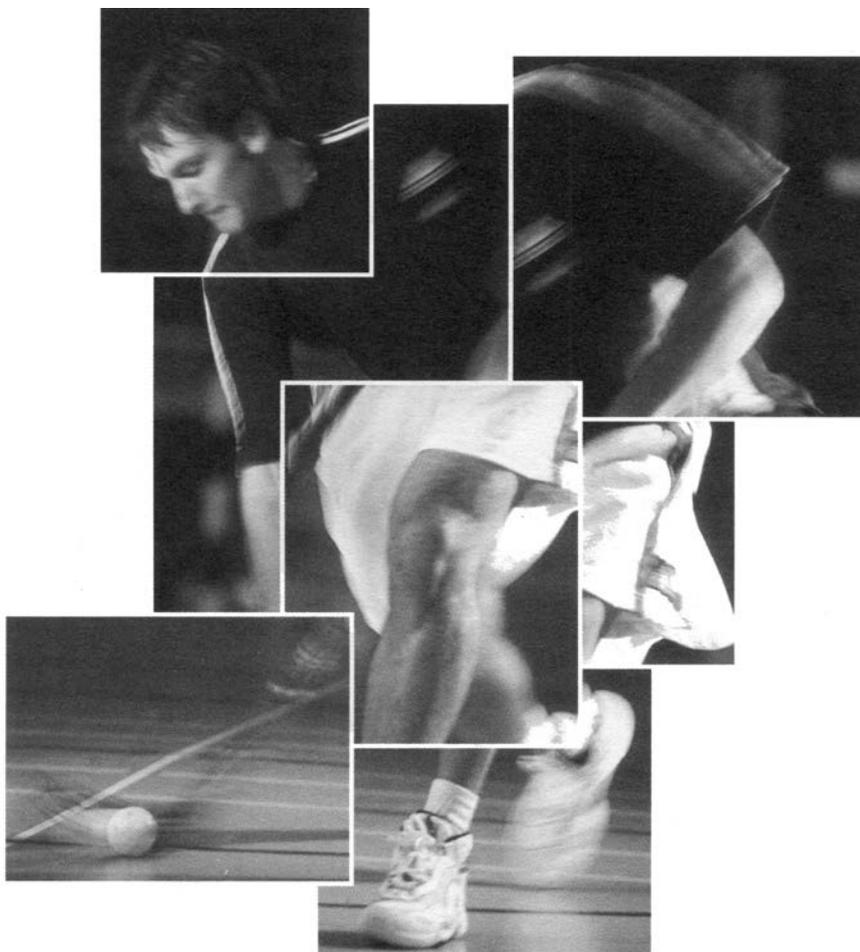


# Lehrplan Sport

Gewerbliche  
Berufsschule  
Wetzikon ZH

Sport

Gewerbeschulstr. 10  
8620 Wetzikon ZH  
Fon 044 931 31 31  
Fax 044 931 31 00  
mail sport  
@ gbwetzikon.ch  
www.gbwetzikon.ch



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	3
1. Einleitung	Seite	3
2. Pädagogisch – didaktisches Konzept	Seite	4
2.1. Grundsatzüberlegungen		4
2.2. Verbindliche Lerninhalte		4
2.3. Bewertung		5
2.4. Unfallverhütung		5
3. Ziele der Unterrichtsthemen im Überblick	Seite	6
3.1. Übergeordnete Ziele aus dem Rahmenlehrplan (RLP)		6
3.2. Umsetzung im SLP der GBW		6
4. Spielkultur	Seite	7
4.1. Fussball		8
4.2. Unihockey		9
4.3. Basketball		10
4.4. Handball		11
4.5. Volleyball		12
4.6. Rückschlagspiele		13
4.7. Baseball		14
4.8. Andere Spiele		15
4.9. Ballspielformen mit Körpertreffern		16
4.10. Spiele mit Körperkontakt		17
5. Gesundheitskultur	Seite	18
5.1. Ausdauer		19
5.2. Kräftigen		20
5.3. Entspannen		21
5.4. Klettern		22
5.5. Trend- und Outdoorsportarten		23
5.6. Artistik		24
5.7. Sporttheorie		25
6. Leistungs-/Sportkultur	Seite	26
6.1. Leichtathletik		27
6.2. Kämpfen		28
7. Schluss	Seite	29

## **Vorwort**

Der vorliegende Lehrplan im Fach Sport berücksichtigt die Auflagen des Rahmenlehrplanes (RLP) des Bundesamtes für Berufsbildung und Technologie (BBT), das Leitbild der Gewerblichen Berufsschule Wetzikon (GBW) und die Vorgaben unseres Schullehrplanes des Jahres 2000.

Er legt die Ziele und Inhalte des Sportunterrichtes an der GBW verbindlich fest und macht sie für vorgesetzte Stellen und interessierte Personen transparent.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in der Folge für Lehrlinge und Lehrtöchter nur männliche Bezeichnungen verwendet.

