

SPORT (OBLIGATORISCHES PROMOTIONSFACH) GROBZIELE UND INHALTE

Allgemeine Bemerkung: Grundlage für das Curriculum ist der [Lehrplan 17 für den gymnasialen Bildungsgang](#) des Kantons Bern. Die darin enthaltenen [Einleitung und Grundlagen](#) sind für die Privatschulen verbindlich. Hingegen sind die privaten Anbieter frei in der Organisation der Grobziele und Inhalte.

Die hier aufgeführten Grobziele und Inhalte gelten für das Freie Gymnasium Bern.

Für die in jedem kantonalen Fachlehrplan wiederkehrenden Kapitel „Allgemeine Bildungsziele, Richtziele, fachdidaktische Grundsätze, Methoden- und Medienkompetenzen, Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ verweisen wir auf den jeweiligen Lehrplan.

Kantonaler Fachlehrplan obligatorischer Unterricht [Sport](#)

Quarta bis Prima (GYM1 – GYM4)

Sinnperspektiven und Handlungs- bzw. Themenaspekte HTA

Ganzheitlicher Sportunterricht bietet die Möglichkeit, Bewegung, Spiel und Sport als sinnvolle Tätigkeit zu erfahren. Es ist Aufgabe und Chance des Sportunterrichts, die Jugendlichen bei ihrer individuellen Sinnfindung zu fordern und zu fördern. Oft sind es mehrere „Beweggründe“, die durch ihr Zusammenwirken bedeutsam sind. Es werden die folgenden sechs Sinnperspektiven in den sechs Handlungs- respektive Themenaspekten (HTA) unterschieden:

		Handlungs-/Themenaspekte							
		1 Laufen Springen Werfen	2 Bewegen an Geräten	3 Bewegen Darstellen Tanzen	4 Spielen	5 Gleiten Roller Fahren	6 Bewegen im Wasser		
Funktion									
S I N N P E R S P E K T I V E N	Sich wohl und gesund fühlen Impulsive Funktion								Körperlichkeit Gesundheit Wahrnehmung
	Dabei sein und dazu gehören Kooperative Funktion								Miteinander Geselligkeit Gemeinschaft
	Herausfordern und wetteifern Kompetitive Funktion								Wettkampf Tests Vergleich
	Üben und leisten Produktive Funktion								Leistung Training Aktivierung
	Gestalten und darstellen Expressive Funktion								Ausdruck Ästhetik Gestaltung
	Erfahren und entdecken Explorative Funktion								Spannung Abenteuer Dramatik
		R I C H T Z I E L E							

Treffpunkte, Konzept Sportevents, Wahlfach

Kursiv gedruckte Bemerkungen weisen auf Treffpunkte hin. Treffpunkte sind nicht kompen- sierbare Minimalstandards resp. Mindestanforderungen im Bereich «*Skills*». Diese Fertigkeiten sollen mindestens 80% der Schülerinnen und Schüler am Ende des Schuljahres beherrschen. Es geht dabei nicht um das nur aufwändig überprüfbare *Verständnis* von Inhalten, sondern vor allem um leicht abfragbares Basiswissen und ebensolche leicht abrufbare Basisfertigkeiten, die *Voraussetzung* von komplexeren Verständnisprozessen sind.

In einem 4-Jahresrhythmus werden folgende obligatorischen Sportevents angeboten: Schneesporttag, Leichtathletik, Orientierungslauf und Triathlon. Im Verlauf der gymnasialen Karriere durchlaufen die Schülerinnen und Schüler so alle Veranstaltungen stufenunabhängig (Kennzeichnung *).

Ab Stufe Sekunda (GYM3) wird die Einzellektion, ab Prima (GYM4) die Doppellektion als Wahlpflichtveranstaltung (Wahlfach) angeboten, bei welchem die Schülerinnen und Schüler aus 4 Angeboten eine Sportart auswählen können, die sie jeweils während 5 Wochen vertiefen.

