

Schullehrplan Sport

Grundbildung

Hotelfachmann/frau (HOFA) EFZ
Hotellerieangestellte/r (HOAN) EBA
Restaurationsfachfrau/mann (REFA) EFZ
Restaurationsangestellte/r (Rean) EBA
Hotel-Kommunikationsfachfrau /mann (EFZ)

Vorwort

**Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird.
Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!"**

Der Inhalt ist heute Teil eines Lebenskonzepts im Sinne eines gesunden Körpers welches heute von vielen Menschen ernst genommen und akzeptiert wird. Genauso wie das lebenslange Lernen werden heute auch das Training und die «Funktionstüchtigkeit» des eigenen Körpers beachtet und gepflegt: Life-Time-Sport.

Gerade im Bereich der berufsbildenden Schulen sind Begriffe wie Selbstkompetenz, Sozialkompetenz keine Fremdwörter. Im Sport gewinnen sie an Bedeutung und sichern den Brückenschlag zwischen theoretischen Kenntnissen und Anwendungen bzw. eigenen Erfahrungen im Rahmen sportlicher Aktivitäten.

Mit der Neu- und Weiterentwicklung des Sportlehrplans verbinden wir die Hoffnung und Erwartung, den Lernenden einen zeitgemässen, aktuellen und auch in diesem Bereich fördernden Unterricht vermitteln zu können.

Der Mensch kann ohne Sport leben, aber er kann nicht ohne Bewegung leben. Sport ist eine besondere Ausprägung von Bewegungsformen. Sport kann Lebensqualität schaffen. Das wesentliche Element bei der Sportinszenierung ist die soziale Komponente und die fehlt in den Bewegungsformen. Deshalb ergänzen sich Sport und Bewegung so schön.

Astrid Schlunegger

Matten, Januar 2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Einleitung.....	4
1 Auftrag.....	4
2 Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen.....	5
3 Sportlehrplan des Schulhotels Regina / Waldhotel	6
4 Sportbetriebskonzept.....	6
4.1 Organigramm Schulhotels Regina / Waldhotel	6
5 Weiterentwicklungskonzept:	7
6 Sportreglement.....	7
7 Ziele im Sportunterricht.....	10
7.1 Grundsätzliches	10
7.2 Handlungsziele	10
7.2.1 Spiel – spielen und Spannung erleben	11
7.2.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen	12
7.2.3 Ausdruck – gestalten und darstellen	13
7.2.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen	15
7.2.5 Wettkampf – leisten und sich messen.....	16
8 Umsetzung im Sportunterricht.....	17
8.1 Sport- und Bewegungskulturen	17
8.2 Didaktisches Konzept	18
8.3 Stoffplan	18
8.4 Prüfung und Notenskala.....	18
9 Lernziele zu den Handlungsbereichen	19
9.1 Spiel – spielen und Spannung erleben.....	19
9.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen	21
9.3 Ausdruck – gestalten und darstellen.....	22
9.4 Wettkampf – Leisten.....	22
10 Schlusswort.....	23
Anhang	24

Einleitung

Körper und Geist werden im Schulhotel Regina / Waldhotel ganzheitlich ausgebildet, um die Lernenden optimal auf den Beruf und das Leben vorzubereiten.

Gesundes Bewegen und sportliches Handeln leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungs- bewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur. Der Sport fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden sowie die Gesundheit. Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Fähigkeit, er beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges sportliches Bewegen. Wir bieten den Lernenden im Sportunterricht eine Möglichkeit, den Umgang mit verschiedensten positiven wie negativen Emotionen zu lernen. Wir nehmen Rücksicht aufeinander und achten uns gegenseitig. Unser Sportunterricht soll ein Ausgleich zum kopflastigen Schultag sein.

1 Auftrag

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI, gestützt auf Artikel 53 Absatz 1 der Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung vom 23. Mai 2012, hat auf 01. Oktober 2014 den Rahmenlehrplan (RLP) für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung in Kraft gesetzt. Der Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an den Berufsschulen vom 17. Oktober 2001 wird aufgehoben.

Die Schullehrpläne (SLP) Sport sind entsprechend Artikel 83 der SpoFöV innert zwei Jahren nach Inkrafttreten des RLP Sport durch die Berufsfachschulen (BFS) zu erarbeiten und durch die ERZ-MBA-ABS in Kraft zu setzen. Die Umsetzung erfolgt spätestens ab Schuljahr 2017/18 einlaufend, der Umsetzungszeitpunkt ist gesamtschweizerisch gleich.

Für die Umsetzung in den Kantonen wurden sogenannte PLUR (Projektleiter Umsetzung Rahmenlehrplan) ernannt. Ihre Aufgabe war es, den Schulen möglichst viel Vorarbeit abzunehmen und für eine einheitliche Umsetzung zu sorgen. Die erarbeiteten Vorgaben wurden am 21. März 2016 den Schulen präsentiert – mit dem Auftrag, die neuen Schullehrpläne zu überarbeiten.

Die Umsetzung des RLP und des SLP wird als dauerhafte Aufgabe angesehen, die ständig weiter entwickelt und angepasst wird.

2 Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen

Der Rahmenlehrplan (RLP) für den Sportunterricht an Berufsschulen bildet die Grundlage für den Sportlehrplan (SLP) des Schulhotels Regina / Waldhotel.