## **1. Einleitung**

Der Eintritt in die Lehre ist für Jugendliche ein sehr wesentlicher Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung. Er führt unter anderem zu markanten Veränderungen im Bereich der Arbeitszeit und Freizeit sowie deren Gestaltung und, vor allem bei unseren gewerblichen Berufen, zu erhöhten körperlichen und geistigen Belastungen. Diesen Gegebenheiten muss auch der Sportunterricht Rechnung tragen, indem Spiel und Spass, als Ausgleich zu den oben erwähnten Belastungen, im Vordergrund stehen.

Viele Jugendliche schätzen am Sport vor allem die Möglichkeit zur intensiven Auseinandersetzung und Kommunikation mit anderen, die Möglichkeit miteinander Ziele zu erreichen oder mit anderen zu wetteifern.

Diese Bedürfnisse erfüllen in besonderem Masse Spiele, insbesondere Mannschaftsspiele, da sie eine ausgeprägte soziale Komponente haben. Deshalb eröffnet uns der Turnunterricht die Chance, positiv auf die soziale Entwicklung unserer Lehrlinge einzuwirken.

Über den Sportunterricht können wir Einfluss auf die Integrations- und Teamfähigkeit der Lernenden nehmen sowie deren Entwicklung hin zu fairem Verhalten und Eigenverantwortlichkeit stärken.

Erfahrungsgemäss reduzieren viele Jugendliche während der Lehre ihre sportlichen Aktivitäten oder geben sie sogar ganz auf. Es gehört deshalb zu den Aufgaben des Sportunterrichts, bei den Lehrlingen und Lehrtöchtern die Lust an der Bewegung zu erhalten, die positiven Auswirkungen sinnvollen Sporttreibens auf die Gesundheit darzulegen und ihnen Möglichkeiten für lebenslange sportliche Aktivitäten (Lifetimesport) aufzuzeigen.

Der Sportunterricht trägt, neben dem Fachunterricht und der Allgemeinbildung, zu einer zeitgemässen, ganzheitlichen Ausbildung der Lernenden an unserer Schule bei.

## 2. Pädagogisch - didaktisches Konzept

### 2.1. Grundsatzüberlegungen

- Der Schullehrplan (SLP) der GBW konzentriert sich auf die drei Lernbereiche Spielkultur, Gesundheitskultur und Leistungskultur.
- Der Sportunterricht an der GBW ist bewegungsintensiv: Spiel, Spass und Wetteifern sind die zentralen Inhaltspunkte.
- Aspekte aus der Gesundheitskultur fliessen in vielen Unterrichtssituationen ein, mit dem Ziel, das Gesundheitsbewusstsein der Lernenden zu fördern.
- Im Sportunterricht an der GBW werden viele verschiedene Sportarten berücksichtigt. Dadurch sollen die Jugendlichen zum Lifetime-Sport hingeführt werden.
- Im Sportunterricht an der GBW gilt das Prinzip der Lehrfreiheit. Bis zum Ende der Lehrzeit sollen die verbindlichen Lehrziele abgedeckt werden. Zum Erreichen dieser Vorgabe leistet jede Lehrperson den erforderlichen Anteil (siehe verbindliche Lernziele).

### 2.2 Verbindliche Lerninhalte

#### 1. Lehrjahr

Inhalt	Lektionen / Richtwerte
<b>Spielkultur:</b>	<b>18</b>
- 4 Spielsportarten einführen (Vorbereitung auf „night games“)	8
- Davon eine Spielsportart vertiefen (Unterrichtseinheit)	4
- 4 verschiedene „kleine Spiele“ einführen	4
- 1 Rückschlagspiel einführen	2
- Fussball und Unihockey haben keine Vormachtstellung	
- Baseball noch nicht einführen	
<b>Gesundheitskultur:</b>	<b>4</b>
- Einführung Kraftraum	2
- Einführung Pulsuhr	2
<b>Leistungskultur:</b>	<b>6</b>
- 1 Leichtathletik- und 1 Gerätedisziplin einführen	4
- 1 Ausdauerstest inkl. Vorbereitung (Riedlauf einführen)	2
Aspekte aus der Gesundheitskultur und aus dem Informationsziel Sozialkompetenz in verschiedenen Unterrichtssituationen einfliessen lassen.	
<b>Wahlbereich</b>	<b>12</b>

## 2.- 4. Lehrjahr

Inhalt pro Lehrjahr	Lektionen / Richtwerte
<b>Spielkultur:</b>	<b>14</b>
- 3 Spielsportarten (Vorbereitung auf „night games“)	6
- Davon eine Spielsportart vertiefen (Unterrichtseinheit)	4
- 1 „kleines Spiel“ vertiefen	1
- 1 Rückschlagspiel einführen oder vertiefen	1
- Baseball einführen und vertiefen	2
<b>Gesundheitskultur:</b>	<b>4</b>
- 1 Thema aus diesem Lernbereich einführen	4
<b>Leistungskultur:</b>	<b>4</b>
- 1 Leichtathletik- oder 1 Gerätedisziplin ein- oder weiterführen	2
- 1 Ausdauerstest inkl. Vorbereitung (Riedlauf)	2
Aspekte aus der Gesundheitskultur und aus dem Informationsziel Sozialkompetenz in verschiedenen Unterrichtssituationen einfließen lassen.	
<b>Wahlbereich</b>	<b>18</b>

### 2.3. Bewertung

Das Unterrichtsfach Sport wird benotet.

