



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Berufsfachschule Basel

► Abteilung Allgemeinbildung

LEHRPLAN SPORT

Berufsfachschule Basel



Autoren: Sport-Team BFS
Editor: Pascal Senn

Januar 2012

Inhaltsverzeichnis

A	Allgemeines	3
1.	Vorwort: Entstehung des Lehrplans	3
2.	Einleitung: Konzept des Lehrplans.....	3
3.	Leitideen und Ziele.....	4
4.	Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Lehrplans.....	6
5.	Qualitätsmanagement (Q2E).....	8
B	Leistungsziele	10
1.	Theorie und Praxis	10
	(Trainingslehre, Fitness und Gesundheit)	
1.1.	Trainingsgrundlagen.....	11
1.2.	Aufwärmen.....	12
1.3.	Kraft.....	13
1.4.	Ausdauer.....	14
1.5.	Beweglichkeit.....	15
1.6.	Koordinative Fähigkeiten.....	16
1.7.	Regeneration und Entspannung.....	17
1.8.	Haltung und Belastung.....	18
1.9.	Ernährung und Energiehaushalt.....	19
1.10.	Gesellschaft und Konsum.....	20
2.	Spiel	21
2.1.	Kleine Spiele.....	22
2.2.	Basketball.....	23
2.3.	Fussball.....	24
2.4.	Hockey.....	25
2.5.	Volleyball.....	26
2.6.	Handball.....	27
2.7.	Badminton.....	28
2.8.	Baseball.....	29
2.9.	Intercrosse.....	30
2.10.	Tschoukball.....	31
2.11.	Ultimate.....	32
2.12.	Flagfootball.....	33
2.13.	Tischtennis.....	34
2.14.	Tennis.....	35
2.15.	Squash.....	36

3. Fitness	37
3.1. Aerobics.....	38
3.2. Laufen.....	39
3.3. Circuit-Training.....	40
3.4. Rollsport.....	41
3.5. Schwimmen.....	42
3.6. Klettern.....	43
4. Darstellen und Tanzen	44
4.1. Tanzen.....	45
4.2. Darstellen und Gestalten.....	46
5. Diverse Sportarten	47
5.1. Jonglieren.....	48
5.2. Drehen.....	49
5.3. Balancieren.....	50
5.4. Kämpfen.....	51
5.5. Werfen und Stossen.....	52
5.6. Springen.....	53
5.7. Sport auswärts.....	54
6. Berufsspezifische Ergänzungen ... *	55
6.1. Detailhandelsberufe (DHF/DHA/PHA).....	56
6.2. Betreuungsberufe (FaBe).....	58
6.3. Coiffeurberuf (CO)	59
Hauswirtschaftsberufe (FaHw/HWP).....	
Bekleidungsgestalter/-innen (BG)	
C Anhang	61
1. Merkblatt zum Sportunterricht (Lernende)	
2. Übergabeprotokoll	
3. Selbstbeurteilung	
4. Notenblatt	
*	
DHF	= Detailhandelsfachfrau/-fachfrau EFZ
DHA	= Detailhandelsassistentin/-assistent EBA
PHA	= Pharma-Assistentin/-Assistent EFZ
FaBe	= Fachfrau/Fachmann Betreuung EFZ
CO	= Coiffeuse/Coiffeur EFZ
FaHw	= Fachmann/Fachfrau Hauswirtschaft EFZ
HWP	= Hauswirtschaftspraktiker/-in EBA
BG	= Bekleidungsgestalter/-in EFZ

A Allgemeines

1. Vorwort: Entstehung des Lehrplans

Grundlage dieses Lehrplanes ist der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen, herausgegeben vom BBT am 1. Januar 2002. Um unnötige Mehrarbeit zu vermeiden, wurden für die Erstellung dieses Lehrplans teilweise auch Inhalte anderer Lehrpläne übernommen und an die Eigenheiten unserer Schule angepasst. Explizit wurden die Informationsziele dem Lehrplan der AGS Basel und z.T. Formulierungen der Leistungsziele dem Lehrplan des KV Schaffhausen entnommen und modifiziert.

2. Einleitung: Konzept des Lehrplans

Dieser Lehrplan ist für alle Sportlehrpersonen der BFS Basel verbindlich, lässt aber dennoch viele Freiheiten für die persönliche Unterrichtsgestaltung. So gibt es etwa keine festen Leistungsziele, die für jedes Semester vordefiniert sind. Die Leistungsziele in diesem Lehrplan dienen lediglich zur Vereinfachung und Strukturierung der eigenen Unterrichtsplanung. In Kombination mit dem Übergabeprotokoll sollen sie Transparenz verschaffen und die Kontinuität gewährleisten. Die Inhalte werden teilweise mit der Klasse abgesprochen. Die zu erreichenden Leistungsziele werden für jede Klasse separat von der Lehrperson bestimmt.

Die Massnahmen des Qualitätsmanagements (Q2E), wie z.B. die gegenseitigen Unterrichtsbesuche, stellen eine Verbesserung der Unterrichtsqualität an unserer Schule dar. Zudem vermögen diese Massnahmen dazu beitragen, dass das Klima im Team von Vertrauen und Offenheit für Kritik bestimmt wird.

Zu vermehrter Transparenz und Einheit verhilft auch das Schüler-Merkblatt zum Sportunterricht an der BFS Basel. Darin sind die wesentlichen Informationen und Regeln enthalten, an welche sich die Lernenden und auch die Lehrpersonen zu halten haben. Einheitliche Regeln erleichtern uns den Unterricht enorm.

Die Notengebung wurde vereinheitlicht. Der Inhalt der Leistungsnote wird für jedes Semester vom Sport-Team bestimmt und ist für alle Sportlehrpersonen verbindlich. Die damit verbundene Transparenz und Glaubwürdigkeit fördern das Image der Sportnote. Auch bringt die neue Regelung unsere Notengebung auf den neusten pädagogischen Stand (siehe auch „Notengebung“, Kapitel 4).

3. Leitideen und Ziele

Sowohl die Leitideen als auch die Ziele sind für die verschiedenen Ausbildungsgänge der BFS Basel gleich. Nur die Sportstundenzahl während der gesamten Lehrzeit und während des Semesters ist unterschiedlich (siehe dazu im Kapitel A 3. „Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Lehrplanes“).

Leitideen

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbständigen Sporttreiben und leitet sie zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit und verbessert die Lebensqualität.

Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit.

Der Sportunterricht fördert die Voraussetzungen für lebenslanges (sportliches) Bewegen.

Sinnrichtungen

Auch wenn das Motiv Sport zu treiben oftmals *Spass und Freude* ist, ist die Sinnsuche im Sport trotzdem individueller Natur. Denn nicht alles macht jedem Spass. Deshalb ist es unser Ziel den Unterricht möglichst vielseitig, ganzheitlich und angepasst zu gestalten, damit jede/r Lernende seinen/ihren Sinn im Sport finden kann. Die Maxime der Olympischen Ära „höher, schneller, weiter“ gibt im modernen Sportunterricht an der Berufsschule schon lange nicht mehr den Ton an. Andere Bereiche wie z.B. die Gesundheit und das Wohlbefinden haben ihren Platz im Sport eingenommen. Der zeitgemässe Sportunterricht bietet den Lernenden die folgenden sechs Sinnrichtungen:



Informationsziele

Die Informationsziele setzen sich aus den Kompetenzbereichen Sachkompetenz, Sozialkompetenz, Selbst- und Methodenkompetenz zusammen und bilden die Basis für die Handlungsfähigkeit im Sport.

Informationsziele	Erläuterung
<p>Sachkompetenz</p> <p><i>siehe Leistungsziele (Kapitel B)</i></p>	
<p>Sozialkompetenz</p> <p>Beziehungsfähigkeit</p> <p>Teamfähigkeit</p> <p>Toleranz</p> <p>Mitverantwortung</p> <p>Ökologisches Verhalten</p>	<p>Die Regeln des Respekts und des Anstandes anwenden und das Einfühlungsvermögen verfeinern.</p> <p>Sich in Gruppen integrieren, entsprechend handeln und dabei die Teamfähigkeit verbessern.</p> <p>Akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen abhängt.</p> <p>Mitverantwortung für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und das ganze Umfeld tragen.</p> <p>Bei sportlichen Tätigkeiten werden auch ökologische Überlegungen mit einbezogen.</p>
<p>Selbstkompetenz</p> <p>Selbstwahrnehmung</p> <p>Leistungsfähigkeit, -bereitschaft</p> <p>Belastbarkeit</p> <p>Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion (Feedbackkultur)</p>	<p>Realistische Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Signale des Körpers richtig deuten und daraus die richtigen Schlüsse ziehen.</p> <p>Erkennen, dass durch den Sport die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen erhöht wird und dadurch auch die allgemeine Leistungsbereitschaft verbessert werden kann.</p> <p>Erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass die Erholungszeiten kürzer werden.</p> <p>Sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden und lernen damit umzugehen. Offenes und selbstbewusstes Auftreten in Schule, Alltag und Beruf fördern. 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.</p>
<p>Transferfähigkeit</p>	<p>Erfahrungen und Gelerntes auf neue Situationen übertragen können.</p>