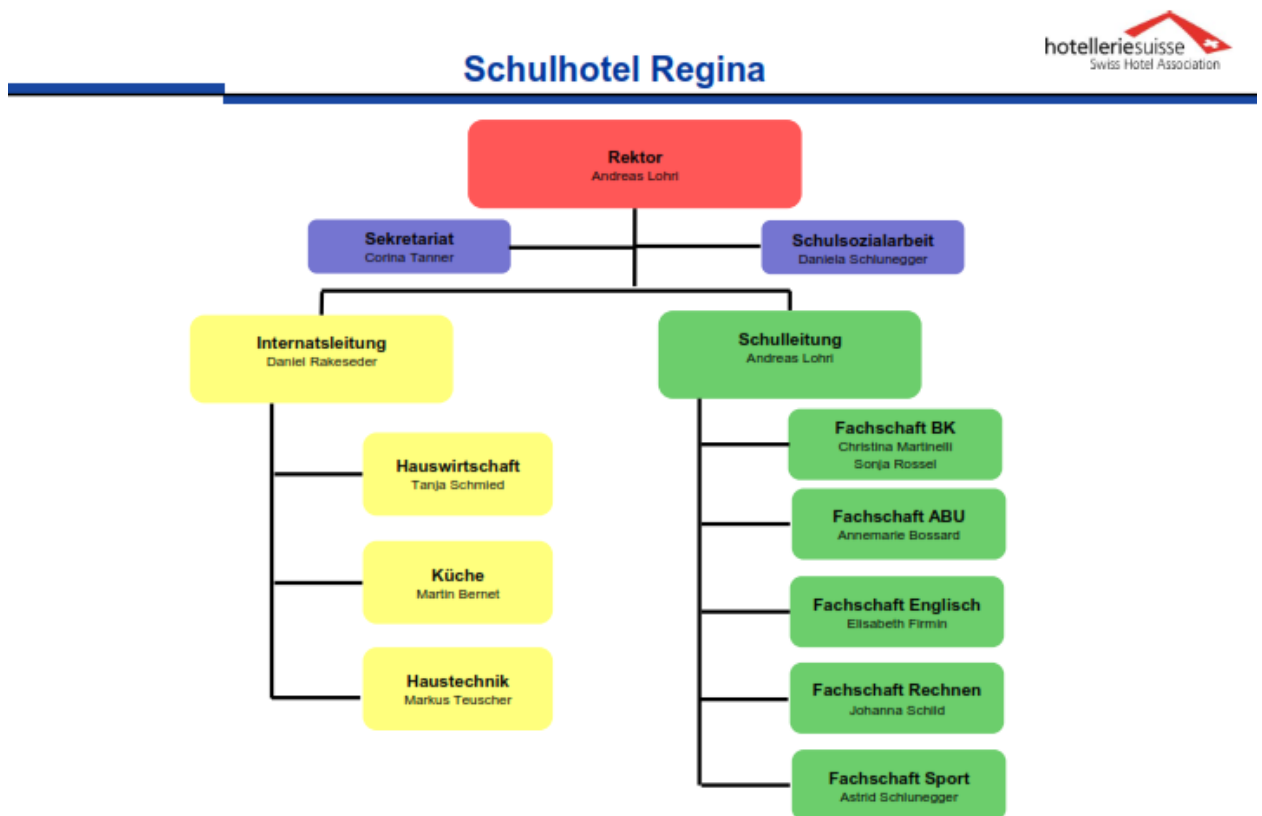
(Conz et al., 2014)

3 Sportlehrplan des Schulhotels Regina / Waldhotel

Die Umsetzung des RLP und des SLP wird als dauerhafte Aufgabe angesehen, die ständig weiter entwickelt und angepasst wird.

4 Sportbetriebskonzept

4.1 Organigramm Schulhotels Regina / Waldhotel



Die Lernenden besuchen Blockkurse und sind pro Schuljahr zweimal 5 Wochen in der Schule. Die Schule ist ein Internatsbetrieb. Pro Woche haben die Lernenden 2 Lektionen Sportunterricht und pro Schuljahr findet ein Sporttag statt.

Der Umgang mit Absenzen und Krankschreiben ist im Sportreglement fest gehalten

5 Weiterentwicklungskonzept:

Der SLP wird periodisch überprüft und weiterentwickelt. Im Rahmen der Unterrichtsbesuche durch den Rektor wird der Sportunterricht im Sinne der allgemeinen Schulentwicklung reflektiert. Die Ergebnisse der Reflektion sind Bestandteile der Mitarbeitergespräche.

Die Weiterbildung unterteilt sich in den Bereich persönliche Weiterbildung und die Schulinterne Weiterbildung.

6 Sportreglement

Das Reglement für Lernende des Schulhotels ist die Grundlage für das Sportreglement. Bei Verstössen oder Nichtbeachtung der Weisungen der Lehrpersonen werden Disziplinarmassnahmen gemäss Reglement für Lernende ergriffen.

Die Sportlehrperson bespricht das Sportreglement mit allen Klassen. Es enthält klare Informationen über Unterrichtszeit und -inhalte, Ausrüstung, Absenzenregelung, Notengebung, Verhalten auf dem Sportareal, Sicherheitsaspekte und Umgang mit dem Sportmaterial.

Unterrichtsinhalte

Der Sportlehrplan ist verbindlich.

Einmal jährlich absolvieren die Lernenden einen Hindernis-oder einen Ausdauerlauf. Sowie einen Fitnesstest.

Unterrichtszeit

Der Unterricht findet ausschliesslich in Doppelektionen zu 70 Minuten ohne Pause statt. Hinzu kommen 20 Minuten für die Körperpflege und die Verschiebung ins Schulhotel.

Ausrüstung

Hallenschuhe obligatorisch (keine Modeschuhe). Saubere und funktionelle Sportbekleidung.