Die Sportnote setzt sich aus mindestens drei Teilnoten zusammen.

Die Gewichtung sieht folgendermassen aus:

- Spielkultur (50%)
- Leistungs-/Gesundheitskultur (25%)
- Sozialkompetenz (25%)

Die Sportnote wird am Ende des Semesters mit den Lernenden besprochen.

### 2.4. Unfallverhütung

Der Unfallverhütung kommt eine wichtige Rolle zu. Die Lehrperson instruiert die Lernenden hinsichtlich einer wirksamen Unfallverhütung. Das Thema soll im Sportunterricht immer wieder angesprochen werden. Die aktive Mitbeteiligung der Lernenden soll gefördert werden.

Grundsätze zur Unfallverhütung an der GBW:

- Klare Verhaltensregeln reduzieren das Unfallrisiko.
- Die Sporttreibenden tragen dem Sportunterricht angepasste Schuhe und Kleider.
- Schmuckgegenstände (Uhren) sollen vor dem Unterricht abgelegt werden.
- Eine kompetente Spielleitung trägt zur Unfallverhütung bei.
- Die Lehrpersonen kennen die Sicherheitsvorkehrungen und die Empfehlungen für das Einrichten der Geräte.
- Potentielle Unfallherde müssen laufend beachtet und sofort beseitigt werden.
- Selbständiges Spielen ist nur nach genauen Anweisungen der Lehrpersonen erlaubt.
- Die Sporthallen sind in den Pausen geschlossen.
- Der Kraftraum wird gemäss den Instruktionen aus der Einführungslektion benützt.
- Die Lehrpersonen besuchen Aus- und Weiterbildungskurse (z.B. Samariterkurs).

### 3. Ziele der Unterrichtsthemen im Überblick

#### 3.1. Übergeordnete Ziele aus dem Rahmenlehrplan (RLP)

Damit der Inhalt des nun folgenden konkreten Teils des Schullehrplans (SLP) der GBW richtig verstanden werden kann, ist es sinnvoll, einige Begriffe aus dem RLP zu definieren.

Informationsziele (RLP S. 10-12)

Der Sportunterricht bietet ein ideales Trainingsfeld zur Förderung der Handlungsfähigkeit der Lernenden. Diese Handlungsfähigkeit im Sport setzt sich aus den folgenden Kompetenzbereichen (Informationszielbereichen) zusammen:

- **Sachkompetenz:** technische und taktische Fähigkeiten
- **Sozialkompetenz:** Beziehungsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Toleranz und Konfliktfähigkeit, Mitverantwortung
- **Selbstkompetenz:** Selbstwahrnehmung, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstakzeptanz, Selbstbestimmung, Selbstreflexion
- **Methodenkompetenz:** Planen – Durchführen – Auswerten, Organisieren, Informationsbeschaffung, Problemlösung

Teilbereiche des Sportunterrichts (RLP S. 13)

Der RLP unterscheidet folgende Teilbereiche des Sports voneinander:

- **Spielkultur:** Die Bewegung ist von einer Spielabsicht geprägt.
- **Sportkultur** (auch Leistungskultur): Rivalität, Konkurrenz und Überbietung (meist unter genauer Reglementierung) stehen im Vordergrund.
- **Gesundheitskultur:** Die Bewegung dient der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens.
- **Ausdruckskultur:** Der bewegte Körper dient der Darstellung und der Körpersprache.

#### 3.2. Umsetzung im SLP der GBW

Die Ausdruckskultur spielt an der GBW beim Unterrichten von gewerblichen, meist männlichen Lernenden eine untergeordnete Rolle. Deshalb wird sie im SLP nicht aufgeführt.

Die Zielsetzungen des Sportunterrichts an der GBW konzentrieren sich auf die drei Kulturbereiche „Spielkultur“, „Leistungs-/Sportkultur“ und „Gesundheitskultur“.

Für jeden dieser drei Kulturbereiche haben wir die massgebenden Kompetenzen auf einem Übersichtsblatt zusammengefasst.

