungen
- Einschätzung und angemessene Beurteilung von Gefahren und eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung des Selbstvertrauens
- Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten	Entwicklung: Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen	Kreativität: Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten • können ihre Fähigkeiten einschätzen • beachten Sicherheitsvorkehrungen 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Gefahren und Risiken angemessen • kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an • erkennen Reize von sportlichen Wagnissen 	<ul style="list-style-type: none"> • variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher • beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf neue Herausforderungen ein • überwinden sich (in gesichertem Rahmen) zur Erprobung unbekannter Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen eigene Grenzen und stehen dazu • thematisieren eigene Fähigkeiten • ordnen eigene Emotionen ein 	<ul style="list-style-type: none"> • entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung • erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen sie in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn • weisen auf Gefahren hin und geben Hinweise zur Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> • klären Rollen, vereinbaren Regeln und halten sich daran • übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an 	<ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungsabläufe analysieren • wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an und halten sich an Sicherheitsstandards

Pädagogische
Zielsetzungen

- Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben
- Erschließung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten
- Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen (Vorbildern) aus Beruf und Freizeit
- Kompensation unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung
- Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen
- Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise
- Anwendung von Aufbaumethoden nach Verletzungen oder Krankheit (aktive Rekonvaleszenz)

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit • kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern • erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen • können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen • realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber • können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um • überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • geben eigene Erfahrungen weiter • unterstützen und motivieren andere 	<ul style="list-style-type: none"> • nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an • besorgen sich zweckdienliche Informationen 	<ul style="list-style-type: none"> • können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden • setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin 	<ul style="list-style-type: none"> • steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden • nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen

6. Lernziele (den Handlungsbereichen zugeordnet)

6.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

6.1.1 Baseball

Verbindliche Lernziele Baseball EBA / EFZ

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Werfen, Fangen mit dem Handschuh, Ball-schlagen vom T und wenden diese im Spiel an
- erwerben die positionsbezogene Taktik (Batter, Fielder, Baseman) und wenden diese im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Baseball

Weiterführende Lernziele Baseball EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen die technischen Grundfähigkeiten Werfen, Fangen, Schlagen und wenden diese im Spiel an
- festigen die positionsbezogene Taktik (Batter, Fielder, Baseman) und wenden diese im Spiel an
- erwerben die technischen Fähigkeiten Zuwurf von unten (Pitch) und Ballschlagen auf Zuwurf
- erwerben die positionsbezogene Taktik (Pitcher, Catcher) und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Tagging und wenden dieses im Spiel an
- spielen das Baseballspiel im Freien
- wenden die technischen Grundfähigkeiten und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an

6.1.2 Basketball / Streetball

Verbindliche Lernziele Basketball / Streetball EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Dribbeln, Fangen, Passen, Werfen und den Lay-up mit geeigneten Spiel- und Übungsformen
- erwerben eine Aufstellung in Angriff und wenden diese im Spiel an
- wenden im Spiel die Individualverteidigung an
- spielen nach den Schulspielregeln Basketball
- spielen nach den Schulspielregeln Streetball

Weiterführende Lernziele Basketball / Streetball EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen die technischen Grundfertigkeiten Dribbeln, Fangen, Passen und Werfen mit geeigneten Spiel- und Übungsformen
- erwerben das Taktikelement freilaufen und wenden dieses im Spiel an
- erwerben Täuschungen (Passtäuschung, Dribbeltäuschungen, Laufwegtäuschungen) und wenden diese im Spiel an
- erwerben und festigen das Spiel 1:1, Verteidigung und Angriff
- erwerben verschiedene Formen der Gruppentaktik (2:2; 3:3). Z. B. Give-n-Go
- erwerben ein einfaches Angriffssystem (Passing game)

6.1.3 Burner Games

Weiterführende Lernziele Burner Games EBA / EFZ

Die Lernenden

- verbessern mit Burner Games Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Kraft
- lernen, selbständig Spielprozesse in Gang zu halten
- profitieren von Kennenlern- und Kommunikationsspielen
- wärmen sich mit Burner Games auf
- erleben intensive körperliche Belastung bei Intensivspielen
- lernen, dass eine sinnvolle und individuell abgestimmte Rollenverteilung im Spiel Erfolg bringt
- thematisieren und reflektieren Rollen- und Sozialverhalten im Spiel

6.1.4 Flagfootball

Weiterführende Lernziele Flagfootball EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Werfen, Fangen, Ballübergabe und Laufen mit Ball
- erwerben einfache Verteidigungstechniken
- erwerben einfache taktische Elemente, üben diese in Kleingruppen und setzen sie im Spiel um
- kennen die verschiedenen Spieler Positionen (Quarterback, Center, Wide Receiver, Running Back, Defensiv Back)
- kennen die Grundaufstellung im Flagfootball
- spielen nach vereinfachten Regeln des Flagfootballs
- erleben das Flagfootball im Freien

6.1.5 Fussball

Verbindliche Lernziele Fussball EFZ > 1 Lektion pro Woche

2. Lehrjahr EFZ > 1 Lektion pro Woche

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Ballabdecken und Dribbling und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Taktikelemente Freilaufen und Doppelpass und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Element Torabschluss und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das grundsätzliche Verhalten im Verteidigungs- und Angriffsspiel und wenden diese im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Fussball