Sicherheitsaspekte

- keine Kaugummis, kein Essen und Trinken (Wasser erlaubt)
- weder Schmuck noch Uhren
- nicht barfuss, nicht in Socken

Wertsachen

Wertsachen sind im Materialschrank in der Sporthalle zu deponieren. Die Lernenden tragen die Verantwortung dafür selbst.

Handys

Das Handy darf während des gesamten Sportunterrichts nicht benutzt werden.

Absenzenwesen

Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Sportunterricht sind eine komplette Sportausrüstung und körperliche Gesundheit. Wer diese Bedingungen nicht erfüllt, erhält eine Absenz

Situation	Konsequenzen
Abwesend	Absenz
Zu spätes Erscheinen	Verwarnung
Sportausrüstung vergessen	Verwarnung
Langwierige Krankheit oder Verletzung	Absenz, Arztzeugnis im Sekretariat vorweisen

Sportnote

Die Sportnote im Zeugnis setzt sich aus mindestens zwei Leistungsnoten und einer Bewertung der Sozialkompetenz zusammen:

Leistungsnote

Tests, Leistungen messen, bewerten, unter Berücksichtigung gesundheitlicher Probleme.

Bewertung der Sozialkompetenz

Diese Note setzt sich aus der Bewertung der Sportlehrperson zusammen (mindestens einmal jährlich). Die Beurteilungskriterien sind: Einsatz, Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Engagement.

Zeugniseintrag

Voraussetzung für den Zeugniseintrag sind drei Teilnoten pro Schuljahr.

Verhalten auf dem Sportareal

Die Hausordnung der Sportanlagen ist einzuhalten.

Sportmaterial-Kontrolle

Es wird ein sorgfältiger Umgang mit dem Sportmaterial verlangt. Bei Beschädigung durch Lernende muss die Reparatur oder ein allfälliger Ersatz von ihnen übernommen werden.

7 Ziele im Sportunterricht

7.1 Grundsätzliches

Im Zentrum des Sportunterrichts stehen die Lernenden als individuelle Persönlichkeiten. Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung. Dies geschieht sowohl mit der Förderung von Sozial- und Selbstkompetenz als auch mit der Vermittlung von breit ausgerichteten Fachkompetenzen. Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Er führt die Lernenden hin zum Bewegen und Leisten mit Freude, Entdecken von Neuem, gegenseitigem Messen und Herausfordern, gemeinsamen Spiel, Üben und Leisten. Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Auch befähigt reflektiertes sportliches Handeln und Verhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Gesundheitsförderung ist ein wesentliches Anliegen des Sportunterrichts. Der Sportunterricht vermittelt Wissen zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit sowie zu einem bewussten Lebenswandel. Ziel ist, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden zu verbessern. Dazu zählt auch die Förderung des Körperbewusstseins. Der Sportunterricht ist besonders geeignet, soziale Interaktionen zu ermöglichen und zu fördern. Die Lernenden werden in verschiedensten Situationen mit unterschiedlichsten Menschen zu sozialem Verhalten hingeführt und angehalten. Der Sportunterricht leitet die Lernenden dazu an, ihr eigenes Sporttreiben im schulischen und gesellschaftlichen Umfeld bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten.

7.2 Handlungsziele

Wir unterscheiden fünf verschiedene Handlungsbereiche:

- 5.2.1 Spiel – spielen und Spannung erleben
- 5.2.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen
- 5.2.3 Ausdruck – gestalten und darstellen
- 5.2.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
- 5.2.5 Wettkampf – leisten und sich messen

Bei den Handlungsbereichen unterscheiden wir drei Stufen von Anforderungen:

- Grundfähigkeiten
- Entwicklung
- Kreativität

Folgende Kompetenzen sollen gefördert werden:

- Fachkompetenz
- Methodenkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz

7.2.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

Pädagogische Zielsetzungen

- Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit
- Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln
- Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln
- Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele
- Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konflikte lösen Teamfähigkeit)

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Entwicklung: Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Kreativität: Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– kennen verschiedene Spiele (Spiel-ideen, Regeln) – wenden Grundtechniken an und variieren diese – verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden	– analysieren Spielsituationen – richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus – verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels	– entwickeln funktionierende Spielideen – planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
Selbstkompetenz	– schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein – können mit Sieg und Niederlage umgehen	– verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse anleiten ein Spiel	– erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten – erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr
Sozialkompetenz	– handeln Spielregeln kooperativ aus – akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide	– lassen alle am Spiel teilhaben – weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin – ermutigen Mitspielen-	– sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
Methodenkompetenz	– erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen	– testen methodische Aufbauformen von Spielideen	– variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue – gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor

7.2.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Pädagogische Zielsetzungen

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

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit – kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können	– kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern – erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an	– kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen – können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern
Selbstkompetenz	– können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen – realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen	– sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selbst – können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren	– setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um – überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
Sozialkompetenz	– verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten – als gesundheitsfördernd erleben	– geben eigene Erfahrungen weiter – unterstützen und motivieren andere	– nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit

Methodenkompetenz	– wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an – besorgen sich zweckdienliche Informationen	– einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden – setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin	– steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden – nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen
-------------------	--	--	---

7.2.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

Zielsetzungen

- Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires Pädagogische 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