Quarta (GYM1)		
Grobziele	Inhalte	Bemerkungen
Konditionelle Kompetenz		Konditionstest
<ul style="list-style-type: none"> Organismus über längere Zeit ökonomisch belasten 	Ausdauertraining	<i>HTA.6A: 10' Schwimmen alternativ HTA.1A: 20' laufen ohne Pause</i>
<ul style="list-style-type: none"> Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbständig ausführen 	Herzfrequenz, Sprechregeln, Borg-Skala	HTA.2B: Kräftigen mit eigenem Körpergewicht, Beweglichkeitstraining
<ul style="list-style-type: none"> Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbständig ausführen 	Atmung, Gelenkstellung, Stabilisation	HTA.2A
Technisch-koordinative Kompetenz		
Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):		HTA.5: Schneesportlager
<ul style="list-style-type: none"> Sprint in hohem Tempo technisch korrekt ausführen 	Lauf-ABC, hohe Schrittfrequenz, Armarbeit, stabile und aufrechte Körperposition, Vorderfuss	HTA.1A
<ul style="list-style-type: none"> Nach einem progressiv gestalteten Anlauf mit richtiger Schrittfolge hoch/weit springen oder das Wurfgerät beschleunigen 	Impulsschritt, Stemmbein	<i>HTA.1B: Fosburyflop-Technik</i>
<ul style="list-style-type: none"> Wurf- und Schlagbewegung mit korrekter Arm- und Rumpfbewegung ausführen 	Bogenspannung, hoher Ellbogen	HTA.1C: Speerwurf

- | | | |
|--|---|--|
| • Kontrolliertes Rotieren um die Körperlängs- und -breitenachse zum sicheren Stand | Rotation auslösen, Drehmoment verändern, Rotation auflösen | HTA.2A: Reckturnen |
| • Aufbauen, Halten und Auflösen einer hohen Körperspannung | Kernpositionen C+, C-, I | <i>HTA.2A: Handstand gegen die Wand 10" halten, Rad</i> |
| • Ökonomisch schwimmen | Atmung, Wasserlage, Zug-Druckmuster | <i>HTA.6A: 10' Schwimmen</i> |
| • Ball oder Spielgerät an-, mitnehmen, zuspieren, Ziele treffen | Körperstellung zum Ball/Spielgerät, Ballkontrolle | HTA.4B: Hand- oder Tchoukball: Ball an- und mitnehmen mit anschließendem Torabschluss.

<i>HTA.4B: den Ball zu dritt mit Volleyballgesten 20" fehlerfrei zuspieren</i> |
| • Die eigene Kraft in spielerischen Kampfformen angepasst einsetzen | Kampf um Objekt, kooperative und kompetitive Spielformen, Kampf gegeneinander und miteinander | HTA.4C: Kampfspiele |
| • Richtungsänderungen und Tempo im Rollen und Gleiten sicher und gewandt anwenden | Beuge-strecken, kippen-knicken, orientieren-drehen | HTA.5: Skifahren oder Snowboarden |

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

- | | | |
|--|---|---|
| • Die eigene Bewegungsausführung an äussere Rhythmen anpassen | | |
| • Eine Bewegungsfolge zur Musik in korrekter Abfolge und überzeugend vorführen | Bewegungsqualität, -umfang, Passung Musik z. B: Bewegungsfolge mit oder ohne Handgerät/ Materialien, Tanzen, Turnen | Einführung Aufwärmen (mit Musik)
<i>HTA.3B: Eine Bewegungsfolge allein oder in der Gruppe mit oder ohne Musik vorzeigen (Partnerakrobatik)</i> |

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

- | | | |
|---|---|-------------------------|
| • Räume öffnen, Überzahlen herausspielen - angreifen: | In definierten Spielpositionen spielen | z. B. Volleyball |
| Durch optimale Laufwege Verteidiger binden und Raum für Mitspieler schaffen oder diesen selber nutzen | Laufen mit und ohne Ball, Lücken erkennen | HTA.4B: Schnappball 3:3 |

