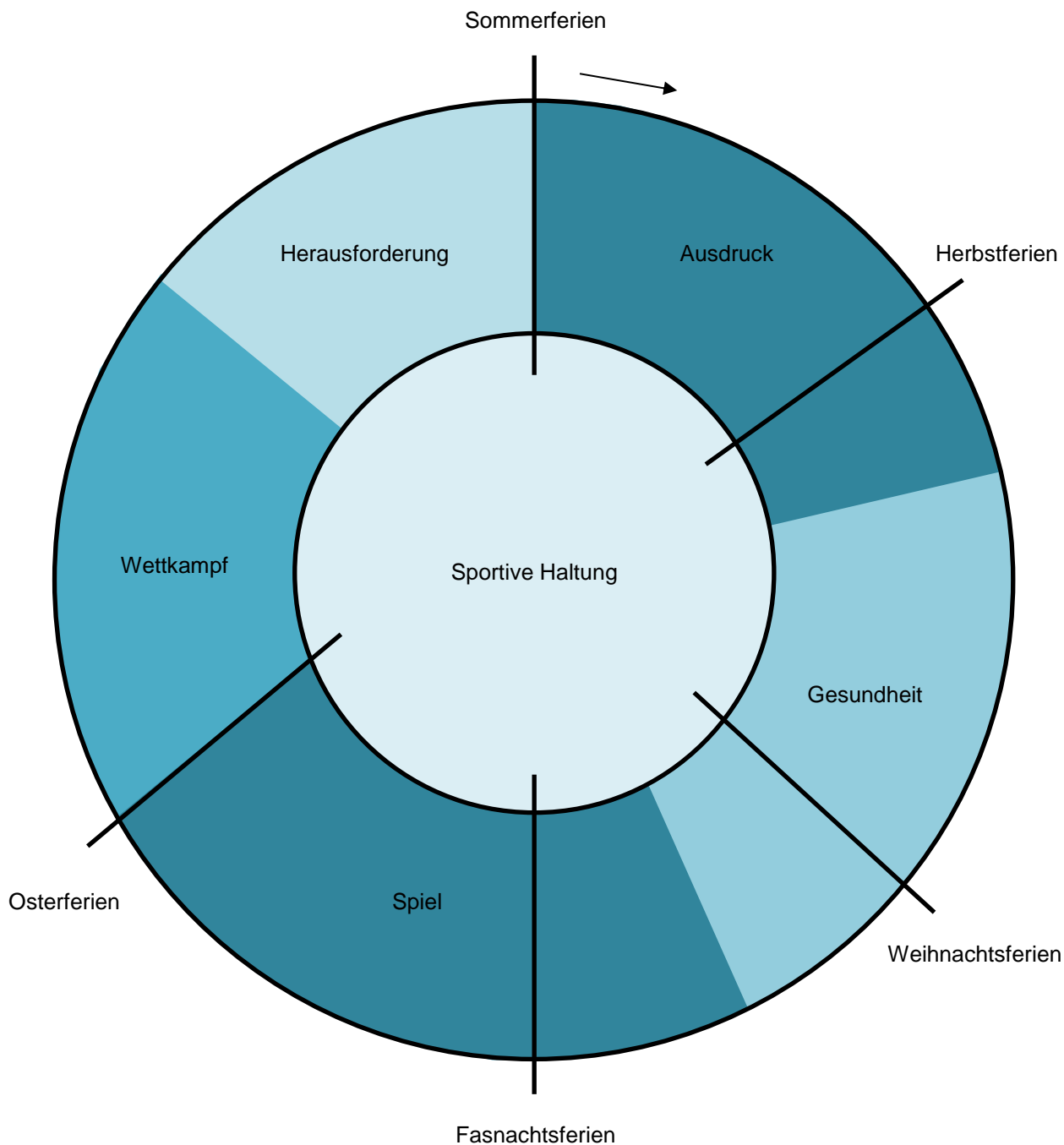



Jahresprogramm Sportunterricht

Der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung ist darauf ausgerichtet, dass alle Lernenden pro Lehrjahr fachliche und überfachliche Kompetenzen in den fünf Handlungsbereichen (Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit) erreichen.