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte des Bewe- gungsreper- toires, der Körper- sprache und des Kör- perausdrucks erwei- tern	Entwicklung: Bewegungsformen entwickeln, prä- sentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Kreativität: Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/ kopieren – können sich rhythmisch zu Musik bewegen	– kennen und erproben verschiedenartige Prä- sentationsinhalte und -formen – gestalten eigene – Bewegungsabläufe	– schätzen Bewegungs- formen nach vorgege- benen, eigenen Kriterien ein – beurteilen sich selber kriterienorientiert
Selbstkompetenz	– lassen sich auf unge- wohnte und unbekann- te Bewegungsformen ein – entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwä- chen	– eruieren Vor- und Nachteile von ver- schiedenen Präsentati- onsformen – arbeiten an einer eigenen Darbietung	– –kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an
Sozialkompetenz	– tolerieren ungewohnte und neue Bewegungs- formen von anderen – können Bewegungsvor- gaben innerhalb von Gruppen gestalten	– lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen – nehmen Kritik und Kor- rekturen entgegen und setzen diese um	– beurteilen die Wirkung, die Ausführung der ei- genen Bewegungsfor- men – urteilen über und für sich selbst
Methodenkompe- tenz	– kennen Vorgehenswei- sen, um neue Bewe- gungen zu erlernen – kennen Ausdrucks- kriterien zur Bewe- gungsgestaltung	– erarbeiten mit gegensei- tiger Unterstützung Bewegungsfolgen und Abläufe – integrieren bei Grup- pengestaltungen die Stärken der Einzelnen	– beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv – geben hilfreiche und optimierende Rückmel- dungen

7.2.4 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

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Eigene Fähigkeiten realistisch einschät- zen, nutzen und da- bei die Sicherheit beachten	Entwicklung: Fähigkeiten und Si- cherheitsbewusst- sein entwickeln und Sicherheitsvor- kehrungen treffen	Kreativität: Sportliche Heraus- forderungen gestal- ten und sicher durchführen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erleben ihre Leis- tungs- und Fähig- keitsgrenzen und nut- zen ihre Fähigkeiten – können ihre Fähigkei- ten einschätzen – beachten Sicher- heitsvorkehrungen	– beurteilen Gefahren und – Risiken angemessen – kennen Sicherheits- techniken und wenden diese an – erkennen Reize von sportlichen Wagnissen	– variieren individuel- le Bewegungs- heraus- forderungen sicher – beurteilen ihre Bewe- gungsformen nach eigenen oder vorge- gebenen Kriterien
Selbstkompetenz	– lassen sich auf neue – Herausforderungen ein – überwinden sich (in gesichertem Rah- men), unbekannte Bewegungen zu er- proben	– kennen eigene Gren- zen und stehen dazu – thematisieren eigene – Fähigkeiten – ordnen eigene – Emotionen ein	– entscheiden sich be- gründet für oder ge- gen eine Herausfor- derung und wählen entsprechende Si- cherheitsvorkehrun- gen
Sozialkompetenz	– leisten zuverlässig und kompetent Hilfestel- lung – erkennen die Fähig- keiten von Mitlernen- den und nutzen sie in	– erkennen negati- ven Gruppendruck und verhindern ihn – weisen auf Gefahren hin und geben Hinwei- se zur Sicherheit	– klären Rollen, verein- ba-ren Regeln und hal- ten sich daran – übernehmen Verant- wortung im vereinbar- ten Rahmen
Methodenkompetenz	– kennen Methoden zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung – wenden hilfreiche Bewegungslern- methoden an	– können Bewegungs- abläufe analysieren – wenden Grundsätze – zur Gewährleistung der – Sicherheit an	– wenden objektive Kri- terien zur Beurteilung von Fähigkeiten an – halten sich an Si- cherheitsstandards

7.2.5 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
- Organisation schulischer Wettkampfformen
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden

Anforderungen	Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen	Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern	Kreativität: Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen
	Die Lernenden...	Die Lernenden...	Die Lernenden...
Fachkompetenz	– erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren – vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen	– können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern – verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte	– können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden – kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien
Selbstkompetenz	– können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen – überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen	– können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen – können Siege und Niederlagen einordnen	– arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen – schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen
Sozialkompetenz	– respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus – geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung	– erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen – einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken	– sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten – akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen

Methodenkompetenz	– kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten – können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen	– –wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende – Ausführungsart – –können angewandte Ausführungsarten analysieren	– kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern – (zu erleichtern, zu erschweren) – setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen
-------------------	--	---	---

8 Umsetzung im Sportunterricht

8.1 Sport- und Bewegungskulturen

Im Volksmund ist Sport zu einem Sammelbegriff geworden. Fast alle Freizeitaktivitäten, die Körper und Bewegung mit einbeziehen, werden als Sporttreiben bezeichnet. Wir unterscheiden vier Teilbereiche, wobei diese nicht exakt trennbar sind:

Die Spielkultur,
wenn die Bewegung von einer Spielabsicht geprägt ist.

Die Gesundheitskultur,
wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient.

Die Ausdruckskultur,
wenn der bewegte Körper der Darstellung und der Körpersprache dient.

Die Sportkultur,
wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung (meist unter genauer Reglementierung) vorherrschen.

Wir streben an unserer Schule eine Ausgewogenheit dieser vier bewegungskulturellen Bereiche an.

8.2 Didaktisches Konzept

Unser Unterricht zielt auf eine umfassende Bewegungs-, Körper- und Sporterziehung. Dabei werden verschiedene didaktische Sinnrichtungen thematisiert:

Erfahren und Entdecken
Gestalten und Darstellen
Dabeisein und Dazugehören
Sich-wohl-und-gesund-Fühlen
Herausfordern und Wetteifern
Üben und Leisten

Wir begleiten unsere Jugendlichen während ihrer Phase ins Erwachsenenleben und versuchen, sie bei ihrer individuellen Sinnfindung zu unterstützen.