Auf diese Übersichtsblätter folgen die einzelnen dazugehörenden Themen mit ihren konkreten Zielsetzungen. Die Zielsetzung der einzelnen Themen haben wir folgendermassen dargestellt:

**Das übergeordnete Ziel des Themas steht weiss auf schwarz direkt unter dem Titel.**

Die weiteren Ziele haben wir in

Verbindliche Lernziele

(sollten mehrheitlich erreicht werden)

und

Weiterführende Lernziele

(können mit interessierten Klassen angestrebt werden)

aufgeteilt.

## 4. Spielkultur

Spielen ist ein elementares Bedürfnis von Jugendlichen.

Es bietet ihnen die Möglichkeit sich auszudrücken, etwas zu wagen und Emotionen zu erleben. Gleichzeitig finden in Spielen sehr viele soziale Interaktionen statt.

Dadurch bieten sie ein ideales Übungsfeld zur Förderung der folgenden Kompetenzen:

### **Sachkompetenz**

Die Lernenden ...

1. verbessern ihre technischen und konditionellen Fähigkeiten.
2. kennen elementare Spielregeln.
3. verbessern taktisches Verhalten und Spielverständnis.
4. kennen grundlegende Übungs- und Trainingsformen verschiedener Spiele.
5. kennen Fachbegriffe der Sportspiele.

### **Sozialkompetenz**

Die Lernenden ...

1. wenden im Sportunterricht die Regeln des Respekts und Anstandes (Fairplaygedanke) an.
2. lernen beim Spiel, sich in Gruppen zu integrieren und schulen dabei ihre Teamfähigkeit.
3. ermöglichen die Integration von Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Werthaltungen.
4. erfahren, dass sie für ihr Team, den Klassenverband und für das ganze Umfeld Mitverantwortung tragen.

### **Selbstkompetenz**

Die Lernenden ...

1. nehmen berechtigte Kritik an, versuchen daraus zu lernen und engagieren sich selber konstruktiv - kritisch.
2. entwickeln die Fähigkeit, ihr eigenes Handeln selbstkritisch zu hinterfragen.
3. übernehmen im Spiel die Verantwortung für sich selber, für ihr Handeln und damit auch für ihr Verhalten gegenüber andern.

### **Methodenkompetenz**

Die Lernenden ...

1. setzen sich mit ihren Sporterlebnissen auseinander und ziehen daraus gegebenenfalls Konsequenzen.

## 4.1. Fussball



**Ziel:** Die Lernenden können selbständig, fair und regelkonform Fussball spielen.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen die Spielregeln des Fussballspiels und halten sich daran.
- können ohne Spielleiter selbständig und fair Fussball spielen.
- verbessern ihre fussballspezifischen Fertigkeiten (z.B. Passen, Ballannahme Fuss, Torschuss, Dribbling).
- verbessern im Spiel ihre Sozialkompetenzen (siehe Seite 7).
- kennen verschiedene Spielformen.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen fussballspezifische Taktikenelemente (z.B. Anbieten, Doppelpass, Decken gegen das Tor usw.) und wenden diese an.
- entwickeln weiterführende Fertigkeiten (z.B. Kopfball, Ballannahme mit der Brust und dem Oberschenkel usw.).
- sind fähig, ein Spiel zu leiten.
- akzeptieren konstruktive Kritik an ihrem Sozialverhalten oder an ihrer Spielleitung.

## 4.2. Unihockey



**Ziel:** Die Lernenden erwerben die Grundfertigkeiten des Unihockeyspiels und können regelkonform und fair spielen.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- verbessern ihre unihockeyspezifischen Fertigkeiten (Passen, Stoppen, Dribbling, Schuss) und wenden diese im Spiel an.
- kennen und respektieren die Spielregeln für Schulunihockey.
- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen.
- wissen, dass sie für das von ihnen benutzte Sportmaterial Verantwortung tragen und bei mutwilliger Beschädigung haftbar sind.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- entwickeln weiterführende Fertigkeiten (z.B. Abdecken des Balles, Annahme eines hohen Balles, Grundposition des Torhüters).
- kennen grundlegende Taktikenelemente (Angriff, Verteidigung, Anbieten, Über- und Unterzahlspiel, Gegenstoss) und wenden diese an.
- sind fähig, ein Spiel zu leiten.
- akzeptieren konstruktive Kritik an ihrem Sozialverhalten oder an ihrer Spielleitung.

### 4.3. Basketball



**Ziel:** Die Lernenden spielen als kompakte Teams Basketball.

#### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- verbessern grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Prellen, Passen und Fangen.
- kennen die Spielregeln des Schulbasketballs (Streetball, Normalvariante) und wenden diese an.
- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen.
- verbessern ihre Wurftechnik (Korbleger, Wurf aus Halbdistanz, Freiwurf).
- erkennen die Bedeutung von gemeinsamem Verteidigen und Angreifen.
- verbessern im Spiel ihre Sozialkompetenzen (siehe Seite 7).

#### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- können selbstständig Streetball spielen.
- kennen taktische Verhaltensweisen (Rebound, Blocken usw.) im Basketballspiel und wenden diese an.
- sind fähig, die Wurftechnik der Spielsituation anzupassen.