Nach den Fasnachtsferien wird jeweils ein Wintersporttag organisiert. Die Lernenden können aus verschiedenen Angeboten wählen. Die Teilnahme ist freiwillig. Alternativ wird im Betrieb gearbeitet.


Spiel – spielen und Spannung erleben

Lernziele Spiel – spielen und Spannung erleben					
	1. LJ	2. LJ	3. LJ	4. LJ	Brückenangebot
Festlegung von Lernzielen und von Verbindlichkeiten: M = Muss Unterrichtseinheit mit Prüfung S = Soll mindestens eine Doppel- lektion K = Kann frei wählbar	S Fussball S Unihockey S Basketball K Handball K Volleyball K Völki	M Selbstbestimmte Lektion (35 Min.) K Baseball K Ringhockey K Beachvolleyball K Tischtennis K Rugby	S Smolball S Tchoukball S Badminton K Futsal K Football K Ultimate	S Tennis S Squash K Eishockey K Speedminton K Lacross	M Selbstbestimmte Lektion (35 Min.) K Fussball K Unihockey K Basketball K Smolball K Volleyball K Badminton K Ultimate
					


Wettkampf – leisten und sich messen

Lernziele Wettkampf – leisten und sich messen					
	1. LJ	2. LJ	3. LJ	4. LJ	Brückenangebot
Festlegung von Lernzielen und von Verbindlichkeiten: M = Muss Unterrichtseinheit mit Prüfung S = Soll mindestens eine Doppel- lektion K = Kann frei wählbar	M Minimarathon (4,2 km) K 400m K Hochsprung	M Minimarathon (4,2 km) K Sprint K Weitsprung	M 12-Minutenlauf K Orientierungs- lauf K 800m K Kugel	K 12-Minutenlauf K 100m K Staffel K Speer	M Minimarathon (4,2 km) K 12-Minutenlauf K Speer K Kugel K Hochsprung K Weitsprung K Sprint K Staffel
					

Ausdruck – gestalten und darstellen

Lernziele Ausdruck – gestalten und darstellen					
	1. LJ	2. LJ	3. LJ	4. LJ	Brückenangebot
Festlegung von Lernzielen und von Verbindlichkeiten: M = Muss Unterrichtseinheit mit Prüfung S = Soll mindestens eine Doppel- lektion K = Kann frei wählbar	K Seilspringen K Partnerakrobatik K Jonglieren	K Minitrampolin K Parcours K Tanz	M Selbstbestimmte Lektion (35 Min.)	K Trampolin	K Ring K Barren K Seilspringen K Partnerakro K Parcours
					

Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

Lernziele Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen					
	1. LJ	2. LJ	3. LJ	4. LJ	Brückenangebot
Festlegung von Lernzielen und von Verbindlichkeiten: M = Muss Unterrichtseinheit mit Prüfung S = Soll mindestens eine Doppel- lektion K = Kann frei wählbar	K Schwimmen K Militäraushe- bung K Slackline	K Klettern K Maxitrampolin K Rudern Abschlussklas- sen: fällt auf Grund Ab- schlussprüfungen aus	K Kajak K Klettergarten K Boxen Abschlussklas- sen: fällt auf Grund Ab- schlussprüfungen aus	K Wassersport K Seilpark K Schiesssport Abschlussklas- sen: fällt auf Grund Ab- schlussprüfungen aus	K Kajak K Rudern K Klettern K Trampolin
					

Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Lernziele Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen					
	1. LJ	2. LJ	3. LJ	4. LJ	Brücken- angebot
Festlegung von Lernzielen und von Verbindlichkeiten: M = Muss Unterrichtseinheit mit Prüfung S = Soll mindestens eine Doppel- lektion K = Kann frei wählbar	S Grundlagen Krafttraining S Rumpfkraft K Auswertung Trainingsstand K Pulsuhr	M Krafttest 2.LJ (Anzahl Wiederholungen in 60 Sek.) K Krafraum K Beweglichkeit	S Krafraum K Trainingsprotokoll K Herzfrequenz K Stress	S Krafraum K Gleichgewicht	K Krafraum K Grundlagen Krafttraining K Rumpfkraft
	