8.3 Stoffplan

Der Stoffplan für den Sportunterricht im Schulhotel ist in fünf Handlungsbereiche aufgeteilt. Wir unterrichten in Doppellektionen. In jedem Semester gibt es eine, bzw. zwei Schwerpunktthemen (SPT).

Die Schwerpunktthemen werden mit einem definierten Test abgeschlossen, zudem sind sie den einzelnen Lehrjahren klar zugeteilt. Über alle Jahre der Lehrzeit hinweg wird zusätzlich jedes Semester ein standardisierter Test durchgeführt (Wintersemester: Hindernislauf, Sommersemester: Dauerlauf). Diese Testergebnisse werden aufbewahrt und verglichen.

8.4 Prüfung und Notenskala

Alle Lernenden absolvieren jährlich einen genormten Hindernislauf (Koordination und Kondition) und einen Dauerlauf (Ausdauer, Herz-Kreislauf-Belastung). Hier sind die Notenskalen vorgegeben und die Lernenden können sich über die Ausbildungszeit hinweg in ihrer Leistung vergleichen.

Auch die Schwerpunktthemen werden mit einem Test abgeschlossen.

Die Sportnote im Zeugnis setzt sich aus mindestens zwei Leistungsnoten und der Bewertung der Selbst- und Sozialkompetenz zusammen:

–Leistungsnote:

Tests, Leistungen messen, bewerten, unter Berücksichtigung gesundheitlicher Probleme.

–Bewertung der Sozialkompetenz:

Das Beurteilungsblatt wird jeweils Ende Semester / Ende Schuljahr ausgefüllt und in die Notengebung miteinbezogen (mindestens einmal pro Schuljahr). Die Beurteilungskriterien sind: Einsatz, Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Engagement.

9 Lernziele zu den Handlungsbereichen

Auf den folgenden Seiten sind die Lernziele zu den verschiedenen Handlungsbereichen zu finden (auf Mehrfach-Zuordnungen wird verzichtet):

9.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

Badminton

Die Lernenden...

- ... halten den Schläger richtig (Daumen korrekt).
- ... sind fähig, einen gespielten Shuttle mit Vor- und Rückhand zu treffen und zurückzuschlagen.
- ... sind fähig, die Grundschläge (Clear, Drop, Drive und Smash) mit der Vorhand richtig auszuführen.
- ... kennen die Grundtechniken und Regeln des Aufschlags und treffen den Shuttle unterhalb der Taillenhöhe.
- ... kennen die angepassten Badmintonspielregeln.
- ... können die Shuttleflugkurve einschätzen.
- ... können den Smash schnell, geradlinig und steil nach unten anwenden.
- ... verbessern die Verteidigung und den Angriff durch das Einüben der Beinarbeit.
- ... können Doppel spielen und kennen die Doppel-Badmintonspielregeln.
- ... erkennen die Täuschung und können antizipieren/reagieren.
- ... sind fähig, den Shuttle aus verschiedenen Positionen mit einem geeigneten Schlag in ein bestimmtes Feld zu werfen.

Basketball

Die Lernenden...

- ... entwickeln ein Ballgefühl für den Basketball.
- ... können mit Richtungs- und Rhythmuswechsel laufen.
- ... sind fähig, mit Hand- und Richtungswechsel zu dribbeln.
- ... können den Korbleger (mit zwei Takten ohne Dribbeln oder aus dem Dribbeln) ausführen.
- ... können einen Nahkorbwurf ausführen.
- ... können beidhändig die Brust-, Boden-, über dem Kopf pässe und einhändig Langpässe ausführen und fangen.
- ... sind fähig, den Sternschritt auszuführen.
- ... können das «give and go» anwenden.
- ... kennen das korrekte individuelle Verteidigungsverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball.
- ... kennen die angepassten Basketballspielregeln.
- ... sind fähig, Korbwurf aus Mittel- und / oder Weitdistanz technisch richtig auszuführen.
- ... können den Start mit Kreuzschritt und Ausfallschritt richtig ausführen.
- ... können den Gegner aussperren und den Ball sichern.
- ... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- ... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.
- ... können die Dauer von 5 Sekunden abschätzen.

Fussball

Die Lernenden...

- ... entwickeln ein Ballgefühl für den Fussball und haben den Ball unter Kontrolle.
- ... sind fähig, einen flach gespielten Ball rechts und links anzunehmen.
- ... können direkt (stehend und laufend) mit dem Innen- oder Aussenrist zuspiesen.
- ... sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen.
- ... sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln.
- ... können aus der Bewegung schießen.
- ... können «give and go» anwenden.
- ... kennen die angepassten Fussballspielregeln.
- ... sind fähig, den Ball technisch richtig mit dem Kopf zu spielen.
- ... sind fähig, einen Ball aus der Luft mit Fuss / Oberschenkel / Brust / Kopf anzunehmen.
- ... sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen ins Tor zu schießen.
- ... verbessern ihre Verteidigung durch das Einüben der Beinarbeit.
- ... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- ... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.

Unihockey

Die Lernenden...

- ... können den Stock korrekt halten und den Ball gut unter Kontrolle dribbeln.
- ... sind fähig, einen flach gespielten Ball Vor- und Rückhand anzunehmen.
- ... können stehend und im Laufen Vor- und Rückhand passen (Schiebepass).
- ... sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen.
- ... sind fähig, den Ball Vor- und Rückhand mit Richtung- und Tempowechsel zu führen.
- ... können aus der Bewegung schießen.
- ... können das «give and go» anwenden.
- ... kennen die angepassten Regeln des Unihockeys.
- ... sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen mit einem Schlagschuss ins Tor zu schießen.
- ... können die Täuschung und den Durchbruch ausführen.
- ... verbessern die Verteidigung und den Angriff durch Einüben der Beinarbeit (Ball abdecken).
- ... können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- ... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.