<p>Methodenkompetenz</p> <p>Planen, Durchführen, Auswerten</p> <p>Organisation</p> <p>Problemlösung</p>	<p>Das sportliche Handeln sorgfältig und vorausschauend planen. Die sportlichen Aktivitäten zielorientiert und selbstständig durchführen. Sich mit den Sporterlebnissen auseinandersetzen, das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen, auswerten und daraus Lehren ziehen.</p> <p>Mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen für sportliches Handeln treffen, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe erfolgreich zu erreichen.</p> <p>Sich mit Problemlösungsprozessen auseinandersetzen.</p>
---	---

4. Rahmenbedingungen für die Umsetzung des Lehrplanes

- **Infrastruktur und Sportlokale**
 Seit einigen Jahren besteht an der BFS Basel Hallennot. Seit Beginn des Frühlingsemesters 2012 steht uns – zusätzlich zu den beiden hauseigenen Turnhallen – ein Bewegungsraum zur Verfügung. Damit mit den einzelnen Klassen nicht nur in den Turnhallen oder nur im Bewegungsraum Unterricht abgehalten werden kann, wird ein Hallenwechselplan erstellt. Die beiden Turnhallen der BFS Basel sind sehr klein. Vor allem ist der Hallenboden renovationsbedürftig (wird im Sommer 2012 renoviert). Ein Sportplatz vor Ort ist nicht vorhanden, jedoch können die Sportanlagen St.Jakob (Materialdepot und Garderoben im Gebäude F) und die näher gelegene Pruntrutermatte (ohne Toiletten, Garderoben und Materialdepot) benützt werden. Alternative Sportmöglichkeiten bieten das Gartenbad St.Jakob, die Kunsteisbahnen Eglisee (Eishockey möglich) und Margarethen, das Tennis-, Squash- und Badmintoncenter Vitis (Bachgraben, Allschwil), die Beachhalle Basel und andere. Dabei ist stets zu beachten, dass die Klasse pünktlich zur Folgelektion gelangen muss. Findet der Sportunterricht ausserhalb der Turnhallen der BFS Basel statt, muss die Sportlehrperson via Handy erreichbar sein. Andere Lektionslokale als die Turnhallen müssen im Exkursionsheft des Sekretariats eingetragen werden.
- **Effektive Dauer der Sportstunde**
 Der Sportunterricht beginnt und endet pünktlich.
- **Klassen**
 Je nach Ausbildungsgang und Branche bestehen Frauenklassen oder gemischte Klassen mit einem Männeranteil bis max. 70 Prozent. In der Regel sind die Männer aber in einer klaren Minderheit.
- **Sicherheitsaspekte**
 Die Lernenden werden anfangs Lehre mittels Merkblatt (siehe Anhang) dazu angehalten zweckmässige Sportbekleidung zu tragen. Die Notfallnummern sind in jeder Halle beim Eingang angeschrieben, ein Telefon steht in der Lehrergarderobe der Turnhalle 1, Erste Hilfe-Sets liegen in beiden Lehrergarderoben bereit.

- **Sportmaterial**

Die BFS Basel bietet eine grosse Auswahl an verschiedenartigem, den Anforderungen eines modernen Unterrichts angepasstem, gut unterhaltenem Sportmaterial. Materialwünsche können stets der/dem Bereichsleiter/in Sport mitgeteilt werden. Bei vorhandenen finanziellen Mitteln und Einwilligung aller Sportlehrpersonen werden diese Wünsche berücksichtigt.

- **Freifächer**

Es besteht für die Lernenden die Möglichkeit, sich für einen Kurs, ein Training oder Lager des Freiwilligen Schulsports der AGS Basel oder der BFS Basel anzumelden. Die Kurse sind stets am Anschlagbrett im unteren Gang der Turnhallen ausgeschrieben. Die Anmeldeformulare liegen im Ordner "Aktuelles" in der Lehrerbibliothek und können bei Nachfragen von der jeweiligen Sportlehrkraft kopiert werden.

- **Notengebung**

Es wird zwar eine Note ins Zeugnis gesetzt, diese hat aber eher den Charakter einer Rückmeldung, da das Fach Sport kein Promotionsfach ist.

An der BFS Basel werden die Lernenden möglichst ganzheitlich beurteilt, damit sich diese in verschiedenen Bereichen verbessern können.

Die Gewichtung der Bereiche ist so gelegt, dass jemand, der eher unsportlich ist, dank seines guten Einsatzes und seiner hohen Sozial- und Selbstkompetenz immer noch eine genügende Note erreichen kann.

Die Zeugnisnote setzt sich aus den folgenden drei Bereichen zusammen:

- Sozial- und Selbstkompetenz, Einsatz
- Sportliches Können (Erfahrungsnote)
- Leistungstest

Zur Beurteilung liegt ein standardisiertes Raster mit Beurteilungskriterien vor (siehe Anhang). Die Sportlehrperson beobachtet während des Semesters laufend jede/n Lernende/n individuell und macht sich zu den Kriterien Notizen.

Bevor die Lernenden durch die Sportlehrkraft abschliessend beurteilt werden, schätzen sich die Lernenden selbst ein. Somit wird die Fähigkeit der Selbsteinschätzung geschult und es können zudem Uneinigkeiten erkannt und später besprochen werden. Die Selbsteinschätzung sollte grundsätzlich keinen Einfluss auf die Note nehmen. Wenn die Note gesetzt wurde, findet zwischen der Lehrperson und dem/r Lernenden ein Beurteilungsgespräch statt.

- **Leistungstests**

An der BFS Basel führen wir jedes Semester in allen Klassen einen gemeinsamen Leistungstest durch. Die Resultate werden in Form einer Bestenliste veröffentlicht. Jedes Semester findet ein anderer Leistungstest statt. Die koordinativen und die konditionellen Tests wechseln sich dabei jeweils ab.

- **Dispensationen und Absenzenregelung**

Es gelten die offiziellen Absenzenregelungen der BFS Basel.

Zusätzlich gilt:

Krankheit und Verletzungen sind dem Sportlehrer / der Sportlehrerin zu melden.

Wer nicht aktiv am Sportunterricht teilnimmt, verbringt die Sportlektion ausserhalb der Turnhallen (z.B. im Aufenthaltsraum) und muss dies innerhalb von 2 Wochen via Absenzenheft entschuldigen.

Ärztliche Dispensationen sind ins Absenzenheft einzukleben, vom Ausbildungsverantwortlichen unterschreiben zu lassen und umgehend der Lehrperson vorzuweisen.

Zeitlich unbegrenzte und unglaubwürdige Dispensationen können abgewiesen und dem Schularzt zur Überprüfung weitergeleitet werden.

- **Zusätzliche Regeln**

Die Sportausrüstung soll zweckmässig sein:

- Hallenturnschuhe (keine Strassenschuhe!) und Jogging- / Outdoorschuhe
- T-Shirt und kurze / lange Hosen
- Handtuch und Duschmittel
- Frische Unterwäsche
- Uhren und Schmuck werden soweit möglich abgelegt

Getränke können im Gang deponiert werden und sind in der Halle nicht erlaubt.

Wegen Diebstahlgefahr schliesst die Lehrperson die Eingangstüre ab.

Wertsachen können vor Lektionsbeginn der Lehrperson abgegeben werden.

5. Qualitätsmanagement (Q2E)

Um die Unterrichtsqualität zu erhalten, zu entwickeln und zu verbessern sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Lehrplan und die Beschlüsse aus den Sitzungsprotokollen gelten als Leitfaden, an die sich alle Sportlehrpersonen der BFS Basel halten müssen.
- Die Sportlehrpersonen bilden sich regelmässig fachlich weiter (gemäss kantonalen Richtlinien).
- Es findet jährlich mindestens eine interne Weiterbildung in Verbindung mit einer Fachgruppensitzung statt.
- Es finden mind. zweimal pro Jahr Sitzungen in der Fachgruppe statt.
- Wir stehen Schweiz weit, aber vor allem in Basel regelmässig in Kontakt mit Schulen der gleichen Stufe (z.B. AGS Basel)
- Gemeinsame Stoffsammlungen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.
- Die Bibliothek, die Mediothek und das Sportmaterial werden laufend aktualisiert und ergänzt.
- Unterrichtsbesuche finden gemäss Q2E-Bestimmungen der BFS Basel statt.
- Schülerrückmeldungen sollen gefördert und ernst genommen werden. Natürlich sind die Sportlehrpersonen an der BFS Basel ebenfalls bemüht positive, als auch wenn nötig negative Rückmeldungen zu erteilen.
Mit Hilfe der Evaluationsbögen im Q2E-Ordner sollen die Sportlehrpersonen ihren Unterricht selbständig evaluieren.

- Zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Unterrichtsprogression verpflichten sich die Sportlehrpersonen eine Unterrichtsnachbereitung (behandelte Inhalte, Bemerkungen, etc.) pro Klasse zu führen und bei Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll (siehe Anhang) auszufüllen und in den dafür vorgesehenen Ordner in der Bibliothek abzulegen oder der betroffenen Sportlehrperson auszuhändigen.
- Um Stundenausfälle infolge Krankheit, Weiterbildung etc. möglichst gering zu halten, gilt folgende Regelung:

Fällt eine Sportlehrperson aus, so wird zuerst intern und nur falls nötig extern eine Vertretung gesucht. Für unvorgesehene Ausfälle infolge Krankheit / Unfall ist der Abteilungsvorsteher Allgemeinbildung zu informieren.

B Leistungsziele

1. Theorie und Praxis

- Befähigung zum selbständigen Sporttreiben
- Basiswissen für eine gesundheitsbetonte Lebensweise
- Theoretisches Verständnis wichtiger Prozesse im Körper

1. Theorie und Praxis

2. Spiel

3. Fitness

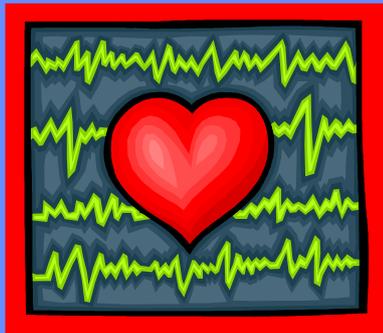
4. Darstellen und Tanzen

5. Diverse Sportarten

In diesem Kapitel geht es im Wesentlichen um die Verbindung von Praxis und Theorie. Die Lernenden sollen in Verbindung mit Praxiselementen einige Prozesse des Körpers verstehen und Trainingsprinzipien kennen lernen. Das Theoriewissen soll die Lernenden vor allem befähigen sich in der Freizeit alleine sportlich zu betätigen und bewusst gesund zu leben.

Das Theoriewissen kann auf zwei Arten vermittelt werden:

- Einbezug in Übungen und Parcours
- Durchführen von Theorielektionen oder – teillektionen



1.1. Trainingsgrundlagen

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Definition des Trainings kennen lernen • Kennen lernen der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) und der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit) • Die positiven und negativen Auswirkungen des Sports kennen lernen • Den Aufbau einer Sportlektion (Einstimmung, Hauptteil, Ausklang) kennen lernen, im Hinblick auf die selbst zu erteilende Unterrichtssequenz • Die 6 Sinnperspektiven kennen lernen
2	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Grundlagen • Kennen lernen von Trainingsprinzipien wie zum Beispiel: ansteigende und wechselnde Belastung oder Belastungsfolge (Intervall-, Dauer- und Wiederholungstraining)



1.2. Aufwärmen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sinn und Zweck des Aufwärmens verstehen • Kennen lernen verschiedener Aufwärmformen, wie z.B. kleine Spiele • Kennen lernen verschiedener Aufwärmformen mit Musik • Korrektes Ausführen der gymnastischen Übungen im Hinblick auf Selbständigkeit. • Lernen auf die Musik zu hören und das Taktgefühl verbessern
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestalten und Durchführen eines Aufwärmens mit Musik nach obigen Grundregeln ohne Lehrerhilfe • Musik auszählen können • Übungen zu den wichtigsten Muskelgruppen technisch korrekt vorzeigen können (Kräftigung und Stretching)



1.3. Kraft

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätze des Krafttrainings mit und ohne Geräte kennen lernen, insbesondere die Kraftausdauer methode • Wirkung des Krafttrainings verstehen • Aufwärmöglichkeiten für das Krafttraining kennen • Verschiedene Übungsformen kennen lernen und alleine ausführen können
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von weiteren Trainingsmethoden, wie z.B. Muskelaufbautraining, intramuskuläres Koordinationstraining. • Kraftausdauer tests • Besuch eines Fitness-Centers und geleitetes Training (z.B. im Fitodrom Basel) <p>a Theorie: Krafttraining und Ernährung</p> <p>b Theorie: Krafttraining und muskuläre Dysbalance</p>



1.4. Ausdauer

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Wirkung des Ausdauertrainings kennen • Grundsätze des Ausdauertrainings kennen (Intensität, Dauer, Häufigkeit, Trainingsbereich Hf etc.) • Grundkenntnisse von aerobem und anaerobem Training praktisch erleben und reflektieren • Aktives Erleben verschiedener Pulsintensitäten • Erleben verschiedener Ausdauersportarten, wie z.B. Jogging, In-line-Skating, OL, Radfahren, Schwimmen, Langlauf • Ausdauertests (z.B. 12 Min.-Lauf)
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennen lernen wie z.B. Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode • Erleben von pulskontrolliertem Ausdauertraining • Weitere Ausdauertests, wie z.B. Conconi <p>a Theorie: Ausdauer und Ernährung</p> <p>b Theorie: Energie und Stoffwechsel</p>



1.5. Beweglichkeit

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warum dehnen (Beweglichkeit, Verletzungsprävention, Verbesserung von Körper- und Bewegungsbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Stressabbau, usw.)? • Wann dehnen (Vorbereitung auf Sport; Nachbereitung; spezielles Beweglichkeitstraining)? • Wie dehnen (Vordehnen: dynamisch, aktiv; Nachdehnen: statisch, passiv; Beachtung von Atmung, Wärme, Zeit, Ruhe)? • Was dehnen (8 Pflichtbereiche nach Karin Albrecht, Sportheft zum Lehrmittel)? • Kennen lernen von Dehnungsprogrammen mit korrekter Ausführung (Top 8, Top 10)
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständig ein Dehnprogramm zusammenstellen und durchführen • Sportartspezifische Dehnübungen kennen lernen und anwenden • Ausgleich muskulärer Dysbalancen durch gezieltes Stretch-Training und Kräftigung • Beweglichkeitstests durchführen und reflektieren



Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisches Kennenlernen der sechs koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit) • Analyse einfacher Bewegungen bezüglich der benötigten koordinativen Fähigkeiten • Anhand verschiedener Übungen seine eigenen koordinativen Grenzen spüren und sich koordinativ verbessern • Kennen lernen der Sinnesorgane, welche die Reize aus der Umwelt aufnehmen und mit deren Hilfe Koordination überhaupt möglich ist (z.B. in einem Workshop) • Bezug schaffen zum Alltag (Koordination als Lebensbewältigung, z.B. Thema Blindheit) • Übungen und Tests durch Koordinationsparcours (vgl. Weineck, "Optimales Training")
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig Übungen zusammenstellen, die eine bestimmte Koordinative Fähigkeit als Schwerpunkt haben • Verständnis fördern, wieso gerade im Jugendsport die Förderung der Koordinativen Fähigkeiten von zentraler Bedeutung ist (erhöhte motorische Lernfähigkeit)



1.7. Regeneration und Entspannung

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive (Auslaufen, Stretching, autogenes Training, Ernährung, und Wasserhaushalt) und passive (Massage) Erholungsformen kennen lernen und anwenden • Entspannungsregeln kennen lernen • Nach Sportverletzungen Sofortmassnahmen ergreifen können • Duschen nach dem Sport • Erleben von psychischen und physischen Wohlbefinden nach einer sportlichen Leistung
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Massagetechniken kennen lernen und anwenden • Entspannungstechniken kennen lernen: Autogenes Training, geleitete Fantasiereisen etc.



1.8. Haltung und Belastung

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen von Folgen bei Fehl- und Überbelastungen im Sport und im Alltag • Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen durch richtiges Verhalten / korrekte Haltung (z.B. sitzen, Lasten heben, weiche Landungen beim Minitramp springen, usw.) • Bewusst werden der Bedeutung des Sports in diesem Zusammenhang (Kräftigung der Muskulatur, Kraftausdauer, vielseitige Belastungen im Sport, Wechsel zwischen Be- und Entlastung, usw.) • Bedeutung des Life-Time-Sports
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema „Sitzen als Belastung“ • Kennen lernen von Fitnessübungen für das Büro und für zu Hause • Überbelastungen im (Spitzen-) Sport



1.9. Ernährung und Energiehaushalt

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bestandteile der Ernährung (Nährstoffe, Mineralsalze, Vitamine, Wasserhaushalt) kennen lernen • Kennen lernen der Nährstoffe mit ihrem Energiegehalt • die Ernährungspyramide kennen lernen • Eine ausgewogene Energiebilanz kennen lernen • Probleme des Übergewichts kennen lernen • Folgen des falschen Essverhaltens, wie zum Beispiel einseitige Ernährung, kennen lernen • Positiver Einfluss des Ausdauersportes kennen lernen (Gewicht, Hormonhaushalt, Cholesterinspiegel)
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen von Energieverbrauch durch Sport mit Hilfe der Pulsuhren und Kalorientabellen • Ausrechnen des BMI und Aufstellen eines Trainingsplans, um das Gewicht zu reduzieren • Gewichtsmessungen vor und nach dem Sport (Flüssigkeitshaushalt) <p>a Theorie: Ausdauer und Ernährung b Theorie: Energie und Stoffwechsel</p>



1.10. Gesellschaft und Konsum

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Einfluss von Drogen und Doping vor oder während der sportlichen Leistung kennen lernen• Konsequenzen der Doping-/Drogeneinnahme kennen lernen und ethische Probleme aufzeigen• Ursache und Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel kennen lernen
2	<ul style="list-style-type: none">• Zu Sport und Gesellschaft könnten folgende Themen genauer betrachtet werden: Sport und Wirtschaft, Behindertensport, Spitzensport, Sportgeschichte usw.

