

## Lehrplan Sport

### 1. Allgemeine Bildungsziele

- Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.
- Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.
- Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.
- Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und des Verhaltens in der Natur.
- Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges Bewegen.

### 2. Richtziele

#### **Kenntnisse**

- Die Schüler lernen verschiedenste Sportarten kennen und können diese selbstständig ausführen.
- Spezifische Belastungssituationen sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert. Gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und vorbeugende Massnahmen werden aufgezeigt und angewendet.
- Selbstwahrnehmung: Realistische Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Signale des Körpers richtig deuten und lernen, daraus Konsequenzen zu ziehen.
- Belastbarkeit: Erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass die Erholungszeiten kleiner werden.
- Selbstakzeptanz: Sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden und lernen damit umzugehen. Beeinflussbares, schädigendes Verhalten wie zum Beispiel Rauchen, übertriebenen Alkoholkonsum oder schlechte Ernährungsgewohnheiten nicht als gegeben hinnehmen. Offenes und selbstbewusstes Auftreten in Schule, Alltag und Beruf.
- Fitness und Gesundheit: Den eigenen Körper und die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen, Stärken und Schwächen besser kennen lernen. Zum Beispiel: Trainingsgrundlagen, Aufwärmen, Regeneration und Entspannung, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Ernährung, Haltung und Belastung, Gesellschaft und Konsum, biomechanische Grundprinzipien.

#### **Fertigkeiten**

- Die Schüler entwickeln beim Ausüben von Spilsportarten taktisches Verhalten und Spielverständnis und erhalten dadurch die Gelegenheit, sich im Spiel auszudrücken.
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Die Jugendlichen werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in ihrer Freizeit aufmerksam gemacht, informiert und eingeführt.
- Die Jugendlichen sind bei der Festlegung von Zielen und der Auswahl von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit, ihre sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen in den Unterricht mit einzubeziehen. Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.
- Bewegen, Darstellen: Das Bewusstsein schaffen für einen funktionellen Umgang mit dem Körper und der Bewegung. Körperperformende und darstellende Bewegungsgestaltung.
- Balancieren, Klettern: Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper und mit Geräten bewusst erproben und erleben. Bewegungsgesetze entdecken und damit umgehen. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern.

- Laufen, Springen, Werfen: Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln. Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und anwenden.
- Spielen: Elementare sportspiel-spezifische und sportspiel- übergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben und entwickeln. Einige Sportspiele auswählen und pflegen.
- Im Freien: Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen im Freien sammeln.
- Transferfähigkeit: Gelerntes und Erfahrungen auf neue Situationen übertragen können.
- Planen, Durchführen: Das sportliche Handeln vorausschauend planen. Die sportlichen Aktivitäten zielorientiert selbst durchführen. Sich mit den Sporterlebnissen auseinandersetzen, das eigene Sporttreiben auswerten und daraus Konsequenzen ziehen.
- Organisation: Mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen treffen für sportliches Handeln, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe sicher zu stellen.
- Informationsbeschaffung: Sportbezogene Informationen beschaffen können und diese kritisch verarbeiten.
- Problemlösung: Sich mit Problemlösungsprozessen befassen.

### Haltungen

- Das Sporttreiben an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima und damit zu einer Verbesserung der Schulkultur bei. Im Sportunterricht wird soziales Wohlbefinden thematisiert. Zudem erhalten die Jugendlichen Gelegenheiten, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.
- Im Sportunterricht werden Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Vielschichtige Begegnungen beim gemeinsamen Sporttreiben unterstützen eine konstruktive Zusammenarbeit unterschiedlicher Persönlichkeiten und wirken grundsätzlich integrierend.
- Das Ziel, sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen, wird angestrebt. Im Unterricht wird deshalb gezielt der Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten hergestellt (Squash, Klettern, Tennis, Tischtennis, Fitnesscenter, Hallen- und Freibad, Rhybadi, Beachvolleyball, Eislaufen, Curling, Judo etc.), indem motorische Fähigkeiten, sportartspezifische Fertigkeiten und Regelkenntnisse erworben werden.
- Beziehungsfähigkeit: Die Regeln des Respekts und des Anstandes anwenden und das Einfühlungsvermögen verfeinern.
- Kommunikationsfähigkeit: Erkennen, dass Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind. Eine positive Feedbackkultur annehmen. Konflikte und Aufgabenstellungen mittels Kommunikation lösen.
- Teamfähigkeit: Sich in Gruppen integrieren, entsprechend handeln und dabei die Teamfähigkeit entwickeln.
- Toleranz, Konfliktfähigkeit: Akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen abhängt.
- Mitverantwortung: Mitverantwortung tragen für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und das ganze Umfeld.
- Ökologisches Verhalten: Bei sportlichen Tätigkeiten werden auch ökologische Überlegungen mit einbezogen.
- Selbstbestimmung: Annehmen berechtigter Kritik und eigenes kritisches Engagement. Übernahme der Verantwortung für sich selber, für das sportliche Handeln und damit auch für das Verhalten gegenüber anderen.
- Selbstreflexion: Die Fähigkeit entwickeln, das eigene Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und das eigene Verhalten entsprechend zu verändern.

