

2. Schullehrplan Sport bzi (SLP Sport bzi 2017)

2.1. Ziele des Sportunterrichts

Der mehrperspektivische Sportunterricht am bzi mit seinen verschiedenen Handlungsbereichen ist ein Mittel zur Entwicklung von persönlichen und sozialen Kompetenzen: Selbstwahrnehmung, Teamfähigkeit, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Toleranz- und Konfliktfähigkeit. Der Sportunterricht leistet einen wichtigen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung unserer Lernenden. Mit Hilfe der Förderung von Sozial- und Selbstkompetenz sowie mit der Vermittlung von breit ausgerichteter Fachkompetenz werden die oben genannten Ziele angestrebt.

2.2. Richtziele Sport am bzi

Wir setzen die Bewegung als Mittel ein,

- um einen Ausgleich zwischen „Kopf, Herz und Hand“ zu erreichen.
- um die Vielfalt der sportlichen Bewegung erleben zu lassen. Das Bewegungsspektrum wird erweitert (Sportarten kennen lernen und ausprobieren).
- um das Bewusstsein für die eigenen Grenzen und deren Erweiterung zu bilden.
- um ganzheitlich und partnerschaftlich die Bewegungswelt zu erleben und zu gestalten.
- um die Persönlichkeit, die Konflikt- und die Teamfähigkeit zu entwickeln.
- um in Sport- und Gesundheitsfragen zu beraten.
- um den Nutzen der Gesundheitsvorsorge aufzuzeigen.

2.3. Kompetenzbereiche

Die Handlungsfähigkeit im Sport setzt sich aus den vier Bereichen Fach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz zusammen (s. Kapitel 1.1.6.1), welche im Folgenden genauer ausgeführt werden. Die drei letzten Kompetenzen werden als überfachliche Kompetenzen aufgeführt.

2.3.1. Fachkompetenz

Die Lernenden erfahren und kennen...

- physiologische Grundkenntnisse über den eigenen Körper zur Verbesserung des Körpergefühls, des Gesundheitsbewusstseins und des Wohlbefindens.
- Strategien und Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Grundkenntnisse Technik, Taktik und Regelverständnis in den verschiedenen Handlungsbereichen.

2.3.2. Selbstkompetenz (überfachliche Kompetenz)

Die Lernenden...

- sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Sie akzeptieren ihre Schwächen und können mit diesen umgehen. Ihre Stärken setzen sie sinnvoll ein.
- sind fähig, fair, sicher und motiviert Sport zu treiben.
- sind sich bewusst, dass sie mit regelmässigem Sport ihre physische und psychische Belastbarkeit erhöhen können. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit verbessert die Lebensqualität auch im Alltag.

2.3.3. Sozialkompetenz (überfachliche Kompetenz)

Die Lernenden...

- sind teamfähig, was durch Gruppenerlebnisse in verschiedenen Sportarten und kooperativ angelegten Bewegungsaufgaben systematisch entwickelt und gefördert werden soll.
- stehen in Interaktion mit anderen Lernenden und ihrer Lehrperson und werden angeregt, ihr Verhalten im Umgang mit anderen Menschen zu überdenken und ev. anzupassen (z. B. Fairplay, Kritikfähigkeit, Anstand).
- erlernen und verarbeiten den Umgang mit Konfliktsituationen und Emotionen in der Gruppe (Frustration, Aggression, Freude etc.).

2.3.4. Methodenkompetenz (überfachliche Kompetenz)

Die Lernenden...

- kennen Übungs- und Trainingsformen der entsprechenden Sportarten und wenden diese selbstständig in korrekter Form an.
- kennen Spiel- und Übungsformen der entsprechenden Spiele sowie deren wichtigste Regeln.
- kennen ihre persönlichen Voraussetzungen. Sie können dementsprechend selbstständig und zielorientiert ihre sportlichen Aktivitäten planen und ausüben.