2. Spiel

- umfassende, ganzheitliche Spielfähigkeit
- faire Verhaltensweisen aneignen
- Emotionen erleben und erfahren

1. Theorie und Praxis

2. Spiel

3. Fitness

4. Darstellen und Tanzen

5. Diverse Sportarten

Für uns bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit, gestaltete Zeit. Im Spiel, im Umgang mit Objekten und in Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben wir uns selber in Momenten der Spannung – des Gelingens und des Nichtgelingens, der Freude und Befriedigung, aber auch der Enttäuschung. Jedes Spiel ist gewissermassen ein Experimentierfeld, in dem die Spielenden Erfahrungen sammeln, Grenzen erfahren, agieren und reagieren. Sie werden so zu Erfahrenen, die aus eigenem Erleben wissen, wie sie mit bestimmten Situationen umgehen können. Dabei lernen sie sich selber und andere besser kennen. Das Spiel trägt somit wesentlich zur Formung der Persönlichkeit und insbesondere des sozialen Verhaltens der Heranwachsenden bei und öffnet nicht zuletzt ein Fenster zur sozialen Integration.



2.1. Kleine Spiele

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<p>Das Niveau 1 beinhaltet weniger anspruchsvolle kleine Spiele ohne Ballführung, welche nicht direkt auf die grossen Spiele vorbereiten. Sie eignen sich zur Vorbereitung auf den Hauptteil (Aufwärmen) und können zur Förderung von Kondition und Koordination, als auch von sozialem Verhalten verwendet werden. Auch eignen sich die Spiele dieser Kategorie für sportlich weniger begabte, aber dennoch spielfreudige Klassen.</p> <p>z.B. Fangspiele, kooperative Spiele, Stafettenformen, einfache Schnappballformen, etc.</p>
<p>2</p>	<p>Das Niveau 2 beinhaltet anspruchsvollere kleine Spiele, z.T. mit Ballführung und -wurf, welche auf grosse Spiele vorbereiten können.</p> <p>z.B. Völkerballformen, Sitzballformen, Burgball etc.</p>
<p>3</p>	<p>Das Niveau 3 beinhaltet anspruchsvolle kleine Spiele, z.T. mit Ballführung und -wurf, welche auf grosse Spiele vorbereiten. Diese Spielformen sind oft Variationen der grossen Spiele mit technischen oder regeltechnischen Vereinfachungen. Sie dienen als direkte Vorstufe zur Einführung des entsprechenden grossen Spiels oder zu dessen Vorbereitung.</p> <p>z.B. Brennball, Linienball, Mattenfussball, Turmball, Reifenhandball etc</p>



2.2. Basketball

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln (Grundregeln ohne 3 Sekunden-Regel) • Spielsystem:Zonendeckung • Geleitetes Spielen • Selbständiges Spielen • Koordinativer Parcours
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passen (wie z.B. beidhändiger Druckpass, Überkopfpas, Bodenpass) • Ball fangen • Sicheres Dribbling mit der starken Hand • Werfen (Standwurf, Korbleger vw, Sprungwurf) • Taktische Grundelemente (z.B. Freilaufen) • Streetball (3:3) • vertiefte Regelkenntnisse
<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passen aus dem Dribbling • Stoppen im Zweitakt • Sternschritt • Manndeckung • Gegenangriff • Erweiterte Wurfformen für einzelne Schüler: Hook Shot, Würfe mit eingebauten Täuschungen, Korbleger rw etc.



2.3. Fussball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Grundregeln • Geleitetes Spielen (4:4) • Selbständiges Spielen (4:4) • Koordinativer Parcours
2	<ul style="list-style-type: none"> • Passen (z.B. Flachpass Innenrist) • Ballannahme (wie z.B. Innenrist, Fusssohle) • Schiessen (z.B. Innenseite, Vollrist) • Korrektes Dribbling mit dem starken Fuss • Grundzüge der Taktik (z.B. Decken, Freilaufen)
3	<p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballannahme im Lauf • Annahme von hohen Bällen • Dribbling beidfüssig • Direktpass <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doppelpass • Gegenstoss



2.4. Hockey

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • nur Unihockey • Schulregeln • Geleitetes Spielen (4:4) • Selbständiges Spielen (4:4) • Koordinativer Parcours
2	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey + Eishockey • Passen (wie z.B. Vorhand geschlagen, aus Stand und aus Lauf) • Ballannahme (wie z.B. Vorhand, im Stand und im Lauf) • Ballführung, Dribbling • Torschuss (geschlagen, gezogen, gehoben) • Grundzüge der Taktik (wie z.B. Decken, Freilaufen) • Selbständig spielen können
3	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey + Eishockey • Vertiefte Spielregeln <p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdecken des Balles • Annahme von hohen Bällen • Passen halbhoch, hoch <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffsauslösung • Doppelpass



2.5. Volleyball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel in der Halle 6:6 (Quernetz) + 4:4 (Längsnetz) • Selbständig spielen können • Neue Spielregeln (Volleyball) • Schiedsrichter-Handzeichen kennen • Oberes Zuspiel • Manschette (Abnahme einfacher Bälle zum Mitspieler) • Service von unten
2	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel in der Halle 6:6 (Quernetz) + Beachvolleyball 3:3 bis 4:4 • Verbesserung der technischen Elemente Oberes Zuspiel, Pass und Manschette • Aufbau mit 3 Berührungen, Smash-Angriff aus Stand • Smash-Abnahme • Drill-Parcours
3	<ul style="list-style-type: none"> • Smash • Block • Finte • Sprungpass • Service von oben • Seitenrolle mit einarmiger Abnahme



2.6. Handball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Grundregeln und Aufstellung • Geleitetes Spielen • Koordinativer Parcours
2	<ul style="list-style-type: none"> • Passen • Ball fangen im Stand und in Bewegung • Sicheres Dribbling mit der starken Hand • Torwurf (wie z.B. Kernwurf, Sprungwurf) • Vertiefte Spielregelkenntnisse • Grundzüge der Taktik (wie z.B. Grundaufstellung der Verteidigung im 6:0, Abwehrverhalten, Freilaufen)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Täuschungen <p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Passvarianten (wie z.B. Handgelenkpass, Pass aus Lauf oder Sprung) <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumdeckung, Manndeckung • Überzahlsituation im Angriff schaffen



2.7. Badminton

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Schlägerhaltung kennen lernen • Selbständig spielen können (Einzel und Doppel) • In den freien Raum spielen • Spielregeln Einzel • Vereinfachte Spielregeln Doppel • Eher kooperative Spielweise
2	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagvarianten kennen lernen und im Spiel anwenden (wie z.B. Drive, Clear, Drop, Smash, Anspiel) • Grundposition nach Schlag einnehmen • Kompetitive Spielweise
3	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln Doppel <p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauftechnik <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffstaktik Einzel, Doppel • Verteidigungstaktik Einzel, Doppel



2.8. Baseball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Passen (korrekte Wurftechnik) • Fangen von einfachen Bällen mit dem Handschuh • Ball ins Feld schlagen können (Batter) • Vereinfachte Grundregeln • Taktik (wie z.B. Grundaufstellung der Feldmannschaft)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung von Passen und Fangen bezüglich Präzision und Geschwindigkeit • Verbesserung der Präzision von Pitcher und Batter • Vertiefere Regelkenntnisse • Verbesserung des Abwehrverhaltens, wie z.B. Flyball (Fangball), Forced Play (schnelles Sperren der Base), Tacking (Berührung)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen



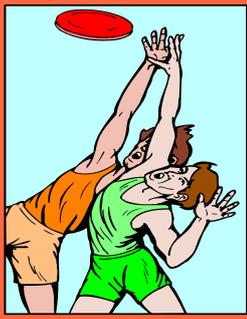
2.9. Intercrosse

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Lernende kennen die Herkunft und Geschichte von Lacrosse • Passen (korrekte Wurftechnik) • Fangen mit dem Körbchen von einfachen Bällen • Ball passen können • Spielform: Schnappball
2	<ul style="list-style-type: none"> • Spielform: Intercrosse • Verbesserung von Passen und Fangen bezüglich Präzision und Geschwindigkeit • Spielregeln
3	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen



2.10. Tschoukball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Passen • Fangen • Präziser Wurf • Spielregeln
2	<ul style="list-style-type: none"> • Im Angriff freie Räume erkennen, möglichst schnell abschliessen • In der Verteidigung sich auf den Raum anstatt auf die Person des Gegenspielers konzentrieren, gegnerische Angriffshandlung antizipieren und den Raum gut abdecken
3	<p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungwurf • Akrobatische Verteidigung <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Wechsel der Angriffseite (Tor 1 / Tor 2) • Schneller Wechsel der Angriffseite (links / rechts)