Selbstkompetenz

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Eine realistische Körperwahrnehmung entwickeln und diese beschreiben (Körperbewusstsein) | Vergleich der Innensicht und Aussensicht
z. B. Gelenkstellungen, Körperhaltung, Spannungszustand | HTA.3A: Dehnen, Beweglichkeitstraining, Cool down |
|--|---|---|

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Wesentliche Spielsignale schnell und umfassend wahrnehmen und situationsangepasst handeln | Flugbahnen einschätzen, Mit- und Gegenspielerposition erkennen, Timing | <i>Aufwärmprogramm mit/ohne Musik in Gruppen erarbeiten und durchführen</i>

Volleyball |
| <ul style="list-style-type: none">• Sich mit Kartenmaterial im Gelände orientieren | Kartensymbole, Karte ausrichten, Routenwahl
optional: Kompasseneinsatz. | * HTA.1A: Orientierungslauf |
| <ul style="list-style-type: none">• Die Folge von Regeländerungen und -anpassungen in Spielen verstehen | z. B.: Handlungs-, Raum-, Inventar, Personal- und Zeitregeln | HTA.4B: Schnappball 3:3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Die korrekte Ausführung einer Bewegungsaufgabe festhalten und verbalisieren | Bewegungsverlauf, Bewegungsmerkmale
z. B. Reihenbilder, Strichmännchen | HTA.1B: Hochsprung |
| <ul style="list-style-type: none">• Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden | z. B. Dauermethode, C-Position, Sicherungsriffe | HTA.2A
HTA.2A |
| <ul style="list-style-type: none">• Sicherheitsaspekte | Sichern, Helfen, Fallen, Abfedern, Ausrüstung
Sicherheit auf und neben den Pisten beim Skifahren und Snowboarden | HTA5: Schneesportlager |

Urteilskompetenz

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Die Anforderungen verschiedener Sportarten an den Sportler beurteilen | Endogene, exogene Faktoren | |
| <ul style="list-style-type: none">• Das eigene sportliche Verhalten erkennen und reflektieren | z. B. Motive, persönliche Interessen, Sinnhaftigkeit | Erfassung Sportbiografie, Individualnote |

Tertia (GYM2)

Grobziele

Konditionelle Kompetenz

Übungen des allgemeinen Krafttrainings technisch korrekt wie auch selbstständig ausführen

Inhalte

z. B. Cooper-, Conconi- und Shuttleruntest

Bemerkungen

Konditionstest

Atmung, Gelenkstellung, Stabilisation

HTA.2B: Bewegungsrelevante Muskelgruppen kennen und in Kraftübungen anwenden können

Technisch-koordinative Kompetenz

Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):

- Sprint in hohem Tempo technisch korrekt ausführen
- Nach einem progressiv gestalteten Anlauf mit richtiger Schrittfolge hoch/weit springen oder das Wurfgerät beschleunigen
- Kontrolliertes Rotieren um die Körperlängs- und -breitenachse zum sicheren Stand
- Aufbauen, Halten und Auflösen einer hohen Körperspannung
- Ball oder Spielgerät an-, mitnehmen, zuspelen, Ziele treffen
- Richtungsänderungen und Tempo im Rollen und Gleiten sicher und gewandt anwenden

Lauf-ABC, hohe Schrittfrequenz, Armarbeit, stabile und aufrechte Körperposition, Vorderfuss

HTA.1A: Überlaufen von 4 Hürden in gleich bleibendem Rhythmus

Impulsschritt, Stemmbein

* HTA.1: Leichtathletik-Sporttag (4-Kampf)