### Interdisziplinarität (Möglichkeiten)

- Bildnerisches Gestalten: Bewegung- / Rhythmus- / Ausdruckdarstellung
- Biologie: Anatomie, Physiologie, Ernährung, Umweltprobleme, Gesundheitsbegriff, Prävention, Drogen, Unfallverhütung
- Englisch, Französisch: Strukturen und Regeln aus dem angloamerikanischen und/oder französischen Raum
- Geographie: Kartenkunde, Ethnologie
- Geschichte: Geschichte der Leibesübungen, Olympische Spiele
- Musik: Rhythmik, Tanz, Ausdruck, Bewegungsbegleitung, Improvisation
- Physik: Biomechanik
- Wirtschaftsfächer: Sponsoring, Marketing, Tourismus, Sportanlässe (WM, EM, OS...)

### 3. Stundendotation

- 1. Jahr 3 Lektionen pro Woche
- 2. Jahr 3 Lektionen pro Woche
- 3. Jahr 3 Lektionen pro Woche

### 4. Abschluss

Das Fach Sport ist weder Promotionsfach noch findet eine Abschlussprüfung statt. Hingegen werden die Leistungen in diesem Fach in den Semesterzeugnissen festgehalten.

### 5. Schullehrplan / Jahresplanung

Die Jahresplanung für das Fach Sport an der Handelsschule KV Schaffhausen basiert auf dem „Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen“ herausgegeben vom BBT am 1. Januar 2002.

Die vier Kompetenzbereiche

- Sachkompetenz (Kenntnisse und Fertigkeiten)
- Sozialkompetenz (Haltungen)
- Selbstkompetenz (Kenntnisse und Fertigkeiten)
- Methodenkompetenz (Kenntnisse und Fertigkeiten)

und ihre kontinuierliche Weiterentwicklung verdienen dabei eine besondere Aufmerksamkeit. Im separaten Dokument *Stoffplan Sport* sind die Sachkompetenzen detailliert beschrieben. Die anderen drei Kompetenzen werden je nach Situation mit Hilfe der Sachkompetenz gefördert. Besonders der Förderung der Sozialkompetenz wird ein hoher Stellenwert beigemessen.

Die Jahresplanung definiert sich in einen Pflichtbereich und einen Wahlbereich.

Pflichtbereich (ca.65%):

Es wird unterschieden zwischen dem eigentlichen Pflichtbereich (**fett**) und dem Pflichtwahlbereich.

Jede Unterrichtseinheit besteht aus 3 oder mehr Doppellektionen. Im Kapitel „Trainingslehre, Fitness und Gesundheit“ entspricht eine Unterrichtseinheit 3 oder mehr Unterrichtssequenzen.

Zu den Inhalten der Kapitel „Trainingslehre, Fitness, und Gesundheit“, „Spielsportarten“ und „Diverses“ siehe separates Dokument *Stoffplan Sport*.

Während der Lehrzeit unterrichtet jeder Schüler eine Unterrichtssequenz!

Wahlbereich:

Die restlichen 35% der Unterrichtszeit werden entsprechend den Neigungen und Wünschen der Schüler und Lehrer gemeinsam bestimmt, wobei die Schüler vor allem im 2.+3. Lehrjahr an der Auswahl der Unterrichtsinhalte mitbeteiligt werden. Über die Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung sollen die Schüler bis zur Selbstbestimmung und Selbstverantwortung geführt werden. Ziele und Inhalte können dabei ebenfalls dem separaten Dokument *Stoffplan Sport* entnommen werden. Jährlich finden ein Sporttag (KV Meisterschaften am Samstag), ein Schneesportlager und ev. weitere freiwillige Sportanlässe statt (z.B. Tischtennisturnier, Beachvolleyballturnier).