Weiterführende Lernziele Fussball EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Kopfballspiel und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das Ballabdecken und Dribbling und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Taktikelemente Freilaufen und Doppelpass und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Element Torabschluss und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das grundsätzliche Verhalten im Verteidigungs- und Angriffsspiel und wenden diese im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Fussball
- festigen die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen
- festigen die Schussvarianten (Innenrist, Aussenrist, Vollrist und Kopfball)
- festigen im Spiel 1:1 den Ball abzudecken
- festigen das Taktikelement Freilaufen
- erwerben eine Aufstellung in Angriff und Verteidigung und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Überzahlspiel und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das Unterzahlspiel und wenden dieses im Spiel an
- wenden die technischen Grundfähigkeiten und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an
- verbessern die technischen Grundfertigkeiten am oder mit dem Ball: Schiessen, Jonglieren, hohe Bälle annehmen, Ball hochbringen, Torwarttechniken, Kopfbälle, Direktpass, Ballführen eng, Täuschungen, Eckbälle, Fallrückzieher etc.
- erleben ein Fussballspiel im Sand (Beachsoccer)

6.1.6 Handball

Verbindliche Lernziele Handball EFZ > 1 Lektion pro Woche

1. Lehrjahr EFZ > 1 Lektion pro Woche

Die Lernenden

- üben technische Grundfertigkeiten wie Werfen und Fangen, Passen (Wurfgenauigkeit, Passsicherheit, Variation, Beidhändigkeit, Differenzierung - passen oder aufs Tor werfen)
- wenden geübte technischen Grundfertigkeiten in Spielformen zielorientiert an (Kleine Spiele wie Linienball, Kastenball, ...)
- erkennen Möglichkeiten im Spiel und treffen entsprechende Entscheidungen (Spielverlagerung, taktisches Verhalten, Mannschaftsgrösse, realistische Selbsteinschätzung, Team als Funktionseinheit, Spielformen ohne Dribbling, Spielformen ohne Torhüter, Spielformen mit Überzahlsituationen, Softhandball als Zielform)
- handeln in den Spielformen regelkonform und sozial (Regelanpassungen, Selbstverantwortliches Handeln, Fairness, Umgang mit Konflikten und Sieg und Niederlage innerhalb der jeweiligen Spielformen)

Weiterführende Lernziele Handball EBA / EFZ

Die Lernenden

- üben technische Grundfertigkeiten wie Werfen und Fangen, Passen (Wurfgenauigkeit, Passsicherheit, Variation, Beidhändigkeit, Differenzierung - passen oder aufs Tor werfen)
- wenden geübte technischen Grundfertigkeiten in Spielformen zielorientiert an (Kleine Spiele wie Linienball, Kastenball, ...)
- erkennen Möglichkeiten im Spiel und treffen entsprechende Entscheidungen (Spielverlagerung, taktisches Verhalten, Mannschaftsgrösse, realistische Selbsteinschätzung, Team als Funktionseinheit, Spielformen ohne Dribbling, Spielformen ohne Torhüter, Spielformen mit Überzahlsituationen, Softhandball als Zielform)
- handeln in den Spielformen regelkonform und sozial (Regelanpassungen, Selbstverantwortliches Handeln, Fairness, Umgang mit Konflikten und Sieg und Niederlage innerhalb der jeweiligen Spielformen)
- kennen Grundsätze der Verteidigung und versuchen diese im Spiel anzuwenden (Verteidigungssysteme, Individualtaktik, Bewegungsverhalten (Kolbenbewegung))
- wissen, dass es im Angriffsspiel verschiedene Positionen und Aufgaben gibt und versuchen dies entsprechend in ihr Spielverhalten zu integrieren (Positionsangriff, Kreisläufer, Flügelspieler, Aufbauspieler, Überzahlspiel, Schnittstellen, Positionsübergänge (Kreuzen, Doppelpass))
- verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten Werfen, Fangen (Passen) und Dribbling und beginnen damit dies zu variieren (Sprungwürfe, Kernwürfe über das andere Bein, Penalty, Bodenpässe, Handgelenkpässe, direkte Pässe in der Luft)
- wissen was Lauf- und Wurf-täuschungen sind und versuchen solche Täuschungen in ihr persönliches Spielverhalten einzubauen (angetäuschte Pässe, abgebrochene Schrittfolge, angetäuschte Würfe)
- üben das schnelle Umschalten von Verteidigung auf Angriff (Gegenstosstaktik, gestaffelte Auslösung, Rolle der Rückraumspieler, zweite Welle)

6.1.7 Intercrosse

Weiterführende Lernziele Intercrosse EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Werfen, Fangen, Abdecken, Ball aufnehmen, Schiessen, Ball im Korb kontrollieren
- erwerben verschiedene Schussvarianten (oben, seitlich, Drehschuss, Annahme-Schuss, Schuss auf ein Ziel)
- verbessern das Passspiel (nah-weit, gerade-gebogen, stehend-im Lauf, vorwärts-rückwärts, oben-seitlich)
- erwerben das Abdecken des Balles im 1-1
- erwerben das Täuschen
- üben taktische Elemente in Kleingruppen (Freilaufen, Überzahl, Unterzahl, Doppelpass, Kreuzen)
- üben Gegenstösse
- entwickeln eine Raumaufteilung und wenden diese im Spiel an
- spielen Intercrosse nach Schulspielregeln
- spielen Intercrosse mit angepassten Regeln (nicht laufen, ohne Torhüter, nur Rückwärtspässe, verändertes Tor, angepasste Spielfeldgrösse)
- spielen Intercrosse-Schnappball oder Intercrosse-Zonenball
- spielen Intercrosse im Freien