2.4. Handlungsbereiche

Wir unterscheiden im Sportunterricht am bzi fünf verschiedene Handlungsbereiche, welche im Betriebskonzept bereits konkreter erläutert wurden:

- Spiel
- Wettkampf
- Ausdruck
- Herausforderung
- Gesundheit

2.4.1. Spiel – Spielen und Spannung erleben

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erleben von bekannten und neuen Spielen als eigenständige und spannende Tätigkeiten
- Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln
- Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderungen der Regeln
- Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele
- Aneignen von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

Spiel			
Anforderungen	Grundfähigkeiten:	Entwicklung:	Kreativität:
	Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
<i>Die Lernenden...</i>			
Fachkompetenz	<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 Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels 	<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln funktionierende Spielideen • planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen die eigene Spielfähigkeit realistisch ein • können mit Sieg und Niederlage umgehen • sind offen für neue Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an • können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr • stellen sich anspruchsvollen Aufgabenstellungen
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • handeln Spielregeln kooperativ aus • akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide • können mit Sieg und Niederlage umgehen 	<ul style="list-style-type: none"> • handeln nach den elementaren Grundsätzen der Fairness • begegnen dem Gegner mit Respekt und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> • sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen • kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten 	<ul style="list-style-type: none"> • testen methodische Aufbauformen von Spielideen 	<ul style="list-style-type: none"> • variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue

Handlungsmöglichkeiten:

- Burnergames
- kleine Spiele (Pass-, Tupf-, Treffballformen)
- grosse Spiele (Handball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Basketball)
- Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Mini-Tennis)
- Trendspiele (Baseball, Smolball, Intercross, Ultimate, Tschoukball, Flagball, Touchrugby etc.)
- Spielsporttag
- Berufsschulmeisterschaften

2.4.2. Wettkampf – Leisten und sich messen

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
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden
- Organisation schulischer Wettkampfformen

Wettkampf			
Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	Kreativität: Sportliche Wettkampf- formen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren • vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampf- formen 	<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 Wettkampf- formen mit angepassten Leistungskriterien
Selbstkompetenz	<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
Sozialkompetenz	<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"> • sind bereit, Wettkampf- formen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten • akzeptieren innerhalb der Wettkampf- gruppe Fehler und Unvermögen
Methodenkompetenz	<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 • können angewandte Ausführungsarten analysieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Möglichkeiten, um Wettkampf- formen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren) • setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen

Handlungsmöglichkeiten:

- Wettkämpfe in kleinen und grossen Spielen sowie in Trendspielen
- Einzelwettkämpfe
- Gruppenwettkämpfe
- Stafetten, Americaines
- Höher - Schneller - Weiter
- kleine Zweikampfspiele
- Boxen

2.4.3. Ausdruck – Gestalten und darstellen

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

Ausdruck			
Anforderungen	<i>Grundfähigkeiten:</i>	<i>Entwicklung:</i>	<i>Kreativität:</i>
	Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren • können sich rhythmisch zu Musik bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und -formen • gestalten eigene Bewegungsabläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein • beurteilen sich selber kriterienorientiert
Selbstkompetenz	<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"> • eruieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen • arbeiten an einer eigenen Darbietung 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an
Sozialkompetenz	<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"> • beurteilen die Wirkung, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen • urteilen über und für sich selber
Methodenkompetenz	<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 • integrieren bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv • geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen

Handlungsmöglichkeiten:

- Gestaltung an, auf und mit Geräten (Trampolin, Minitrampolin, Jonglieren, Reck, Ringe, Barren, Boden, Rope Skipping, Seilspringen etc.)
- Bewegung zur Musik (Tanzschrittkombinationen, Aerobic, Step etc.)
- Team-Akrobatik
- Skateboard/Snakeboard
- Parkour/Freerunning
- Videofeedback

2.4.4. Herausforderung – Erproben und Sicherheit gewinnen

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

Herausforderung			
Anforderungen	Grundfähigkeiten:	Entwicklung:	Kreativität:
	Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten	Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen	Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
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), unbekannte Bewegungen zu erproben 	<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, vereinbarten Regeln und halten sich daran • übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zu Selbst- und zur Fremdeinschätzung • 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 • halten sich an Sicherheitsstandards

Handlungsmöglichkeiten:

- Akrobatik/Teamakrobatik
- Bouldern/Klettern/Seilpark
- Slackline
- Parkour
- Geräteturnen (Minitramp, Trampolin, Boden, Reck, Barren etc.)
- Ausdauer
- Koordination (Testform bzi)
- SUP/Kanu
- Schwimmen im See/Fluss
- Wahlangebot Schneessporttag

2.4.5. Gesundheit – Ausgleichen und vorbeugen

Pädagogische Zielsetzungen:

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

Gesundheit			
Anforderungen	Grundfähigkeiten:	Entwicklung:	Kreativität:
	Gesundheitsförderndes Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
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 Wohlbefinden • nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen

Handlungsmöglichkeiten:

- Fitnesstraining (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Haltungsschulung (Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparates, Dehn- und Kräftigungsübungen für zu Hause, koordinative Übungen)
- Entspannungsübungen
- Walking/Jogging
- Ernährung

2.5. Lernziele

Die einzelnen Lernziele sind nach dem methodischen Konzept Erwerben - Anwenden - Gestalten geordnet (vom Einfachen zum Schwierigen).