2.11. Ultimate

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Wurfvarianten ausführen können • Fangen einfacher Würfe • Freilaufen • Decken • Spielregeln
2	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Wurfvarianten • Akrobatisches Fangen • Selbstständig spielen können
3	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen



2.12. Flagfootball

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Passen• Fangen• Freilaufen• Decken• Spielregeln
2	<ul style="list-style-type: none">• Einfache Spielzüge planen und durchführen• Passen aus dem Lauf• Fangen aus dem Lauf
3	Weiterführende taktische Elemente, wie z.B. <ul style="list-style-type: none">• Blocken• Finten



2.13. Tischtennis

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Schlägergewöhnung ohne Tisch: balancieren, zuspielen, etc. • Richtige Schlägerhaltung kennen lernen • Spiel : Einzel • Spiel: Rundlauf
2	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagvarianten kennen lernen und im Spiel anwenden (wie z.B. Vorhand, Rückhand, Service von unten) • Grundposition nach Schlag einnehmen • Spielregeln Einzel vertieft • Spielregeln Doppel • Spiel : Doppel
3	<p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoppball • Smash • Geschnittene Bälle



2.14. Tennis

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Schlägerhaltung kennen lernen • Schlagvarianten kennen lernen und im Spiel anwenden (wie z.B. Vorhand, Rückhand, Service von unten) • Grundposition nach Schlag einnehmen • In den freien Raum spielen • Spielregeln Einzel • Selbstständig spielen können
2	<p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volley • Stoppball • Smash • Lob • Service von oben
3	<p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel am Netz • Verteidigungstaktik <p>Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen</p>



2.15. Squash

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Schlägerhaltung kennen lernen • Schlagvarianten kennen lernen (wie z.B. Service, Vorhand, Rückhand) • Grundposition nach Schlag einnehmen • Spielregeln • Selbständig spielen können
2	<p>Weiterführende technische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smash <p>Weiterführende taktische Elemente, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffstaktik • Verteidigungstaktik
3	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen

3. Fitness

- sich wohl und gesund fühlen
- üben und leisten
- herausfordern und wetteifern

1. Theorie und Praxis

2. Spiel

3. Fitness

4. Darstellen und Tanzen

5. Diverse Sportarten

In diesem Kapitel geht es vorwiegend um die körperliche Fitness, welche als die individuelle Voraussetzung für die Durchführung von Freizeitaktivitäten, für Gesundheit und zur Verhinderung von Bewegungsmangel definiert wird. Die gesundheitsbezogenen Komponenten der körperlichen Fitness sind v.a. die Beweglichkeit, die Herz-Kreislauf-Leistung, die muskuläre Ausdauer und die Muskelkraft. Die fertigkeitbezogene Komponente besteht aus den koordinativen Fähigkeiten.

Das Fitness-Training an der BFS Basel setzt den Akzent auf die gesundheitsbezogenen Komponenten resp. die Bewegungsquantität, im Gegensatz zur Bewegungsqualität (Darstellen und Tanzen). Ziel ist es, alle Lernenden einzubeziehen. Das Training sollte demnach auf einem koordinativ einfachen Niveau erfolgen.

Die Lernenden sollen aber dennoch auch Gelegenheit haben ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen kennenzulernen, sich selbst und andere herauszufordern und eine Leistung zu vollbringen, welche sie selbst nie für möglich gehalten hätten. Auf diese Weise lernen sie ihren Körper richtig kennen und befähigen sich ihn auch richtig zu benutzen, resp. zu kontrollieren. Ebenfalls können so körperliche Defizite, resp. Leistungseinschränkungen erkannt werden. Diese Erkenntnisse können zur privaten Trainingsaufnahme motivieren.



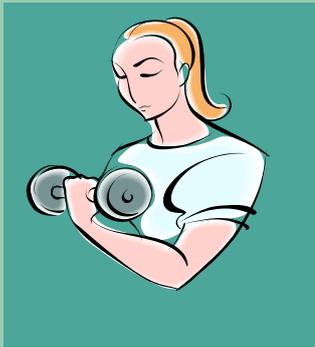
3.1. Aerobics

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Schritte (z.B. Side-by-Side) erlernen und vertiefen • Anfangs ohne Armbewegungen • Die Lernenden können die Bewegungen beidseitig (nach links und rechts). • Erlernen einer einfachen Combo mit Leitung • Low Impact, Step, Tai Bo
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigere Schritte und komplexere Variationen. • Erlernen einer längeren Combo mit Leitung • Lernen den Takt zu fühlen und richtig mitzuzählen • Eine Variation in der Gruppe erschaffen und ohne Leitung vor-tanzen • Low und High Impact, Step, Tai Bo • Tanzen unter dem Aspekt der Fitness kennen lernen (z.B. Hip-Hop-Dance)



3.2. Laufen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen verschiedener Laufstile (Jogging, Sprint, Walking) und verschiedener Trainingsbereiche • Minimalziel: 30 Minuten ohne Unterbruch im „Plaudertempo“ laufen können • Erste Erfahrungen mit der Pulsuhr • Laufspiele
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit mit der Pulsuhr. Unterschied zwischen aerob und anaerob kennen lernen und anwenden können • Startmöglichkeiten: Hochstart, Tiefstart • Rundbahn-Staffeln • Zeiten laufen, Zeiten schätzen, Weltrekorde im Team zu brechen versuchen • OL



3.3. Circuit-Training

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Circuit-Trainingsformen zur Förderung der Konditionsfaktoren (Kraft, Ausdauer), der Koordination und auch der Kooperationsfähigkeit
2	<ul style="list-style-type: none">• In Gruppen einen Konditions- und/oder Koordinationsparcours selber gestalten, aufstellen und durchführen



3.4. Rollsport

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Grundtechniken (Fahren, Bremsen, Stürzen) • Schulung erweiterter Techniken (Kurvenfahren, Drehen, Kreuzen etc.) • Spielereien auf Inlines (Fangspiele) • Grosse Spiele auf Inlines (Basketball, Hockey) • Slalomfahren Basics
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Slalomtechniken • Pirouette • Rückwärtsfahren • Funpark (z.B. IWB-Halle in den Langen Erlen)



3.3. Schwimmen

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Grobform der versch. Schwimmarten repetieren (v.a. Brustgleichschlag und evtl. auch Brustkraul)• Wasserrugby im hüft- bis knietiefen Wasser• Vorgegebene Strecken schwimmen (z.B. 200 m am Stück)• Freies Schwimmen
2	<ul style="list-style-type: none">• Feinform der obengenannten Schwimmarten erlernen• Kleine Einführung ins Rettungsschwimmen• Wasserball



3.4. Klettern

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • einen Sicherungsknoten (Halbmastwurf) und den Anseilknoten (Achter) kennen und sie auch selber ausführen • gegenseitiges Vertrauen durch gemeinsames Üben • ohne Lehrerhilfe Top Rope klettern und sichere Grenzsituationen erleben • einfache Routen klettern
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • im Vorstieg klettern • Auswählen schwierige Routen (z.B. überhängend)

4. Darstellen und Tanzen

- die Lust am Darstellen und Tanzen /
Bewegen zum Rhythmus ausleben
- vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln
- Hemmungen verlieren und die
Körpersprache (wieder-)entdecken

1. Theorie und Praxis

2. Spiel

3. Fitness

4. Darstellen und Tanzen

5. Diverse Sportarten

Die Körpererfahrung bildet eine wichtige Grundlage für das Erleben und Handeln. Mit dem Körper bzw. mit den Sinnen werden Erfahrungen gesammelt, die für die Entwicklung einer körperlichen und psychischen Stabilität und einer emotionalen Ausgeglichenheit unverzichtbar sind.

In der heutigen Zeit wird der Körper oft nur noch getrennt von der Psyche als Instrument behandelt. Schon nur die Tatsache, dass wir vom eigenen Körper in der dritten Person sprechen, macht klar, dass wir uns distanzieren haben vom physischen Ich. Durch die jugendliche Scham, den Körper als Ausdrucksmittel einzusetzen, wird die Beziehung zum Körper eher noch distanzierter. Darstellen, rhythmisches Bewegen und Tanzen sind deshalb nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern ermöglichen den Jugendlichen einen Zugang zu ihrem Körper.



4.1. Tanzen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzen durch einfache bis schwierigere Bewegungskombinationen als Ausdrucksform und rhythmische Bewegung kennen lernen. • Aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen wie Hip-Hop-Dance, Streetdance, Jazzdance und auch Aerobic einige Schritte kennen lernen und zusammenführend ausführen können
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • eine längere Choreographie tanzen • Musik auszählen können • eigene Choreographien erarbeiten, zusammenstellen oder variieren • Breakdance Grundschrirte



4.2. Darstellen und Gestalten

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Partnerakrobatik• Pantomime: „den Körper sprechen lassen“• Darstellen mit Materialien: rhythmische Gymnastik mit Bällen, Bändern, Geräten etc.
2	<ul style="list-style-type: none">• Gerätekur mit/ohne Musik

5. Diverse Sportarten

1. Theorie und Praxis

2. Spiel

3. Fitness

4. Darstellen und Tanzen

5. Diverse Sportarten

In dieser Kategorie sind Sportarten und Bewegungsformen zusammengefasst, welche Charakteristika verschiedener Kategorien aufweisen und nicht in ein spezifisches Kapitel hineinpassen.