6.1.8 Rugby / Touchrugby

Weiterführende Lernziele Rugby / Touchrugby EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Werfen, Fangen, Laufen mit Ball, Ausweichen mit Ball und Kicken
- erwerben einfache taktische Elemente, üben diese in Kleingruppen und setzen sie im Spiel um
- kennen die Grundaufstellung im Touchrugby
- spielen nach vereinfachten Regeln des Touchrugby (Tap, Touch, Penalty und Rollball)
- erleben das Rugby im Freien

6.1.9 Smolball

Weiterführende Lernziele Smolball EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Passen, Annehmen, Balltragen und Balljonglieren mit der korrekten Griffhaltung und wenden diese im Spiel an
- erwerben den Schuss (seitwärts und über Kopf) und wenden diesen im Spiel an
- erwerben das Ballabdecken und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das Taktikelement freilaufen und wenden dieses im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Smolball
- festigen die technischen Grundfähigkeiten Passen, Annehmen, Balltragen, Balljonglieren und den Schuss und wenden diese im Spiel an
- festigen im Spiel den Ball abzudecken
- festigen das Taktikelement freilaufen
- erwerben eine Aufstellung in Angriff und Verteidigung und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Überzahlspiel und wenden dieses im Spiel an
- erwerben andere Schussvarianten (Direktschuss, Backhandschuss) und wenden diese im Spiel an
- wenden die technischen Grundfähigkeiten und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an

6.1.10 Spielentwicklung

Verbindliche Lernziele Spielentwicklung EBA / EFZ

1. Lehrjahr und 2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben spielspezifischen Fähigkeiten (z. B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z. B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z. B. Fairness, Teamfähigkeit) in kleinen Spielen
- erwerben die Spielübersicht (Kleinfeldspiele) und das Spielverständnis in verschiedenen Lauf-, Fang-, Gleichgewichts-, Wurf- und Ballspielen
- lernen, sich in den „Kleinen Spielen“ solidarisch zu verhalten

Weiterführende Lernziele Spielentwicklung EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben neue Spiele
- entdecken alte Spiele wieder
- entwickeln neue Spiele selbständig ohne/mit Sportlehrperson und bestimmen die Spielregeln

6.1.11 Strassenhockey

Weiterführende Lernziele Strassenhockey EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen, Ball abdecken und Schiessen und wenden diese in geeigneten Übungsformen an
- kennen die Grundaufstellung des Strassenhockey
- spielen nach vereinfachten Regeln Strassenhockey

6.1.12 Tchoukball

Weiterführende Lernziele Tchoukball EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundelemente Passen und Werfen mit dem Basket-Brettspiel, oder Wand-ab-Spiel inklusive Einführung Regeln Tchoukball
- erwerben die technischen Grundelemente Passen, auf die Frames werfen, vom Frame (Netz) zurückspringende Bälle fangen
- erwerben verschiedene Wurfvarianten (Standwurf, Sprungwurf)
- üben taktische Grundelemente (Freilaufen)
- erlernen die Regeln des Tchoukballs, im Speziellen, dass jeder Angriff und jede Behinderung der Gegenmannschaft verboten ist
- spielen Tchoukball gegen eine andere Klasse
- entwickeln eine Vorstellung vom Spiel, indem sie Informationen und Regeln im Internet suchen

6.1.13 Tennis

Weiterführende Lernziele Tennis EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die korrekten Schlägerhaltungen (Vorhand- und Rückhandgriff)
- erwerben die Fähigkeiten, einen Vorhand-, Rückhandschlag ohne Drall zu spielen
- erwerben die Fähigkeiten, einen Vorhand-, Rückhandvolley zu spielen
- festigen die erworbenen Fähigkeiten beim Spiel mit verschiedenen Bällen (Soft, Medium, Hart, ...)
- festigen die erworbenen Fähigkeiten beim Spiel im Kleinfeld
- spielen ein Ligaturnier im Kleinfeld
- kennen die Spielregeln (ohne Zählsystem)

6.1.14 Ultimate

Verbindliche Lernziele Ultimate EFZ

3. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Rückhandwurf, Vorhandwurf, Overheadwurf, Sandwich-Catch, beidhändiges und einhändiges Fangen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an
- erwerben den Sternschritt
- wenden die verschiedenen Wurf- und Fangvarianten situativ variabel an
- können die Schulspielregeln des Ultimate erklären und im Spiel anwenden

Weiterführende Lernziele Ultimate EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Rückhandwurf, Vorhandwurf, Overheadwurf, Sandwich-Catch, beidhändiges und einhändiges Fangen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an
- erwerben den Sternschritt
- wenden die verschiedenen Wurf- und Fangvarianten situativ variabel an
- können die Schulspielregeln des Ultimate erklären und im Spiel anwenden
- verbessern ihre Taktik in Kleingruppen und verwandten kleinen Spielen
- üben und erwerben Verteidigungstechniken (Runterschlagen...)
- üben Grundtechniken mit der schwächeren Hand
- erleben vielfältige Ultimate-Formen (Schnappultimate, Zonultimate, Frisbee-Touch-Down, Frisbee-Catcher)
- verbessern ihre individuelle Technik unter erschwerten Bedingungen
- erlernen weiterführende Technikelemente
- können dem Frisbee verschiedene Flugbahnen verleihen (Bogen links und rechts, hoch und retour, hoch und abflachend)
- erlernen verschiedene Frisbee-Tricks
- erleben ein Spiel auf dem Grossfeld / im Freien / gegen eine andere Klasse

6.1.15 Unihockey

Verbindliche Lernziele Unihockey EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen mit der korrekten Griffhaltung und wenden diese im Spiel an
- erwerben den gezogenen Schuss und wenden diesen im Spiel an
- erwerben das Taktikelement freilaufen und wenden dieses im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Unihockey