Volleyball

Die Lernenden...

- ... entwickeln ein Ballgefühl für den Volleyball.
- ... können das obere Zuspiel (Pass) ausführen.
- ... können das untere Zuspiel (Manschette) ausführen.
- ... können den Aufschlag (Service) von oben und / oder von unten ausführen.
- ... sind fähig, 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 (kleines Feld) zu spielen.
- ... kennen die angepassten Spielregeln.
- ... können einen Spielzug über mehrere Ballberührungen aufbauen.
- ... kennen den korrekten Angriffsschlag (Smash).
- ... kennen das korrekte Verteidigungsverhalten am Netz (Block).
- ... können 6 gegen 6 spielen (grosses Feld).
- ... sind fähig, gezielt zu passen und aufzuschlagen.
- ... kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und Positionsverteidigung.

9.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Die Lernenden...

- ... kennen für die verschiedenen Muskelgruppen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- ... kennen die Methode des Circuittrainings.
- ... kennen die Muskelgruppen, die bei den meisten Menschen zu schwach sind, und kennen eine Kraftübung für die entsprechende Muskelgruppe.
- ... probieren verschiedene Trends aus dem Fitnessbereich aus Rope Skipping, Aerobic.

Dehnen / Entspannen

Die Lernenden...

- ... können ein gutes Körperbewusstsein entwickeln und die Atmung unterstützend bei den Übungen einsetzen.
- ... kennen zu den unterschiedlichen Muskelgruppen mindestens eine Dehnübung.
- ... erkennen den Sinn des Dehnens vor und nach einer sportlichen Betätigung.
- ... kennen den Unterschied zwischen aktiven und passiven Dehnmethoden und wissen, wann welche Methode geeignet ist.
- ... kennen die Ursache von Muskelkater und wissen, dass mit geeigneten Dehnübungen dem Muskelkater NICHT entgegengewirkt werden kann
- ... lernen verschiedene Entspannungs- und Regenerationstechniken kennen.

Rückenschulung

Die Lernenden...

- ... kennen verschiedene Belastungssituationen im Alltag und können diese mit einem entsprechenden Verhalten minimieren.
- ... kennen die Hauptursachen von Rückenbeschwerden.
- ... erkennen die Wichtigkeit des Trainings, der stabilisierenden Muskulatur (Prävention von Rückenbeschwerden).
- ... kennen Grund- und Aufbauübungen des Rückentrainings und können diese korrekt ausführen.

9.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

Tanz / Aerobic / Bewegung zu Musik

Die Lernenden...

- ... können sich beim Aufwärmen mit Musik im Takt der Musik bewegen und die Koordination der Arme und Beine aufeinander abstimmen (laufen, hüpfen, gehen, dehnen, kräftigen).
- ... können sich wiederholende Grundschriffe / Elemente aus Aerobic mit der Musik ausführen (march, taps, step touch, side to side, legcurl, kneeleft, repeaters, v-step, mambo, straddle, grape vine etc.).
- ... können vorgegebene Aerobic zusammenhängen und selbständig vorführen (4 bis 8 x 8 Takte).
- ... erarbeiten in der Gruppe eine eigene Choreographie und führen diese vor (4 bis 8 x 8 Takte).

9.4 Wettkampf – Leisten

Ausdauer

Die Lernenden...

- ... kennen die Definition der Ausdauer.
- ... kennen die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus und die Psyche.
- ... lernen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden.

Lernerfolgskontrolle:

Die Lernenden absolvieren einen 12-Minuten-Lauf mit Bewertung oder einen Hindernislauf.