Zuerst werden Voraussetzungen geschaffen (erwerben/festigen), danach soll die Vielfalt ermöglicht werden (anwenden/variieren), und in einem letzten Schritt soll die Kreativität (gestalten/ergänzen) gefördert werden. Die einzelnen Lernziele dienen als Orientierungshilfe. Es kann eine Auswahl getroffen werden, die dem Klassenniveau entspricht.

Die fettgedruckten Lernziele sind prüfungsrelevant (siehe Tests Spielsportarten im Anhang).

2.5.1. Spiel – Spielen und Spannung erleben

2.5.1.1. Unihockey

Der/Die Lernende...

- kennt die korrekte Stockhaltung und wendet diese an.
- ist fähig den Ball über eine längere Distanz mit Richtungswechseln zu führen.
- ist fähig, einen Pass aus dem Stand und aus dem Lauf zielgenau zu spielen.
- ist fähig, einen Ball Vor- und Rückhand anzunehmen.
- kennt mindestens drei verschiedene Torschusstechniken und wendet diese an (z. B. Vor-/Rückhand, gezogen, geschlagen).
- kennt die angepassten Unihockeyspielregeln (siehe Anhang).
- kann den Ball abdecken und sichern.
- ist fähig, situationsangepasst zu verteidigen (Mann-/Raumdeckung).
- kennt verschiedene Angriffsstrategien und kann diese in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik anwenden (z. B. Täuschung / "give and go" / Doppelpass).

2.5.1.2. Basketball

Der/Die Lernende...

- kann den Ball fangen und werfen (Brust-, Boden-, Überkopfpass).
- ist fähig, mit Hand-, Rhythmus- und Richtungswechseln zu dribbeln.
- ist fähig, einen Nah-, Mittel-, Langdistanzwurf korrekt auszuführen.
- kann den Korbleger ohne und mit Dribbling korrekt ausführen (Zwei-Takt rechts und links).
- ist fähig, den Sprungstopp und/oder den Schrittstopp und Sternschritt auszuführen.
- kennt die angepassten Basketballspielregeln (siehe Anhang).
- kann den Ball abdecken und sichern.
- ist fähig, situationsangepasst zu verteidigen (Mann-/Raumdeckung).
- kennt verschiedene Angriffsstrategien und kann diese in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik anwenden (z. B. Täuschung / "give and go" / Doppelpass).

2.5.1.3. Fussball/Futsal

Der/Die Lernende...

- kann einen Ball rechts und links annehmen.
- kann einen Ball über eine längere Distanz sicher führen.
- ist fähig, einen Pass aus dem Stand und aus dem Lauf zielgenau zu spielen.
- kann mit einem korrekten Innenrist-Schuss aus verschiedenen Positionen das Tor treffen.
- kennt die angepassten Fussball-/Futsalregeln (siehe Anhang).
- kann den Ball abdecken und sichern.
- ist fähig, situationsangepasst zu verteidigen (Mann-/Raumdeckung).
- kennt verschiedene Angriffsstrategien und kann diese in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik anwenden (z. B. Täuschung / "give and go" / Doppelpass).

2.5.1.4. Volleyball

Der/Die Lernende...

- kann das obere Zuspiel (Pass) technisch korrekt ausführen.
- kann das untere Zuspiel (Manchette) technisch korrekt ausführen.
- kann den Aufschlag (Service) von oben und/oder von unten anwenden.
- ist fähig, 3 gegen 3 (kleines Feld) und/oder 6 gegen 6 (grosses Feld) zu spielen.
- kennt den korrekten Angriffsschlag (Smash).
- kennt das korrekte Verteidigungsverhalten am Netz (Block).
- kennt die angepassten Volleyballspielregeln (siehe Anhang).
- ist fähig, einen Spielzug über drei Ballberührungen aufzubauen.
- kennt die Grundaufstellung bei Positionsangriff und -verteidigung.

2.5.2. Gesundheit – Ausgleichen und vorbeugen

2.5.2.1. Kraft- und Fitnesstraining

Der/Die Lernende...

- kennt für die verschiedenen Muskelgruppen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- kann selbständig im Kraftraum trainieren: Geräte und Gewicht richtig einstellen, gezielt Muskelgruppen trainieren, verschiedene Trainingsmethoden benennen.
- erkennt die eigenen Schwächen des Bewegungsapparates und kann diese mit geeigneten Übungen verbessern.