Weiterführende Lernziele Unihockey EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen und den gezogenen Schuss und wenden diese im Spiel an
- erwerben und festigen das Ballabdecken und wenden dieses im Spiel an
- festigen das Taktikelement freilaufen
- erwerben und festigen eine Aufstellung in Angriff und Verteidigung und wenden dieses im Spiel an
- erwerben und festigen das Überzahlspiel und wenden dieses im Spiel an
- erwerben und festigen andere Schussvarianten (Handgelenkschuss, Schlagschuss) und wenden diese im Spiel an

6.1.16 Volleyball / Beachvolleyball

Verbindliche Lernziele Volleyball / Beachvolleyball EBA / EFZ

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfähigkeiten Ballwurf (mit volleyballspezifischer Flugbahn), Oberes Zuspiel, Manchette, Aufschlag von unten und wenden diese im Spiel an
- erwerben die Grundtaktik Auf-drei-spielen (mit Erleichterung) und wenden diese im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Volleyball 2:2 (auch 1:1, 3:3)

Weiterführende Lernziele Volleyball / Beachvolleyball EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen die technischen Grundfähigkeiten Oberes Zuspiel, Manchette, Aufschlag von unten
- festigen die Grundtaktik Auf-drei-spielen
- erwerben den Angriffsschlag und wenden diesen im Spiel an
- spielen nach den Schulspielregeln Volleyball 6:6 (auch 4:4)
- spielen nach den Schulspielregeln Beachvolleyball (2:2, 4:4, 6:6) im Sand
- erwerben den Aufschlag von oben und wenden diesen im Spiel an
- erwerben den Block und wenden diesen im Spiel an
- erwerben das Zuspiel rückwärts und wenden dieses im Spiel an
- wenden die technischen Grundfähigkeiten und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an

6.2 Wettkampf - leisten und sich messen

6.2.1 Badminton

Verbindliche Lernziele Badminton EBA / EFZ

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die korrekte Schlägerhaltung (Hammergriff)
- erwerben einen langen hohen Grundaufschlag und den Clear (Überkopf und Unterhand)
- üben die zentrale Spielposition durch geeignete Übungen (auch Spiel «kurz / lang»)
- spielen nach den Schulspielregeln Badminton
- erwerben den kurzen Aufschlag und spielen den Drop
- erwerben den Smash
- wenden die gelernten technischen und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an

Weiterführende Lernziele Badminton EBA / EFZ

Die Lernenden

- erlernen koordinative Zusatzaufgaben wie Shuttle vom Boden aufnehmen, Kunstschläge, Spielen mit einem geschlossenen Auge, sitzend, mit der falschen Hand, zweihändig etc.
- üben Schläge gezielt zu platzieren
- können den Shuttle longline und diagonal spielen
- erwerben das Positionsspiel des Doppels und wenden es im Spiel an
- erwerben den Rückhandschlag mit geeigneten Übungsformen
- spielen nach den Schulspielregeln Doppel
- erleben und organisieren klassenübergreifende Turniere

6.2.2 Fitnessstest

Verbindliche Lernziele Fitnessstest EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen die theoretischen Grundlagen des GIBZ-Fitnessstests kennen (vgl. Sporthaft S. 26ff)
- lernen die 6 praktischen Übungen des GIBZ-Fitnessstests kennen
- führen die 6 Übungen des GIBZ-Fitnessstests (in der Regel zwischen Herbst- und Weihnachtsferien) korrekt durch und halten ihre Resultate in der dafür vorgesehenen Tabelle fest
- ordnen ihren Resultaten die entsprechende Punktezahl aus der Gesamttabelle zu und rechnen ihre Gesamtpunktezahl aus

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- repetieren die 6 praktischen Übungen des GIBZ-Fitnessstests
- führen die 6 Übungen des GIBZ-Fitnessstests zwischen Herbst- und Weihnachtsferien korrekt durch und halten ihre Resultate in der dafür vorgesehenen Tabelle fest
- ordnen ihren Resultaten die entsprechende Punktezahl aus der Gesamttabelle zu und rechnen ihre Gesamtpunktezahl aus
- vergleichen ihre aktuellen Resultate mit dem Vorjahr und können (mit Hilfe der Sportlehrperson) einfache Rückschlüsse auf ihre Leistungsentwicklung ziehen

3. Lehrjahr und 4. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- repetieren die 6 praktischen Übungen des GIBZ-Fitnessstests
- führen die 6 Übungen des GIBZ-Fitnessstests zwischen Herbst- und Weihnachtsferien korrekt durch und halten ihre Resultate in der dafür vorgesehenen Tabelle fest
- ordnen ihren Resultaten die entsprechende Punktezahl aus der Gesamttabelle zu und rechnen ihre Gesamtpunktezahl aus
- vergleichen ihre aktuellen Resultate mit den Vorjahren und können (mit Hilfe der Lehrperson) einfache Rückschlüsse auf ihre Leistungsentwicklung ziehen

Weiterführende Lernziele Fitnessstest EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen zu jeder Fitnessstestübung eine oder mehrere entsprechende Trainingsübungen kennen

6.2.3 Squash

Weiterführende Lernziele EBA / EFZ

Die Lernenden

- kennen die Regeln und das Verhalten im Sports Zugerland
- erwerben die technischen Grundfähigkeiten der Schlagarten Longline, Boast und Cross mit der korrekten Griffhaltung und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Taktikelement T-Punkt und wenden dieses im Spiel an
- Spielen nach den Regeln Squash (Turnier)
- festigen die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen und den gezogenen Schuss und wenden diese im Spiel an
- festigen die technischen Grundfähigkeiten der Schlagarten Longline, Boast und Cross und wenden diese im Spiel an
- festigen das Taktikelement freilaufen T-Punkt