10 Schlusswort

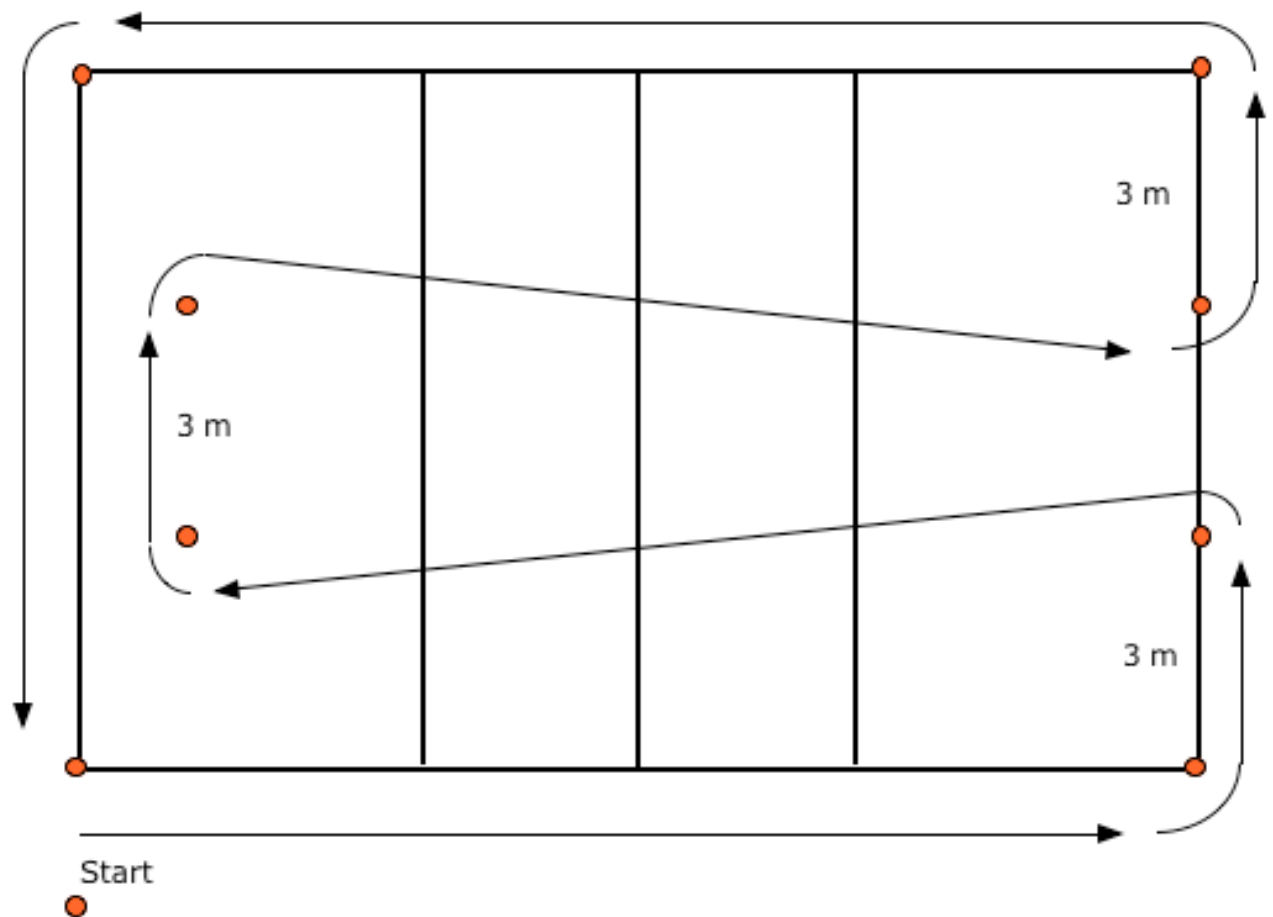
Im Sportunterricht im Schulhotel sind unserer Sportinhalte mehrheitlich auf Spiele aufgebaut, damit sich die Lernenden im Spiel mit all ihren physischen und psychischen Entwicklungsmöglichkeiten entfalten können.

Anhang

Herausforderung Geschicklichkeit

Herausforderung Geschicklichkeit

12- Minutenlauf in der Halle



Notenskala für 12- Minutenlauf in der Halle

Runden	Note
25 Runden	6
24 Runden	5.75
23 Runden	5.5
22 Runden	5.25
21 Runden	5
20 Runden	4.75
19 Runden	4.5
18 Runden	4.25
17 Runden	4
16 Runden	3.75
15 Runden	3.5
14 Runden	3.25
13 Runden	3
12 Runden	2.75
11 Runden	2.5
10 Runden	2.25
9 Runden	2

Gesundheit

Fitnessstest

- | | | |
|----|---|----------------|
| 1. | Seilspringen | 1 Minute |
| 2. | Standweitsprung | Distanz messen |
| 3. | Brett halten | Zeit stoppen |
| 4. | Treppensteigen auf Step | 1 Minute |
| 5. | Rumpf: sitzend, Beine über Bänkli
zwischen 2 Pylonen, Ball einmal links
und einmal rechts auf Boden | 1 Minute |

Konditionstest- Koordinationstest

- Zeit:** 12 Minuten
- Start:** Massenstart; max. 4 Lernende starten gleichzeitig aber alle an einem anderen Startort
- Runden:** werden mit Hilfe des Kontrollblattes von einem Partner gezählt. Nach Ablauf der 12 Minuten erhält die Testperson pro absolvierte Runde 10 Punkte. Für eine zusätzliche angebrochene Runde erhält die Testperson pro absolviertes Gerät einen Punkt.
- Fehler:** Einen Punkt Abzug (pro Runde) erhält man:
- Wenn der Ball mit beiden Händen geprellt wird.
 - Wenn der Slalom nicht korrekt absolviert wird.
 - Wenn die Testperson von der Langbank fällt, bevor sie $\frac{3}{4}$ der Langbank überquert hat.
 - Wenn der Ball nicht zurück ins Balldepot gelegt wird.
 - Wenn nicht rw. Gelaufen wird.
 - Bei weiteren Fehlern.