5.1. Jonglieren

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Jonglieren mit Tüchern• Jonglieren mit 2 Jonglierbällen• Jonglieren mit verschiedenen Bällen und mit Hilfe verschiedener Körperteile (z.B. Häcki)• Einfache Tricks mit Diabolo, Chinesenteller und Devilsticks
2	<ul style="list-style-type: none">• Jonglieren mit 3 Jonglierbällen• Jonglieren mit 4 Jonglierbällen• Jonglieren mit Reifen• Jonglieren mit Keulen• Jonglieren zu zweit• Jonglieren mit Handicap (im Reifen, auf einem Bein etc.)



5.2. Drehen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahren von Rotationen vw und rw (Boden, Reck, Schaukelringe, Minitrampolin, Stufenbarren, Barren) • Partnerübungen (z.B.: Salto rw über Rücken des Partners, Anlauf und Salto rw an Wand mit Hilfe, ...) • Erlernen motorische Fertigkeiten, wie z.B.: <ul style="list-style-type: none"> Rolle vw/rw am Boden Rad sw am Boden Felgaufzug am Reck Sprungrolle
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen motorischer Fertigkeiten wie z. B.: <ul style="list-style-type: none"> Salto rw an den Ringen Flic-Flac am Boden Salto vw / rw am Minitrampolin Streuli am Boden Handstandüberschlag • Wasserspringen



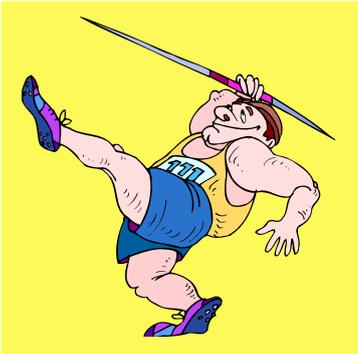
5.3. Balancieren

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsgarten: Verbessern des Gleichgewichtssinns durch Übungen auf unterschiedlichen Unterlagen • Menschen-Pyramiden: Sich gegenseitig vertrauen und fördern des Körpergefühls und Gleichgewichtssinns • Trainieren nicht alltäglicher Situationen, wie z.B. Handstand an der Wand, Kopfstand, Überqueren der Reckstange, ... • Balancierparcours • Pedalo
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eislaufen • Eishockey • Inline • Skateboard • Einrad



5.4. Kämpfen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper und mit dem Partner durch Kampfspiele • Auseinandersetzung mit Gewalt, Aggression, Frustration und Fairness • Ringen / Judo am Boden, auf Knie • Boxen: Schattenboxen, Sparring
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ringen im Stand • Selbstverteidigung • Von Kampfspielen zu Kampftechniken • Judo: Erlernen von spezifischen Wurftechniken und Griffarten • Turnier mit Gewichtsklassen / Geschlechtsklassen



5.5. Werfen und Stossen

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<p>Kennen lernen von verschiedenen Stoss- resp. Wurfmöglichkeiten, wie z.B:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballwurf (Wurftechnik) • Frisbeewurf • Zielwurf (Völkerball, Kegelvölkerball, Sitzball, Rollmops etc.) • Medizinballwurf
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diskuswurf • Speerwurf • Ballweitwurf • Kugelstossen (z.B. O'Brien-Technik)



5.6. Springen

Niveau	Ziele / Inhalte
1	<ul style="list-style-type: none">• Seilspringen (single dutch, double dutch etc.)
2	<ul style="list-style-type: none">• Koordinativ schwierigere Variationen im Seilspringen• Hochsprung (Fosbury-Flop)• Weitsprung



5.7. Sport auswärts

Niveau	Ziele / Inhalte
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eislauf (Eglisee / Margarethen) • Hallenbad (Rialto) • Freibad • Badminton, Tennis, Squash (z.B. Vitis Allschwil) • Jogging (z.B. Vita-Parcours Allschwiler Wald) • Inline fahren • Velo fahren • Fitness-Center (z.B. Fitodrom) • Kampfsport-Center • Bowling (z.B. Dreispitz) • Billard (z.B. Heuwaage) • Minigolf
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beachvolleyball • Beach Soccer • Eishockey

6. Berufsspezifische Ergänzungen

1. DHF/DHA/PHA

2 FaBe

3. CO/FaHw/HWP/BG

Unterschiedliche Berufe bringen auch unterschiedliche Belastungen des Bewegungsapparates mit sich. Um Fehlbelastungen vorzubeugen, müssen die Lernenden dafür sensibilisiert werden. Gezielt müssen ihnen die für ihre Berufsgruppe typischen Problembereiche aufgezeigt und die dazu passenden Übungen beigebracht werden. Da es aber durchaus Überschneidungen gibt, wurden Berufe mit ähnlichen Belastungsmustern in Gruppen zusammengefasst.



6.1 Detailhandelsberufe (DHF/DHA/PHA)

Sem.	Thema	Inhalte	Ziele	Die Lernenden ...
------	-------	---------	-------	-------------------

1	Ernährung	Ernährungspyramide	... kennen die Grundsätze der Ernährungspyramide und können daraus eine ausgewogene Ernährung zusammenstellen.
		Gewichtsregulation	... können ihr Gewicht in Bezug auf den Gesundheitsaspekt anhand des BMI einschätzen. Die Lernenden wissen, dass ihr Gesamtenergieumsatz im Verhältnis zur aufgenommenen Kalorienmenge ausschlaggebend für die Gewichtsregulation ist.
2	Die Wirbelsäule	Anatomie der Wirbelsäule	... kennen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule.
		Bewegung/Sport der Wirbelsäule	... kennen die Bewegungsmöglichkeiten der Lenden- Brust- und Halswirbelsäule.
		Wirbelsäulenschonende Haltung und korrektes Tragen	Die Lernenden wissen, welche Belastungen bei unterschiedlichen Trage-techniken und Körperpositionen auf die Wirbelsäule einwirken, und lernen Techniken des Tragens und der Körperhaltung, um die Wirbelsäule zu entlasten.
3	Die Haltungsmuskulatur	Körperhaltung	... wissen, wie eine optimale Körperhaltung aussehen könnte und was die Folgen von Fehlhaltungen sein können.
		Lokales & Globales Muskelsystem	... kennen den Unterschied zwischen dem Lokalen & Globalen Muskelsystem
		Trainingshinweise	... wissen, wie sie die zwei Muskelsysteme trainieren können.
		Rumpfmuskulatur	... können ihr „Powerhouse“ bewusst aktivieren, bevor sie Bewegungen mit den globalen Bewegern durchführen.
		Schulter- und Oberarmmuskulatur	... können eine korrekte Schultergürtelorganisation einnehmen.

		Hüft- und Oberschenkelmuskulatur	... werden auf den Einfluss der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur auf die Beckenstellung sensibilisiert.
		Dehnungsempfehlungen	... kennen Dehnungsübungen, um mögliche Bewegungseinschränkungen entgegen zu wirken.
4	Selbstwahrnehmung	Körperhaltung	... wissen, dass die Körperhaltung starke Auswirkungen hat, wie man auf andere Menschen wirkt.
		Körpersprache	... kennen die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten nonverbaler Kommunikation.
		Gleichgewicht	... erfahren die Gleichgewichtsformen Stand-, Balancier-, Dreh- und Fluggleichgewicht.
		Selbstwahrnehmung	... erfahren, dass man sich selbst und seinen Körper anders wahrnehmen kann, wenn man sich den eigenen Körper und seine Haltung bewusst macht
	Regeneration & Entspannung	Progressive Muskelrelaxation/ Autogenes Training	... wissen, welche Methoden sie in Stresssituationen wie anwenden können.
		Atmung	... kennen verschiedene Übungen, mit welchen sie sich durch bewusstes Atmen entspannen können. ... wissen, mit welchem Atemrhythmus sie am meisten Leistung erbringen können



6.2 Betreuungsberufe

(FaBe)

Sem.	Thema	Inhalte	Ziele	Die Lernenden ...
------	-------	---------	-------	-------------------

1-4	Körperhaltung	Sitzen, Stehen	... kennen die korrekten Haltungen beim Sitzen, Stehen.
		Heben, Tragen, Bücken	... kennen die korrekten Vorgehensweisen beim Heben, Tragen und Bücken.
	Kräftigung	Rückenmuskulatur, Schultern, Rumpf und Beinmuskulatur	... haben ein Repertoire an Basisübungen die sie im Alltag anwenden sollten.
	Entspannung	Rückenmuskulatur	... kennen verschiedene Entspannungstechniken.
	Ergänzende Themen zum ABU	Ernährungspyramide	in Absprache mit ABU-LP
		Gewichtsregulation	in Absprache mit ABU-LP



6.3 - Coiffeurberuf (CO)
- Hauswirtschaftsberufe (FaHw/HWP)
- Bekleidungs-gestalter/-innen (BG)

Bedingt durch ihre Arbeitsweise sind die HauswirtschaftspraktikerInnen, die Coiffeusen und Coiffeure und die BekleidungsgestalterInnen einer erhöhten Belastung des Nackenbereichs, des Schultergürtels, der Brustwirbelsäule, des Kreuzes und der Handgelenke ausgesetzt. Um diesen Belastungen standzuhalten und allfälligen Schäden vorzubeugen, braucht es eine gezielte Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der betroffenen Körperpartien.