## 4.4. Handball



**Ziel:** Die Lernenden erwerben die Grundfertigkeiten des Handballspiels.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- üben und verbessern die technischen Grundlagen des Handballspiels (Dribbeln, Passen, Fangen und Treffen).
- kennen und wenden die Spielregeln des Handballspiels an.
- kennen einfaches taktisches Verhalten (Angriff, Verteidigung) und wenden dieses im Spiel an.
- lernen faire Härte der Mitschüler zu akzeptieren.
- verbessern im Spiel ihre Sozialkompetenzen (siehe Seite 7).

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- vertiefen ihre Kenntnisse über taktisches Verhalten im Spiel (Gegenstoss, Linienseiteidigung, System 6:0, Spiel mit Kreisläufer).
- vertiefen und erweitern die technischen Grundlagen des Handballspiels (Körpertäuschungen, Torhüterverhalten, 7m-Wurf).
- lernen ihren Körper handballgemäss einzusetzen.
- sind bereit, im Interesse des Spiels, ins Tor zu stehen.

## 4.5. Volleyball



**Ziel:** Die Lernenden kennen die grundlegende Technik und Taktik des Volleyballspiels und wenden diese situationsgerecht in Spiel- und Übungsformen an.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- verbessern ihre volleyballspezifischen Fertigkeiten (10-Fingerpass, Manchette, Service).
- sind fähig Beachvolleyball zu spielen (2:2 / 3:3 / 4:4).
- kennen die Grobform des Spielsystems 6:6 (Passeur Mitte) und setzen diese im Spiel um (Spiel über drei Positionen).
- kennen die grundlegenden Regeln des Volleyballspiels (Netzfehler, Übertritt, Führen des Balles, Zählweise, Rotation, Service nicht abblocken, Blockberührung) und halten sich daran.
- können ohne Spielleiter selbständig spielen.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- entwickeln weiterführende Fertigkeiten (Smash, Block, Verteidigung, Pass rückwärts).
- kennen weiterführende taktische Verhaltensweisen (Angriff, Verteidigung) und wenden diese an.
- kennen zusätzliche Volleyballregeln (kein Grundspielerangriff am Netz, zuspielender Passeur darf nicht geblockt werden usw.).
- sind fähig, ein Spiel zu leiten.
- akzeptieren konstruktive Kritik an ihrem Sozialverhalten oder an ihrer Spielleitung.

#### 4.6. Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis, Goba)



**Ziel:** Die Lernenden erwerben die technischen und taktischen Grundlagen der Rückschlagspiele und verbessern diese im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

##### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- erwerben die technischen Grundfertigkeiten Service, Abnahme, Vorhand- und Rückhandspiel.
- kennen und erproben die taktischen Grundlagen der Rückschlagspiele (Ball im Spiel halten, vom Miteinander zum Gegeneinander).
- kennen die Spielregeln (Einzelspiel) und können diese anwenden.
- lernen ihre Spielweise den Fähigkeiten ihrer Mitschüler anzupassen.
- spielen auch mit weniger begabten oder beliebten Mitschülern.

##### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen die Spielregeln (Doppelspiel) und können diese anwenden.
- erweitern ihr taktisches Grundrepertoire im Einzel- und Doppelspiel (z.B. Schwächen des Gegners erkennen und ausnutzen).
- erwerben weiterführende technische Elemente (Netzdrops, Drive, Topspin, Slice, Stoppball).
- sind fähig, unbeaufsichtigt eine Turnierform durchzuführen.

## 4.7. Baseball

**Ziel:** Die Lernenden können im Klassenverband Baseball (Schulvariante) spielen.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- beherrschen die Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen und Schlagen).
- verstehen die vereinfachten Spielregeln (Hallenregeln mit Lehrerwurf) und wenden diese im Spiel an.
- erkennen und vermeiden die Gefahren des Spiels (z.B. Base blockieren, Bat wegwerfen).
- kennen die Fachbegriffe „base“, „pitcher“, „batter“, „catcher“, „home run“, „out“, „ball“ und „strike“.
- verbessern im Spiel ihre Sozialkompetenzen (siehe Seite 7).

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- reagieren auf Spielsituationen mit angepasstem taktischen Verhalten.
- unterstützen sich innerhalb eines Teams gegenseitig (Regelkenntnisse, taktisches Verhalten) und erkennen, dass sie auf diese Weise erfolgreicher sind.
- spielen Baseball mit „pitcher“ (Unterhandwurf wie im Softball) und „catcher“.
- spielen Baseball auf einem grossen Spielfeld (evtl. im Freien mit Originalregeln).