6.2.4 Tischtennis

Verbindliche Lernziele Tischtennis EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben den Vorhand - Konter und den Rückhand - Konter und wenden diese Schläge im Spiel an
- erwerben einen Aufschlag und wenden ihn im Spiel an
- erwerben den Vorhand - Endschlag und wenden ihn im Spiel an
- spielen nach den Schulsportregeln Einzel
- erwerben den Vorhand - Schupfball und den Rückhand - Schupfball und wenden diese Schläge im Spiel an
- wenden die gelernten technischen und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an

Weiterführende Lernziele Tischtennis EBA / EFZ

Die Lernenden

- spielen Tischtennis mit verschiedenen koordinativen Zusatzaufgaben (mit einem geschlossenen Auge, mit der schwächeren Hand, beidhändig etc.)
- spielen über hohe Netze, Schwedenkasten, an die Wand etc. (verschiedene Zählweisen, z.B. wie bei Badminton oder Tennis)
- Spiel mit unterschiedlichen Schlägern (Minischläger, Beachbrettschläger etc.)
- spielen Ping – Pong
- erlernen das Positionsspiel
- festigen und variieren die erworbenen Schläge. Das Spiel wird mit Platz- und Tempo- wechseln variiert
- erwerben den Vorhand- und Rückhandflip
- erwerben die Ballonabwehr
- erwerben den Rückhand – Endschlag
- erwerben verschiedene Aufschläge (langer und schneller Aufschlag, kurzer Aufschlag ohne Schnitt, Aufschlag mit Unterschnitt, Aufschlag mit Oberschnitt, Aufschlag mit Seitenschnitt, Aufschlag mit kombiniertem Schnitt, kurzer Aufschlag mit Schnitt, halblanger Aufschlag etc.)
- haben ihr Spiel im Unterricht auf Video gesehen
- erleben verschiedene Spiel- und Wettkampfformen (Amerikanisches Tischtennis, Spiel 2-1, Ligaturnier, etc.)
- spielen Doppel nach Tischtennisregeln, d.h. sie müssen abwechselnd schlagen

6.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

6.3.1 Aerobic (mit und ohne Step)

Weiterführende Lernziele Aerobic (mit und ohne Step) EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben wiederholende Grundschritte / Elemente / Bewegungsfolgen aus dem Aerobic mit/ohne Step im Takt der Musik
- erwerben die Rhythmufähigkeit durch verschiedene Übungsmöglichkeiten
- wenden Aerobic mit/ohne Step als Bewegungs-, Ausdauer-, Kraft- und Gesundheitstraining an
- erwerben den bewussten und gekonnten Umgang mit dem Körper
- können vorgegebene Aerobic Schritte zusammenhängen und selbständig vorführen (anwenden)
- erarbeiten (gestalten) in der Gruppe eine eigene Choreographie und führen diese vor
- bringen die selber zusammengestellte Choreographie ihren Mitlernenden bei

6.3.2 Jonglieren

Weiterführende Lernziele Jonglieren EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die Kaskaden-Jonglage mit drei Tüchern und drei Bällen
- erwerben die Rückwärtskaskade mit drei Bällen
- erwerben die Säulenjonglage mit zwei Bällen mit linker und rechter Hand
- festigen die Jonglage mit drei Bällen auf einem Balanciergerät
- festigen die Dreiballjonglage mit einem Partner
- erwerben die vier Ball Jonglage
- erwerben die Jonglage mit drei Keulen, Ringen
- gestalten eine Choreografie

6.3.3 Maxi-Trampolin

Verbindliche Lernziele Maxi-Trampolin EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben das Springen auf der ungewohnten Unterlage mit Hilfsmitteln (Ring, Seil, Ball)
- erwerben den Strecksprung mit korrekter hüftbreiter Fusstellung und der richtigen Armhaltung
- erwerben den Strecksprung mit halber Drehung
- erwerben den Strecksprung mit ganzer Drehung
- erwerben den Sitzsprung
- erwerben den Sitzsprung mit halber Drehung (Sitz–halbe Drehung–Sitz)

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen den kontrollierten Strecksprung, den Strecksprung mit halber- und ganzer Drehung, den Sitzsprung und den Sitzsprung mit halber Drehung (Sitz–halbe Drehung–Sitz)

Weiterführende Lernziele Maxi-Trampolin EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben weitere Grundsprünge wie Grätsche, Hocke
- erwerben die Rolle vorwärts aus dem Kniestand (Bänklistellung)
- erwerben weitere Rotationen vorwärts und rückwärts aus der Kauerstellung
- erwerben eine zusammenhängende Kombinationsformen aus verschiedenen Grundsprüngen
- erwerben Sprünge in den verschiedenen Körperpositionen (Banklage, Sitzlage, Bauchlage, Rückenlage)
- erwerben eine zusammenhängende Kombinationsformen aus verschiedenen Körperpositionen (Banklage, Sitzlage, Bauchlage, Rückenlage)

6.3.4 Mini-Trampolin

Weiterführende Lernziele Mini-Trampolin EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben und festigen den Streck sprung ab Schwedenkasten
- erwerben und festigen die Hock- und Grätschsprünge ab Schwedenkasten
- springen einbeinig aus 2-3 Schritten Anlauf ins Trampolin und beidbeinig ab zum Streck sprung
- erwerben und festigen diverse Sprünge aus optimaler Anlauflänge (halbe Drehung, ganze Drehung, Grätsch- und Hocksprünge)
- erwerben und festigen diverse Stützsprünge aus optimaler Anlauflänge (Hockwende, Rondat, Überschlag)
- erwerben und festigen aus optimaler Anlauflänge den Salto vorwärts