Sem.	Thema	Inhalte	Ziele	Die Lernenden ...
1+2	Der Rücken	Theorie zum Aufbau der Wirbelsäule, zur Entstehung von Fehlhaltungen und zur Rumpfmuskulatur. Praktische Anleitungen und Übungen zum richtigen Stehen und Sitzen.		... sollen durch die Theorie die Funktionsweise ihres Körpers kennenlernen und durch die praktischen Übungen konkrete Hilfe erhalten, um Haltungsschäden vorzubeugen.
	Das Handgelenk	Kurze Theorie mit Schwerpunkt Karpaltunnel. Übungen zur Stärkung und Mobilisierung des Handgelenks.		... sollen die Problematik des Karpaltunnelsyndroms erkennen und vorbeugende Übungen kennenlernen.
	Die Atmung	Theorie zu den verschiedenen Atmungen, Auswirkungen einer guten oder schlechten Atmung und Übungen zur Sensibilisierung über die eigene Atmung.		Die Lernenden sollen die Funktionsweise der Atmung kennenlernen und für die eigene Atmung sensibilisiert werden.
	Nacken, oberer Rücken, Brust	Übungssammlung für die genannten Körperpartien.		Die Lernenden sollen konkrete Anleitungen für das Training der genannten Körperpartien erhalten.

Querverweise zum Lehrplan

Beachte insbesondere die Leistungsziele des Lehrplans 1.3. (S. 12), 1.7. (S. 16) und 1.8. (S. 17)

Leistungstests

Die Übungen kommen in folgenden Leistungstests zum Tragen:

- Jonglieren -> aktives Stehen, Handgelenke
- Krafttest -> stabilisierende Muskulatur v.a. des Rumpfbereichs
- Speedstacking -> aktives Stehen
- Ausdauer (12'-Lauf, Shuttle-Run) -> Atmung

Ablauf

1. Sportsemester (CO 1. Sem., BG 1. Sem., HWP 2. Sem., FaHw 1. Sem.): Handout abgeben, Übungen einführen und schulen.

2. Sportsemester (CO 2. Sem., BG 4. Sem., HWP 4. Sem., FaHw 4. Sem.): Repetition und Vertiefung. Die Lernenden sollten im Stande sein, die Übungen selbständig auszuführen.

Die angehängten Übungsprogramme können als Lektionseinheiten verwendet werden und im 2. Semester ebenfalls den Lernenden abgegeben werden.

C Anhang

1. Schülermerkblatt zum Sportunterricht an der BFS Basel 2012
2. Übergabeprotokoll (Blatt 1 und 2)
3. Notenblatt 2012
4. Selbstbeurteilung
5. Stundennachbereitung



Merkblatt zum Sportunterricht

Ziele des Sportunterrichts an der BFS Basel:

- 1) Freude und Spass an Sport und Bewegung erleben
- 2) Neue Sportarten kennen lernen und Bewegungsvielfalt erleben
- 3) Befähigung zum selbständigen und lebenslangen Sporttreiben
- 4) Im Team zusammenarbeiten und sich in Gruppen integrieren
- 5) Körperliche (und mentale) Leistungsfähigkeit verbessern und dadurch auch belastbarer und leistungsfähiger werden im Berufsalltag

Regeln:

Zusätzlich zur Hausordnung und zu den Absenzenregeln, die Sie vom Klassenlehrer / der Klassenlehrerin erhalten haben, gelten folgenden Regeln:

- Die Sportausrüstung soll zweckmässig sein:
 - Hallenturnschuhe (keine Strassenschuhe!) und Jogging- / Outdoorschuhe
 - T-Shirt und kurze / lange Hosen
 - Handtuch und Duschmittel, frische Unterwäsche
 - Kein abnehmbarer Schmuck, kein Kaugummi
- Der Sportunterricht beginnt und endet pünktlich
- Krankheit und Verletzungen sind der Sportlehrperson zu melden
- Wer nicht aktiv am Sportunterricht teilnimmt, verbringt die Sportlektion ausserhalb der Turnhallen (z.B. im Aufenthaltsraum) und muss diese entschuldigen
- Ärztliche Dispensationen sind umgehend der Lehrperson vorzuweisen
Zeitlich unbegrenzte Dispensationen können abgewiesen werden
- Getränke können im Gang deponiert werden und sind in der Halle nicht erlaubt
- Wegen Diebstahlgefahr schliesst die Lehrperson die Eingangstüre ab
- Wertsachen sollen vor Lektionsbeginn der Lehrperson abgegeben werden

Note:

An der BFS ist das Fach Sport kein Promotionsfach. Dennoch wird am Ende eines Semesters eine Note ins Zeugnis gesetzt, wenn die Anwesenheitsrate über 50 Prozent liegt. In jedem Semester machen Sie eine Selbstbeurteilung, welche gegen Ende des Semesters zusammen mit der Zeugnisnote mit der Lehrperson besprochen wird. Die Note setzt sich aus den folgenden drei Teilnoten zusammen:

- Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz (Disziplin, Fairness, Integration)
- Leistungsfähigkeit (Leistungstest)
- Sportliches Können (Erfahrungsnote: Spielverständnis, Technik, Körpergefühl, Polysportivität)

Umgang miteinander und mit dem Material:

Das Sportlehrerteam der BFS Basel erwartet von allen Lernenden einen respektvollen und verantwortungsvollen Umgang mit den Lehrpersonen, den Mitschülern/Mitschülerinnen und dem Material. Fairness, Hilfsbereitschaft, Einsatz und Selbständigkeit werden im Sportunterricht gross geschrieben und haben einen starken Einfluss auf die Sportnote. Mutwillig zerstörtes Material wird vom Verursacher umgehend ersetzt.

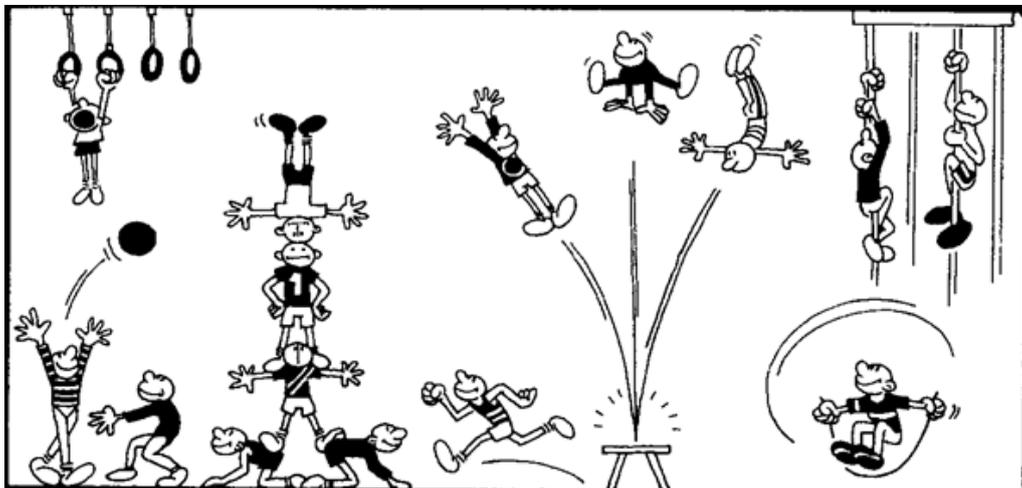
Wie auch in ausserschulischen Situationen ist es für den Unterricht wichtig, dass man miteinander spricht. Lernende und Lehrpersonen sollen miteinander reden wenn Probleme da sind, aber natürlich auch wenn es keine gibt. Die Sportlehrpersonen an der BFS Basel sind bemüht positive, als auch wenn nötig negative Rückmeldungen zu erteilen. Dasselbe erwarten wir von unseren Lernenden. Nur so kann ein reibungsloser Unterricht mit positiver Stimmung ermöglicht werden.

Orte/Lokalitäten:

Der Sportunterricht an der BFS Basel findet grundsätzlich in den Turnhallen, der Beachhalle oder auf der Sportanlage St.Jakob (Garderobe F) statt. Andere Lokalitäten können aber von der Sportlehrperson vorher bestimmt werden (z.B. Schwimmbad Joggeli, Badminton- und Squashcenter Vitis im Bachgraben, Kunsteisbahnen Eglisee und Margrethen, etc.).

Freiwilliger Schulsport:

Es besteht die Möglichkeit, sich für einen Kurs, ein Training oder Lager des freiwilligen Schulsports der BFS Basel und der AGS Basel gratis oder für einen kleinen Betrag anzumelden. Die Kurse sind stets am Anschlagbrett im unteren Gang der Turnhallen ausgeschrieben.