## 4.8. Andere Spiele

**Ziel:** Die Lernenden können im Klassenverband mindestens zwei „andere Spiele“ spielen.

Andere Spiele:

- Indiacca
- Tchoukball
- Ultimate
- Faustball
- Ringlihockey
- Streethockey
- Fussballtennis
- Bauern-Volleyball

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- sind bereit, etwas Neues kennen zu lernen.
- verstehen, dass für das Gelingen dieser Spiele die Bereitschaft aller Beteiligter nötig ist und verhalten sich entsprechend.
- akzeptieren die Spielregeln der einzelnen Spiele.
- beherrschen die Grundfertigkeiten der einzelnen Spiele.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- beherrschen weiterführende taktische und technische Elemente der einzelnen Spiele.
- sind fähig, diese Spiele selbständig zu spielen.

## 4.9. Ballspielformen mit Körpertreffern<sup>1</sup>

**Ziel:** Die Lernenden können im Rahmen von einfachen Spielregeln Emotionen erleben und verarbeiten („Dampf ablassen“, Psychohygiene).

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- können auch in emotional geladenen Situationen Mitspieler und Spielregeln akzeptieren.
- kennen die Spielregeln und wenden diese auch im Eifer des Spiels an.
- trainieren ihr Reaktions- und Antizipationsvermögen.
- respektieren unterschiedliche Fähigkeiten und passen ihre Spielweise entsprechend an.
- lernen eine harte aber faire Spielweise zu akzeptieren.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- entwickeln in Gruppen oder im Klassenverband selber Spielformen.

### Bemerkungen

---

- 1 Dazu gehören alle Ballspielformen, bei denen die Lehrlinge aufeinander werfen (Alle, Jägerball, Mattenlauf, Völkerball usw.). Bei diesen Spielen geht es in erster Linie um Emotionen, die durch treffen und getroffen werden ausgelöst werden.

## 4.10. Spiele mit Körperkontakt



**Ziel:** Die Lernenden können im Klassenverband eine Schulvariante von Rugby bzw. American Football spielen.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen).
- kennen die Spielregeln und wenden diese auch im Eifer des Spiels an.  
Hinweis: Spielregeln allenfalls zusammen mit der Klasse festlegen.
- setzen ihren Körper hart aber regelkonform ein und nehmen Rücksicht auf die Gesundheit der Mitschüler.
- erkennen die Gefahren (Sprossenwand, Fensterfront, Schmuck, Uhren) und verhalten sich entsprechend.
- akzeptieren konstruktive Kritik an ihrem Sozialverhalten.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- entwickeln weiterführende technische Elemente (z.B. Wurf Quarterback, Kick Australian Rugby) und wenden diese im Spiel an.
- vertiefen ihre Regelkenntnisse (z.B. Gedränge als Eröffnung beim Rugby, Zonenregel American Football) und wenden diese an.

## 5. Gesundheitskultur

Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Erhaltung und Wiederherstellung physischer und psychischer Gesundheit und ganz allgemein des Wohlbefindens. Unter dem Begriff „Gesundheitskultur“ führen wir diejenigen schulsportlichen Aktivitäten auf, die schwergewichtig unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betrieben werden.

Dabei werden speziell die nachfolgenden Kompetenzen gefördert:

### **Sachkompetenz**

Die Lernenden ...

1. wissen, dass sportliche Bewegung die Gesundheit positiv beeinflusst, sind sich der Risiken für die Gesundheit durch Fehlbelastungen und körperliche Defizite bewusst und kennen vorbeugende und ausgleichende Massnahmen.
2. kennen die Grundfunktionen des Bewegungsapparates und des Stoffwechsels.
3. kennen die Voraussetzungen für körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit und Beweglichkeit).
4. wissen, wie man Bewegungsabläufe auch ausserhalb des Sports (Beruf) gesundheitsgerechter ausführen kann.
5. kennen Regenerations- und Entspannungsübungen.

### **Selbstkompetenz**

Die Lernenden ...

1. wissen um ihre Stärken und Schwächen und lernen damit umzugehen.
2. werden sich bewusst, dass regelmässige körperliche Betätigung die Gesundheit fördert und damit das Wohlbefinden steigert.
3. erkennen, dass sie durch sportliche Betätigung ihre Leistungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen verbessern und dadurch auch ihr allgemeines Leistungsvermögen steigern können.
4. erkennen, dass ein bewusster Umgang mit Genussmitteln die Lebensqualität erhöht.
5. erfahren im Sportunterricht, dass gesundheitsförderndes Verhalten (Aufwärmen, Körperpflege, gesunde Ernährung) unterstützungswürdig ist.

### **Methodenkompetenz**

Die Lernenden ...

1. führen ihre sportlichen Aktivitäten zielorientiert und ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend durch.