**Lehrmittel**

vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003).

Das Kapitel 1 des Stoffplanes Sport "Trainingslehre, Fitness und Gesundheit", sowie das Kapitel 3 "Diverses" werden in "Grundlagen" und "weiterführende Möglichkeiten" unterteilt. Beim Kapitel 2 "Spielsportarten" wird unterschieden in drei verschiedene Niveaus, wobei Niveau 1 (**N 1**) dem Erwerben, Niveau 2 (**N 2**) dem Anwenden und Niveau 3 (**N 3**) dem Gestalten entspricht.

**1. Jahr**

Wissensbereich	Leistungsziele	Inhalte	N 1	N 2	N 3	Lek. ca.	Hinweise, Empfehlung
1. Trainingslehre, Fitness und Gesundheit	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Unterrichtseinheiten aus "Trainingslehre, Fitness und Gesundheit"</li> </ul>	Grundlagen			18	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)
2. Spielsportarten		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Unterrichtseinheit <b>Volleyball</b></li> <li>1 Unterrichtseinheit <b>Fussball</b></li> <li>1 Unterrichtseinheit <b>Unihockey</b></li> <li>1 Unterrichtseinheit <b>Badminton</b></li> <li>1 Unterrichtseinheit "Spielsportarten"</li> </ul>	X			6	
			X			6	
			X			6	
3. Diverses		<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Unterrichtseinheiten aus "Diverses"</li> </ul>	Grundlagen			24	
Ausdauerstest		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Ausdauerstest</b> inkl. Vorbereitung</li> </ul>				6	
			Sporttests im ersten Jahr			-	Sporttests sind jeweils in den Unterrichtseinheiten integriert
			Wahlbereich			42	
			Total			<b>120 L</b>	

## 2. Jahr

Wissensbereich	Leistungsziele	Inhalte	N 1	N 2	N 3	Lek. ca.	Hinweise, Empfehlung
1. Trainingslehre, Fitness und Gesundheit	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Unterrichtseinheiten aus „Trainingslehre, Fitness und Gesundheit“</li> </ul>	Grundlagen oder "weiterführende Möglichkeiten"			12	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)
2. Spielsportarten		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Unterrichtseinheit <b>Basketball</b></li> <li>3 Unterrichtseinheiten Niveau 2 aus „Spielsportarten“</li> <li>2 weitere Unterrichtseinheiten „Spielsportarten“</li> </ul>	X	X		6 18 12	
3. Diverses		<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Unterrichtseinheiten aus "Diverses"</li> </ul>	Grundlagen oder "weiterführende Möglichkeiten"			18	
Ausdauer-test		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Ausdauer-test</b> inkl. Vorbereitung</li> </ul>				6	
				Sporttests im zweiten Jahr			
			Wahlbereich			48	
			Total			<b>120 L</b>	

## 3. Jahr

Wissensbereich	Leistungsziele	Inhalte	N 1	N 2	N 3	Lek. ca.	Hinweise, Empfehlung
1. Trainingslehre, Fitness und Gesundheit	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Unterrichtseinheiten aus „Trainingslehre, Fitness und Gesundheit“</li> </ul>	Grundlagen oder "weiterführende Möglichkeiten"			12	vgl. Stoffplan Sport der Handelsschule KVS (2003)
2. Spielsportarten		<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Unterrichtseinheiten Niveau 2 aus „Spielsportarten“</li> <li>1 weitere Unterrichtseinheit „Spielsportarten“</li> </ul>		X		18 6	
3. Diverses		<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Unterrichtseinheiten aus "Diverses"</li> </ul>	Grundlagen oder "weiterführende Möglichkeiten"			12	
Ausdauerstest		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Ausdauerstest</b> inkl. Vorbereitung</li> </ul>				6	
			Sporttests im dritten Jahr			-	Sporttests sind jeweils in die Unterrichtseinheiten integriert
			Wahlbereich			51	
			Total			<b>105 L</b>	