6.3.5 Parkour / Freerunning

Weiterführende Lernziele Parkour / Freerunning EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben den Präzisionssprung (von Linie zu Linie) und wenden diesen mit Hilfe von fixen Geräten an
- erwerben die Parkourrolle auf der Bodenturnmatte und wenden diese nach einem Niedersprung oder frei über ein Hindernis an
- erwerben den Kong (Hocksprung) über den Bock und wenden diesen über ein langes Hindernis (z.B. Mattenwagen) an
- erwerben den Wallspin an der schräg gestellten Langbank und wenden diesen unter erschwerten Bedingungen (z.B. an einer dünnen Matte oder frei an der Wand) an
- erwerben den Wallflip mit Hilfestellung (z.B. Lehrer- oder Partnerhilfe, an der Kletterstange)
- wenden eine möglichst effiziente Form der Überquerung eines Schwedenkastens (4 oder 5 Elemente) an und variieren diese
- wenden mögliche Formen der Hindernisüberquerung in einem zusammenhängenden Run an und gestalten ihren Run, indem sie kreativ Elemente ersetzen oder neue ausprobieren

6.3.6 Partner- / Gruppenakrobatik

Weiterführende Lernziele Partner- / Gruppenakrobatik EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben verschiedene Griffarten (Hand in Hand, Handgelenkgriff, Ellbogengriff, Stützgriff)
- erwerben bei Hebe- und Haltefiguren das richtige Auf- und Absteigen
- kennen die Sicherheitsregeln
- lernen rücksichtsvoll miteinander umzugehen
- lernen sich aneinander anzuvertrauen und miteinander eine Übung auszuführen
- lernen einander zum eigenen Befinden eine Rückmeldung zu geben
- lernen den Körper auf leicht beweglicher Unterlage stabil zu halten lernen
- lernen eigene Fähigkeiten einzuschätzen
- lernen mit Verantwortung offene Aufgaben miteinander zu lösen und Aufgabenstellungen zu entwickeln
- erleben Anspannung und Entspannung
- erleben einfache Pyramidenformen
- stellen eine Bewegungsabfolge zusammen und zeigen diese vor

6.3.7 Tanz

Weiterführende Lernziele Tanz EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen verschiedene Tanzrichtungen und Tanzstile kennen
- tanzen einfache, vorgegebene Schrittfolgen nach
- werden zu kreativem Handeln angeregt, indem sie eigene Ideen einbringen und eigene Schrittfolgen erfinden

6.3.8 Übungen zu den Koordinativen Fähigkeiten

Verbindliche Lernziele Übungen zu den Koordinativen Fähigkeiten EBA / EFZ

1. Lehrjahr und 2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen in vielfältiger Art und Weise die Koordinativen Fähigkeiten kennen und üben diese in geeigneten Formen
- erkennen, dass sich beim zielgerichteten Üben der Koordinativen Fähigkeiten eine Entwicklung vom Einfachen zum Schweren bewährt
- realisieren, dass die Koordinativen Fähigkeiten nicht nur sportgebunden, sondern alltags- und berufsintegriert sind

6.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

6.4.1 Kämpfen

Weiterführende Lernziele Kämpfen EBA / EFZ

Die Lernenden

- messen sich in verschiedenen Kampfspielen (Medizinballkampf, Bodenkampf, Auf-die-Hände-tippen, Gleichgewichtsspiel, Aus-einer-Matte-rausstossen, Guggelikampf, „Sumoringen“ etc.) nach vorgegebenen Regeln (bestimmte Zeitdauer, keine soziale Vorgesichte und nur momentaner Kräftevergleich)
- ritualisieren den Kampfbeginn und das Kampfbende (Ritsurei = Verneigen bzw. Shakehands)
- erwerben das seitliche Fallen (yoko ukemi), die Judorolle vorwärts (mae mawari ukemi) und verlieren die Angst davor
- erwerben einen Hüftwurf (o goshi)

6.4.2 Klettern

Verbindliche Lernziele Klettern EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erlernen die Grundtechnik des Sicherns für das Klettern in der Halle (Partnercheck, einander fordern aber nicht überfordern, straffe Seilführung, Beherrschen des Sicherungsgerätes (-Knotens), Seil nicht durch die Hände gleiten lassen, Aufmerksamkeit für den Partner)
- wenden die Grundtechnik des Sicherns selbstverantwortlich und kompetent an (sich gegenseitig unterstützen, auf Gefahren hinweisen)
- erlernen den korrekten Umgang mit dem Klettermaterial (Klettergurte korrekt anziehen, selbständiges kontrollieren der Schraubkarabiner)
- gewinnen Sicherheit beim Toprope-Klettern (Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen einschätzen, ihre Fähigkeiten nutzen)
- kennen ihre eigenen Grenzen und nehmen sportliche Herausforderungen an (situationsangepasstes Vertrauen entwickeln, ihre persönliche Kletterleistung versuchen zu verbessern)

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- repetieren und festigen die Grundtechnik des Sicherns für das Klettern in der Halle
- wenden die Grundtechnik des Sicherns selbstverantwortlich und kompetent an (sich gegenseitig unterstützen, auf Gefahren hinweisen)
- kennen ihre eigenen Grenzen und nehmen sportliche Herausforderungen an (situationsangepasstes Vertrauen entwickeln, ihre persönliche Kletterleistung versuchen zu verbessern)

3. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- wenden die Grundtechnik des Sicherns selbstverantwortlich und kompetent an (sich gegenseitig unterstützen, auf Gefahren hinweisen)
- kennen ihre eigenen Grenzen und nehmen sportliche Herausforderungen an (situationsangepasstes Vertrauen entwickeln, ihre persönliche Kletterleistung versuchen zu verbessern)
- lernen das Schwierigkeitssystem und dessen Handhabung kennen und können ihre Kletterleistung entsprechend einordnen

Weiterführende Lernziele Klettern EBA / EFZ

Die Lernenden

- erleben verschiedene Bewegungsherausforderungen (z.B. 8-i, Spinne, etc.) an unterschiedlichen Sportgeräten (Sprossenwand, Reck, Barren, Kletterstange etc.), welche dem Lerninhalt Klettern zugordnet werden können. Gleichzeitig trainieren sie kletterspezifische Muskelgruppen
- erlernen verschiedene Techniken und Prinzipien, die beim Klettern in der Halle zur Anwendung kommen (Grifftechnik, Hand- und Armarbeit, Tritttechnik, Beinarbeit, Körperschwerpunktverlagerung, 3-Punkte-Prinzip, statische und dynamische Positionswechsel, «Ruhepositionen», etc.)
- versuchen die verschiedenen Prinzipien und Techniken situationsangepasst einzusetzen. Sie können Bewegungsaufgaben auf unterschiedliche Art lösen (eine Veränderung der Wandneigung erfordert beispielsweise eine Anpassung der Technik)
- verbessern ihre Technik durch Bouldern an der Kletterwand. Gleichzeitig trainieren sie kletterspezifische Muskelgruppen

6.4.3 Radfahren / Mountainbike

Weiterführende Lernziele Radfahren / Mountainbike EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben Kenntnisse, das Mountainbike und den dazu gehörenden Helm richtig einzustellen
- kennen die Benutzungsregeln des Ausleihmountainbikes
- kennen die Verkehrsregeln in der Gruppe fahrend und wenden diese korrekt an
- erwerben technische Grundfähigkeiten Bremsen, Schalten, Kurven fahren
- erweitern die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auf dem Mountainbike
- lassen sich auf eine neue Variante des Ausdauertrainings im Gelände ein
- verbessern ihre Grundlagenausdauer und ihre Leistungsfähigkeit
- absolvieren eine Biketour im flachen oder leicht coupierten Gelände
- absolvieren eine Biketour am Berg (z.B. St. Verena, Schöneegg oder Zugerberg)
- absolvieren eine Biketour im Gelände mit Herzfrequenzmessgerät
- absolvieren einen Mountainbike – Duathlon
- verbessern ihre Geschicklichkeit auf einem für die Lernenden angepassten Hindernisparcours (balancieren, hüpfen an Ort, Hindernisse überwinden)

6.4.4 Schlittschuhlaufen / Eishockey

Weiterführende Lernziele Schlittschuhlaufen / Eishockey EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten des Schlittschuhlaufens (gleiten vorwärts, gleiten rückwärts, übersetzen vorwärts, übersetzen rückwärts, bremsen)
- erwerben die technischen Grundfertigkeiten des Schlittschulaufens mit Puckführung (Fokus korrekte Griffhaltung)
- erwerben das Passen und Annehmen auf der Vor- und Rückhandseite (stehend und in Bewegung) mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an
- erwerben das Abdecken des Pucks und wenden dieses im Spiel an
- erwerben das Über- und Unterzahlspiel und wenden diese im Spiel an
- spielen Eishockey auf einem Kleinfeld (quer) und Grossfeld (normal)

6.4.5 Wassersportarten (Kanu, Rudern, Schwimmen, SUP, ...)

Weiterführende Lernziele Wassersportarten EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen in situationsangepasster Form Wassersportarten kennen
- realisieren, dass bei Sportarten im und am Wasser eine hohe Selbstverantwortung zwingend notwendig ist

6.5 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

6.5.1 Ausdauertraining / Herzfrequenz

Verbindliche Lernziele Ausdauertraining / Herzfrequenz EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- können die Herzfrequenzuhr korrekt bedienen
- kennen ihre theoretische maximale Herzfrequenz und ihre Ruheherzfrequenz
- lernen die verschiedenen Herzfrequenzbereiche kennen (vgl. Sportheft S. 14ff)
- absolvieren eine mindestens 30-minütige Ausdauerbelastung in einem für sie angepassten Herzfrequenzbereich

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- absolvieren eine mindestens 30-minütige Ausdauerbelastung in einem für sie angepassten Herzfrequenzbereich

3. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- absolvieren eine mindestens 30-minütige Ausdauerbelastung in einem für sie angepassten Herzfrequenzbereich

Weiterführende Lernziele Ausdauertraining / Herzfrequenz EBA / EFZ

Die Lernenden

- messen ihre Erholungszeit und vergleichen diese untereinander
- kennen die Merkmale von passendem Schuhwerk (Hallenschuhe, Laufschuhe...)
- kennen ihren Grundumsatz und Leistungsumsatz in kcal
- kennen ihren BMI und dessen Einordnung
- erleben «Run and Bike» als Ausdauerbelastung
- erleben Jogging/ Walking/ Mountainbiken als outdoor Ausdauersportarten
- lernen Crossfit- und Circuittraining kennen
- erleben körperliche Erschöpfung und Wohlbefinden durch Belastung und Erholung
- können einen Ausdauerlauf über 30 Minuten gut einteilen
- erfahren ihre Leistungsfähigkeit anhand des durchgeführten 12 Min. Laufs