## 5.1. Ausdauer



**Ziel:** Die Lernenden kennen und erleben die Bedeutung des Ausdauertrainings für den eigenen Körper.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- wissen um die besondere Relevanz des Konditionsfaktors Ausdauer für die Gesundheit.
- kennen die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System.
- erfahren die eigene körperliche Leistungsgrenze im Ausdauerbereich.
- erbringen Ausdauerleistungen in verschiedenen Bereichen:
  - Laufen (Riedlauf)
  - Velofahren
  - Ruderergometer
  - Seilspringen
  - Spiele

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- erleben und wissen, wie sich ihre Herzfrequenz während den drei Phasen Ruhe, Ausdauerbelastung und Erholung verhält.
- kennen physiologische Grössen, welche die Ausdauer beeinflussen.
- kennen weitere positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit (Ökonomisierung aller Herzfunktionen und des Stoffwechsels, Verbesserung des Cholesterinhaushalts, Stärkung des Immunsystems usw.).
- sind fähig, aufgrund ihrer Voraussetzungen ein einfaches Ausdauertraining zu planen und durchzuführen.

## 5.2. Kräftigen



**Ziel:** Die Lernenden verstehen die Bedeutung des Krafttrainings zur Prävention vor Haltungsschäden und als Möglichkeit zur Erlangung eines wohlproportionierten Körpers.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen den Nutzen des Krafttrainings, insbesondere zur Prävention vor berufsbedingten Rückenproblemen.
- erleben und kennen Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, insbesondere der Stütz musculatur.
- kennen die korrekte Handhabung der Geräte im Krafraum.
- kennen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- sind fähig, selbständig im Krafraum zu trainieren.
- kennen die Unterschiede der einzelnen Trainingsmethoden (Schnellkrafttraining, Maximalkrafttraining, Muskelaufbautraining usw.)
- sind fähig, aufgrund ihrer Voraussetzungen ein einfaches Krafttraining zu planen und durchzuführen.

### 5.3. Entspannen

**Ziel:** Die Lernenden kennen Entspannungsmethoden als Ausgleich zum Leistungsaspekt von Sport und Alltag.

#### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- wissen um die positiven Auswirkungen von Dehnübungen.
- kennen grundlegende Dehnübungen und können diese richtig ausführen.

#### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- erleben weitere Entspannungsmethoden (z. B. autogenes Training, Ballmassage usw.).
- kennen für ihre Sportart geeignete Dehnübungen.

## 5.4. Klettern



**Ziel:** Die Lernenden erleben das Klettern als Herausforderung Bewegungsaufgaben zu lösen.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- erleben und überwinden beim Klettern an der Boulderwand körperliche und mentale Grenzen.
- können an der Boulderwand verschiedene Routen klettern.
- kennen Grundtechniken des Kletterns (Grifftechnik, Beinarbeit, Körperschwerpunkt -Verlagerungen usw.)

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- beherrschen das Klettern mit Seil und wenden die Grundregeln des Sicherns (Knotentechnik, Klettergurt, Sichern von Partnern) an.
- vertrauen sich gegenseitig beim Sichern und unterstützen sich bei der Routenwahl.

## 5.5. Trend- und Outdoorsportarten



**Ziel:** Die Lernenden erleben Trend- und Outdoorsportarten und lernen dadurch weitere Möglichkeiten kennen, wie sie in ihrer Freizeit Sport treiben können.

### Verbindliche Lernziele

---

keine

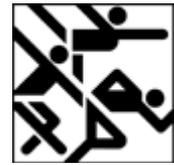
### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- sammeln Erfahrungen in weniger bekannten Sportarten.
- erleben sich als Teil der Natur und das Sporttreiben in der Natur als wohltuend für Körper und Geist.
- fördern den Teamgeist innerhalb der Klasse durch gemeinsame Erlebnisse in der Natur.

## 5.6. Artistik



**Ziel:** Die Lernenden erproben und erweitern auf spielerische und vielfältige Weise ihre koordinativen Fähigkeiten.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- fördern und erweitern mit Gleichgewichts- und Jonglierübungen ihre koordinativen Fertigkeiten.
- beherrschen Grundsprünge (Stand-, Grätsch-, Hocksprung) vom Minitrampolin.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- beherrschen Grundformen von schwierigen Elementen der Artistik (z.B. Einrad fahren, Diabolo, Jonglieren mit verschiedenen Geräten usw.).
- können schwierige Sprünge auf dem Minitrampolin (z.B. Überschlag, Salto) ausführen.
- erleben die Schwer- und Fliehkraft beim Schaukeln und Schwingen an verschiedenen Geräten.

## 5.7. Sporttheorie

**Ziel:** Die Lernenden wissen um die Bedeutung von sportlichen Aktivitäten für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- sind sich der Risiken für die Gesundheit durch Fehlbelastungen und körperliche Defizite bewusst und kennen vorbeugende und ausgleichende Massnahmen.
- wissen, wie man Bewegungsabläufe auch ausserhalb des Sports, z.B. im Beruf, gesundheitsgerechter ausführen kann.
- werden sich bewusst, dass regelmässige körperliche Betätigung die Gesundheit fördert und damit das Wohlbefinden steigert.
- erkennen, dass sie durch sportliche Betätigung ihre Leistungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen verbessern und dadurch auch ihr allgemeines Leistungsvermögen steigern können.
- erkennen, dass ein bewusster Umgang mit Genussmitteln die Lebensqualität erhöht.
- erkennen, dass ihnen gesundheitsförderndes Verhalten (Ausdauertraining, Körperpflege, Ernährung) gut tut.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen Regenerations- und Entspannungsübungen.
- kennen die Grundfunktionen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels.
- kennen die Voraussetzungen für körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit und Beweglichkeit).