Übergabeprotokoll

Klasse: _____ **Lehrbeginn:** _____

Lehrer: 1.Sem.: _____ 4.Sem.: _____
2.Sem.: _____ 5.Sem.: _____
3.Sem.: _____ 6.Sem.: _____

Verhalten und Besonderheiten einzelner Schüler

☞ soziales Verhalten, Fairplay, Einsatz, Krankheiten, Einschränkungen

Name	Verhalten, Sonderheiten

Inhaltliche Präferenzen der Klasse

Allgemeine Bemerkungen zur Klasse

Leistungsziele für die Klasse _____

1. Theorie und Praxis	N 1	N 2	Bemerkungen
1.1. Trainingsgrundlagen			
1.2. Aufwärmen			
1.3. Kraft			
1.4. Ausdauer			
1.5. Beweglichkeit			
1.6. Koordinative Fähigkeiten			
1.7. Regeneration und Entspannung			
1.8. Haltung und Belastung			
1.9. Ernährung und Energiehaushalt			
1.10. Gesellschaft und Konsum			

2. Spiel	N 1	N 2	N 3	Bemerkungen
2.1. Kleine Spiele				
2.2. Basketball				
2.3. Fussball				
2.4. Hockey				
2.5. Volleyball				
2.6. Handball				
2.7. Badminton				
2.8. Baseball				
2.9. Intercrosse				
2.10. Tchoukball				
2.11. Ultimate				
2.12. Flagfootball				
2.13. Tischtennis				
2.14. Tennis				
2.15. Squash				

3. Fitness	N 1	N 2	Bemerkungen
3.1. Aerobic			
3.2. Laufen			
3.3. Circuit-Training			
3.4. Rollsport			
3.5. Schwimmen			
3.6. Klettern			

4. Darstellen und Tanzen	N 1	N 2	Bemerkungen
4.1. Tanzen			
4.2. Darstellen und Gestalten			

5. Diverse Sportarten	N 1	N 2	Bemerkungen
5.1. Jonglieren			
5.2. Drehen			
5.3. Balancieren			
5.4. Kämpfen			
5.5. Werfen und Stossen			
5.6. Springen			

6. Berufsspez. Ergänzungen	Bemerkungen

Zusätzliche Leistungstests	Bemerkungen
a 12-Minuten-Lauf	
b 500m Schwimmen	
c Konditions-Koordinations-Parcours	
d Seilspringen (1 Min. / 2 Min.)	
e Spieltest (Parcours)	
f Medizinballwurf	
g Standweitsprung	
h Beweglichkeitstest	
i Andere	

Sport Auswärts	1x	2x	3x	4x
Eislauf				
Eishockey				
Hallenbad				
Freibad				
Beachvolleyball				
Beach Soccer				
Badminton, Tennis, Squash				
Jogging				
Inline fahren				
Velo fahren				
Bowling				
Billard				
Minigolf				
Fitness-Center				
Kampfsport-Center				

Datum und Unterschrift: _____

0 = nie / ungenügend 1 = manchmal / teilweise genügend 2 = oft / genügend-gut 3 = immer / sehr gut

Semester (Jahr): _____ Lehrperson: _____

Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz										0	1	2	3
Einsatz: lernwillig, leistungswillig, interessiert, motiviert, führt Aufträge aus													
Disziplin: sinnvolle Ausrüstung, keine ue Absenzen, pünktlich, respektvoll, ruhig bei Erklärungen													
Integration: spielt zusammen, hilft freiwillig, respektiert Mitschüler/-innen													
Fairness: fair, akzeptiert Schirientscheidungen, gibt Fehler und Fouls zu, löst Konflikte friedlich													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Sportnote BFS

Sportliches Können 1										0	1	2	3
Spielverständnis: hat die Spielübersicht, besitzt taktisches Verständnis, kennt die Regeln													
Technik: setzt Bewegungsaufgaben korrekt um, kann den Ball und andere Sportgeräte kontrollieren													
Körpergefühl: kann sich im Rhythmus bewegen, verfügt über eine gute Körperspannung und Körperwahrnehmung													
Polysportivität: beherrscht viele Sportarten gut													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Leistungsfähigkeit													
Test:													
Messwert													
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Bemerkungen

Semester (Jahr): _____ Lehrperson: _____

Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz										0	1	2	3
Einsatz: lernwillig, leistungswillig, interessiert, motiviert, führt Aufträge aus													
Disziplin: sinnvolle Ausrüstung, keine ue Absenzen, pünktlich, respektvoll, ruhig bei Erklärungen													
Integration: spielt zusammen, hilft freiwillig, respektiert Mitschüler/-innen													
Fairness: fair, akzeptiert Schirientscheidungen, gibt Fehler und Fouls zu, löst Konflikte friedlich													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Sportnote BFS

Sportliches Können 1										0	1	2	3
Spielverständnis: hat die Spielübersicht, besitzt taktisches Verständnis, kennt die Regeln													
Technik: setzt Bewegungsaufgaben korrekt um, kann den Ball und andere Sportgeräte kontrollieren													
Körpergefühl: kann sich im Rhythmus bewegen, verfügt über eine gute Körperspannung und Körperwahrnehmung													
Polysportivität: beherrscht viele Sportarten gut													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Leistungsfähigkeit													
Test:													
Messwert													
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Bemerkungen

Semester (Jahr): _____ Lehrperson: _____

Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz										0	1	2	3
Einsatz: lernwillig, leistungswillig, interessiert, motiviert, führt Aufträge aus													
Disziplin: sinnvolle Ausrüstung, keine ue Absenzen, pünktlich, respektvoll, ruhig bei Erklärungen													
Integration: spielt zusammen, hilft freiwillig, respektiert Mitschüler/-innen													
Fairness: fair, akzeptiert Schirientscheidungen, gibt Fehler und Fouls zu, löst Konflikte friedlich													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Sportnote BFS

Sportliches Können 1										0	1	2	3
Spielverständnis: hat die Spielübersicht, besitzt taktisches Verständnis, kennt die Regeln													
Technik: setzt Bewegungsaufgaben korrekt um, kann den Ball und andere Sportgeräte kontrollieren													
Körpergefühl: kann sich im Rhythmus bewegen, verfügt über eine gute Körperspannung und Körperwahrnehmung													
Polysportivität: beherrscht viele Sportarten gut													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Leistungsfähigkeit													
Test:													
Messwert													
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Bemerkungen

Semester (Jahr): _____ Lehrperson: _____

Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz										0	1	2	3
Einsatz: lernwillig, leistungswillig, interessiert, motiviert, führt Aufträge aus													
Disziplin: sinnvolle Ausrüstung, keine ue Absenzen, pünktlich, respektvoll, ruhig bei Erklärungen													
Integration: spielt zusammen, hilft freiwillig, respektiert Mitschüler/-innen													
Fairness: fair, akzeptiert Schirientscheidungen, gibt Fehler und Fouls zu, löst Konflikte friedlich													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Sportnote BFS

Sportliches Können 1										0	1	2	3
Spielverständnis: hat die Spielübersicht, besitzt taktisches Verständnis, kennt die Regeln													
Technik: setzt Bewegungsaufgaben korrekt um, kann den Ball und andere Sportgeräte kontrollieren													
Körpergefühl: kann sich im Rhythmus bewegen, verfügt über eine gute Körperspannung und Körperwahrnehmung													
Polysportivität: beherrscht viele Sportarten gut													
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2				
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Leistungsfähigkeit													
Test:													
Messwert													
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2				

Bemerkungen

Selbstbeurteilung

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

0= nie / ungenügend | 1= manchmal / teilweise genügend | 2= oft / genügend-gut | 3= immer / sehr gut

Sozialverhalten, Selbstkompetenz und Einsatz								0	1	2	3
Einsatz: lernwillig, leistungswillig, interessiert, motiviert, führt Aufträge aus											
Disziplin: sinnvolle Ausrüstung, keine ue Absenzen, pünktlich, respektvoll, ruhig bei Erklärungen											
Integration: spielt zusammen, hilft freiwillig, respektiert Mitschüler/-innen											
Fairness: fair, akzeptiert Schirientscheidungen, gibt Fehler und Fouls zu, löst Konflikte friedlich											
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2		
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2		

Sportliches Können								0	1	2	3
Spielverständnis: hat die Spielübersicht, besitzt taktisches Verständnis, kennt die Regeln											
Technik: setzt Bewegungsaufgaben korrekt um, kann den Ball und andere Sportgeräte kontrollieren											
Körpergefühl: kann sich im Rhythmus bewegen, verfügt über eine gute Körperspannung und Körperwahrnehmung											
Polysportivität: beherrscht viele Sportarten gut											
Punkte	12	11	10-9	8	7	6	5	4-3	2		
Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2		

Sportnote BFS

Bemerkungen und Feedbacks

Mein Ziel für das nächste Semester:
--

Klasse		Tag/Zeit	Ort	Fach
Datum	Inhalt	Bemerkungen	Folgestunde	