6.5.2 Indoor Cycling

Verbindliche Lernziele Indoor Cycling EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die Sicherheitsregeln Indoor Cycling (Pedalen fixieren, Stopknopf einsetzen)
- erwerben Grundkenntnisse, das Rad korrekt einzustellen
- erwerben die Grundpositionen 1 bis 3 und kennen die Sicherheitsregeln
- absolvieren 1 – 2 Indoor Cycling Lektionen zu Musik und passen ihre Tretfrequenz dem Rhythmus der Musik an
- erweitern ihre konditionellen Fähigkeiten
- lassen sich auf eine neue Variante des Ausdauertrainings ein
- verbessern ihr Körpergefühl im Bereich der Ausdauer

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- absolvieren eine Indoor Cycling – Lektion zu Musik

3. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- absolvieren eine Indoor Cycling – Lektion zu Musik

Weiterführende Lernziele Indoor-Cycling EBA / EFZ

Die Lernenden

- erweitern ihre Indoor Cycling – Kenntnisse und erwerben mit Sprints, Jumps neue Inputs
- absolvieren eine Indoor Cycling – Lektion mit einem Herzfrequenzmessgerät
- erweitern ihre Kenntnisse im Bereich der Ausdauer mittels Herzfrequenz orientierten Trainingsaufbau (Warm-up, Intervalltraining, Kraft am Berg, Sprints, Cool-Down, Stretching)

6.5.3 Krafttraining

Verbindliche Lernziele Krafttraining EBA / EFZ

1. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben die wichtigsten Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (vgl. Sporthaft S. 24f)
- erwerben an den Kraftgeräten 1-8 die korrekte Übungsausführung und protokollieren die Einstellungen und die Gewichte
- erwerben die Grundlagenkenntnisse über die Begriffe Wiederholungszahlen, Maximalkraft, Muskelquerschnitt und Kraftausdauer
- erwerben die Grundkenntnisse beim rückengerechten Heben von Lasten

2. Lehrjahr EBA / EFZ

Die Lernenden

- festigen die wichtigsten Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht
- erwerben an den Kraftgeräten 9-16 die korrekte Übungsausführung und protokollieren die Einstellungen und die Gewichte
- festigen die Grundlagenkenntnisse über die Begriffe Wiederholungszahlen, Maximalkraft, Muskelquerschnitt und Kraftausdauer
- festigen die Grundkenntnisse beim rückengerechten Heben von Lasten
- festigen die Grundlagenkenntnisse des 1. Lehrjahres und trainieren an den Kraftgeräten 1-16 mit Hilfe des Protokollblattes selbständig

3. Lehrjahr und 4. Lehrjahr EFZ

Die Lernenden

- festigen alle Grundlagenkenntnisse des 1. und 2. Lehrjahres und trainieren an den Kraftgeräten 1-16 mit Hilfe des Protokollblattes selbständig
- erwerben zusätzliche Kraftübungen an Kabelzug und Kurzhantel und erweitern so ihr Repertoire

Weiterführende Lernziele Krafttraining EBA / EFZ

Die Lernenden

- können (mit Hilfe der Sportlehrperson) ein für sie geeignetes Trainingsprogramm zusammenstellen und selbstständig danach trainieren
- erwerben zusätzliche Kraftübungen an Kabelzug und Kurzhanteln und erweitern so ihr Übungssammlung
- erwerben zu den grossen Muskelgruppen eine entsprechende Stretchingübung (vgl. Sporthaft S. 18ff)
- erwerben Grundlagenwissen bezüglich einer gesunden (trainingsbezogenen) Ernährung
- erleben verschiedene Varianten des Krafttrainings wie Circuittraining, Crossfit oder Muscle Pump

6.5.4 Pilates

Weiterführende Lernziele Pilates EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben Teile der Körpertrainingsmethode nach Joseph Pilates
- erwerben Pilates-Übungen auf der Matte ohne Hilfsmittel und führen diese selbstständig aus
- kräftigen ihre Tiefenmuskulatur, verbessern ihre Rumpfstabilität und beugen so Beschwerden wie Rückenschmerzen vor
- verbessern ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung

6.5.5 Walking

Weiterführende Lernziele Walking EBA / EFZ

Die Lernenden

- lernen das Walking als Ausdauersportart kennen
- erwerben die Walking-Technik
- erleben eine Walkingtour von mindestens 30 Minuten
- festigen die Technik des Walkings
- kennen den Unterschied von Spazieren und Walking
- kennen die Merkmale von gutem Walking Schuh

6.5.6 Yoga

Weiterführende Lernziele Yoga EBA / EFZ

Die Lernenden

- erwerben den vereinfachten Bewegungsablauf „Sonnengruss“ und führen diesen selbstständig aus
- erwerben die für das Yoga typische Atmung (Pranayama)
- erwerben einige typische Positionen des Yoga (bspw. herabschauender Hund, Kobra, Vorwärtsbeuge, Krieger 1 & 2, Kinderposition etc.)
- kräftigen ihre Tiefenmuskulatur, verbessern ihre Rumpfstabilität und beugen so Beschwerden wie Rückenschmerzen vor
- verbessern ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung

7. Literaturverzeichnis

GIBZ Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug: Pädagogisches Leitbild. Zug, 1. Februar 2007, aktualisiert November 2013.

GIBZ-Sportteam: Sporthaft – Eine Anleitung zum Sportunterricht (Ausgabe 2018-2019). Zug, 1. August 2018.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFJ: Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. Bern, 24. September 2014.