### Bemerkungen

---

Der AbU-Lehrplan beinhaltet das Thema „Gesundheit“. Der Bereich Sporttheorie eignet sich bestens, um fachübergreifend mit AbU-Lehrkräften zusammenzuarbeiten. Mögliche Themen sind: Gesundheit, Sport und Gesellschaft, Ernährung, Doping, Wohlbefinden, Trainingslehre usw.

Auch Projektwochen oder Projektstage können sporttheoretische Fragestellungen thematisieren.

## **6. Leistungs-/ Sportkultur**

Für Jugendliche sind Aspekte wie sich vergleichen und einordnen wichtige Orientierungshilfen in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit. Sportliche Aktivitäten (z.B. Leichtathletik, Kampfsport), bei denen Konkurrenz und Überbietung eine wesentliche Rolle spielen, werden in der Sport- und Leistungskultur zusammengefasst. Folgende Kompetenzen werden dabei gefördert:

### **Sachkompetenz**

Die Lernenden ...

1. verbessern ihre technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten.
2. anerkennen den Sinn von Regeln bei Sportaktivitäten mit Wettkampfcharakter.
3. kennen Fachbegriffe der angebotenen Sportarten.

### **Sozialkompetenz**

Die Lernenden ...

1. wenden im Sportunterricht die Regeln des Respekts und des Anstandes (Fairplaygedanke) an.
2. lernen die Leistungen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler, entsprechend deren Voraussetzungen, anzuerkennen.

### **Selbstkompetenz**

Die Lernenden ...

1. wissen um ihre Stärken und Schwächen und lernen damit umzugehen.
2. entwickeln die Fähigkeit, ihr eigenes Handeln selbstkritisch zu hinterfragen.
3. stärken ihr Selbstwertgefühl, indem sie scheinbar gegebene Grenzen überwinden.

## 6.1. Leichtathletik

### Laufen / Springen / Stossen / Werfen



**Ziel:** Die Lernenden messen sich in verschiedenen Disziplinen mit den Klassenkollegen und streben dabei persönliche Bestleistungen an.

#### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- prüfen jährlich ihre Ausdauerfähigkeit (z.B. Riedlauf, Rudern usw.).
- erleben und vergleichen ihre Schnelligkeit und Geschicklichkeit innerhalb des Klassenverbandes (z.B. Sprint, Hindernislauf, Pendellauf, Hürdenlauf usw.).
- können ihre Leistungen und die der Mitschüler richtig einschätzen.
- überwinden scheinbare Grenzen (z.B. Hochsprung).
- verbessern ihre persönliche Leistung durch das Umsetzen von Korrekturanweisungen.

#### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- erleben die Kombination von Ausdauersportarten (Duathlon, Triathlon, Gigathlon usw.).
- kennen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden (Walking, Dauerperiode, Intervallmethode usw.) und den Nutzen von Herzfrequenzmessgeräten.

## 6.2. Kämpfen



**Ziel:** Die Lernenden erhalten Gelegenheit, ihre Kampfeslust innerhalb festgelegter Regeln auszuleben.

### Verbindliche Lernziele

---

Die Lernenden ...

- setzen ihre Kraft und ihre Geschicklichkeit situationsgerecht ein.
- setzen ihren Körper regelkonform ein und nehmen Rücksicht auf ihre Mitschüler.
- erhalten Einblick in verschiedene Kampfsportarten und haben die Gelegenheit, diese im geschützten Rahmen auszuprobieren.
- akzeptieren konstruktive Kritik an ihrem Sozialverhalten.

### Weiterführende Lernziele

---

Die Lernenden ...

- kennen technische Grundelemente verschiedener Kampfsportarten (Boxen, Ringen, Schwingen, Judo).
- kennen Selbstverteidigungstechniken für Notsituationen im Alltag.

## 7. Schluss

Der vorliegende Lehrplan ist im Auftrag des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes (MBA) im Schuljahr 2002 / 2003 durch Bruno Gerber, Giuseppe Franchini und Ueli Schaffer unter Mithilfe des Sportlehrerteams entwickelt worden.

Der vorliegende Schullehrplan wird formell bestätigt:

Präsident AK

Rektor der GB Wetzikon

Fachgruppenleiter Sport

Walter Wolf

Markus Krähenbühl

Bruno Gerber

Genehmigt durch das Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich mit Verfügung vom