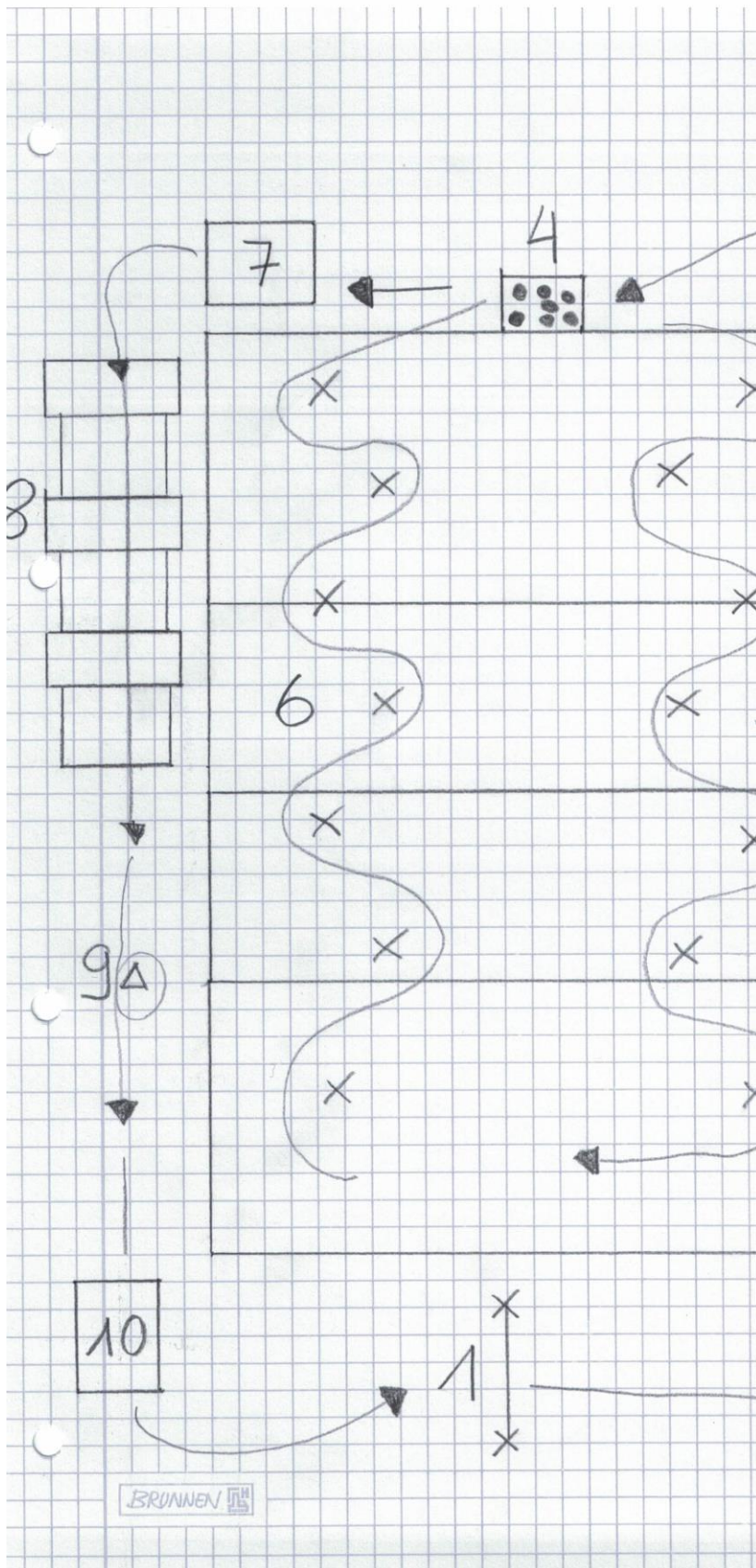
Geräte auslassen: Geräte dürfen nicht ausgelassen werden!

Beschreibung

- 1 **Hochsprungständer mit gespanntem Seil Höhe 80 cm** , unten durch
- 2 **Langbank schräge Ebene im Schwedenkasten eingehängt, grosse Matte, kleine Matte.** Die Testperson läuft über die Langbank auf den Kasten und springt auf die Matte.
- 3 **Langbank,** Schmalseite oben. Die Testperson balanciert über die Langbank.
- 4 **Balldepot** mit Fuss- oder Volleybällen. Die Testperson nimmt einen Ball aus dem Balldepot.
- 5 **Slalomdribbling,** die Pylonen sind in einem Abstand von 2 Metern und seitlich 60 cm versetzt. Die Testperson dribbelt den Ball mit einer Hand durch den Slalom. Verliert sie den Ball, muss sie den Ball holen und an der Stelle, wo sie den Ball verloren hat das Dribbling wieder aufnehmen. Bei der letzten Pylone darf der Ball mit beiden Händen gehalten werden und zur ersten Pylone des Fussballdribblings getragen werden.
- 6 **Fussballdribbling,** der Ball wird mit den Füßen durch die Slalomstangen (Pylone) gedribbelt. Verliert die Testperson den Ball, muss sie den Ball holen und an der Stelle, wo sie den Ball verloren hat, das Dribbling wieder aufnehmen. Am Ende des Slaloms muss der Ball wieder ins Balldepot gelegt werden.
- 7 **Kleine Matte,** kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen
- 8 **Kastenteile (das oberste Teil),** auf Kastenteil – kleine Matte – Kastenteil – kleine Matte – Kastenteil – kleine Matte hüpfen
- 9 **Rw. Laufen,** die Pylone einmal umkreisen und dann rw. bis zur Matte laufen
- 10 **Matte,** kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen.

Notenskala für Konditionstest- Koordinations- test

Damen	Herren	Note	
105	120	6	sehr gut
95	110	5.5	
85	100	5	gut
75	90	4.5	
65	80	4	Genügend
55	70	3.5	
45	60	3	



Kontrollblatt Konditionstest- Koordinationstest

hotelleriesuisse
 Schweizer Hotelier-Verein

Schulhotel Regina
 Schulleitung
 CH-3800 Matten b. Interlaken

Tel. +41 33 826 01 30
 Fax +41 33 826 01 31
 schulhotel-regina@hotelleriesuisse.ch

www.hotelleriesuisse.ch
 www.hotelbildung.ch

Name	Vorname	Klasse
Absolvierte Runden	Fehler	Total
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
Runde 15		
TOTAL FEHLER		
NOTE		

Datum:

Unterschrift der Lehrperson:

Sportbeurteilung Sozialkompetenz

Name	Vorname	Klasse	Punkte
			1 = Trifft nie zu 2 = trifft manchmal zu 3 = trifft oft zu 4 = trifft immer zu
Gibt Einsatz			
Ist teamfähig			
Leistungsbereitschaft			
Zeigt Engagement			
TOTAL			
NOTE			