Rotation auslösen, Drehmoment verändern, Rotation auflösen

HTA.2A: Salto vw oder Handstand Überschlag vw mit/ohne Hilfe

Kernpositionen C+, C-, I

HTA.2A: Barren oder Stufenbarren

Körperstellung zum Ball/Spielgerät, Ballkontrolle

HTA.4B: Basketball: Korbleger aus 2er Rhythmus

Beuge-strecken, kippenknicken, orientieren-drehen

HTA.5: Inline- oder Eislauftechnik

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

Die eigene Bewegungsausführung an äussere Rhythmen anpassen

Beat per minute (bpm), erster Schlag eines Takts z. B. hüpfen, laufen, springen

HTA.3B: Rope Skipping-Choreografie

Eine Bewegungsfolge zur Musik in korrekter Abfolge und überzeugend vorführen

Bewegungsqualität, -umfang, Passung Musik z. B: Bewegungsfolge mit oder ohne Handgerät/ Materialien, Tanzen, Turnen

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

Räume öffnen, Überzahlen herausspielen – angreifen:	In definierten Spielpositionen spielen	HTA.4B: Basketball
<ul style="list-style-type: none">Durch gezieltes Freilaufen und Zuspielen Räume öffnen und nutzen	Offene Passwege, lösen von Verteidiger, Zielorientierung	HTA.4A/B: Doppelpass
<ul style="list-style-type: none">Durch optimale Laufwege Verteidiger binden und Raum für Mitspieler schaffen oder diesen selber nutzen	Laufen mit und ohne Ball, Lücken erkennen.	<i>HTA.4B: Einzeltaktik anwenden im Basketball</i>
<ul style="list-style-type: none">In individueller Verteidigung den Gegenspieler durch aktives Steuern vom Ziel fernhalten bzw. Zuspiele und Abschlüsse verhindern	Inside stehen, Tempo übernehmen, Gegner steuern, Passwege schliessen, zwischen Ball und Ziel stehen	
<ul style="list-style-type: none">In Rückschlagspielen freie Flächen im gegnerischen Feld erkennen und nutzen	Länge, Härte, Richtung der Angriffsbälle/-schläge	HTA.4B: Badminton Grundschnitte
<ul style="list-style-type: none">In Rückschlagspielen das eigene Feld optimal abdecken	Grundaufstellung, Beinarbeit, Bereitschaftsstellung	

Selbstkompetenz

Eigene und andere Leistungen realistisch einschätzen	Vergleich der Innensicht und Aussensicht	HTA.4B: Spielbeobachtung
	Individuelle Leistungsvoraussetzungen kennen, Selbst- und Fremdbeurteilung vergleichen und reflektieren	

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

Wesentliche Spielsignale schnell und umfassend wahrnehmen und situationsangepasst handeln	Mit- und Gegenspielerposition erkennen, Timing	HTA.4B: Basketball, Badminton
Die Folge von Regeländerungen und -anpassungen in Spielen verstehen.	z. B.: Handlungs-, Inventar-, Personal-, Raum- und Zeitregeln	
Wesentliche Muskeln benennen und deren Funktionsweise kennen	Agonist-Antagonist, Innervation, Lokalisierung am Körper, Muskelaufbau	<i>HTA.2A: Bewegungsrelevante Muskelgruppen kennen und in Kraftübungen anwenden können.</i>
Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden	Give and go Schlagvarianten: Clear, Drop, Drive und Smash	HTA.4B: Basketball Badminton

Sicherheitsaspekte	Helfen, Fallen, Ausrüstung	HTA.5: Inline oder Eislauf
Urteilskompetenz		
Die Anforderungen verschiedener Sportarten an den Sportler beurteilen	Endogene, exogene Faktoren	
Das eigene sportliche Verhalten erkennen und reflektieren	z. B. Motive, persönliche Interessen, Sinnhaftigkeit	Individualnote

Sekunda (GYM3)

Grobziele	Inhalte	Bemerkungen
Konditionelle Kompetenz		
Sich im Rahmen eines Leistungstests ausbelasten und eigene Leistungsfähigkeit reflektieren	z. B. Cooper-, Conconi- und Shuttleruntest	Konditionstest
Den Organismus über längere Zeit ökonomisch belasten	Triathlon/Duathlon	*Triathlon-Sporttag
Vielseitige Trainingsmethoden oder -arten im Ausdauer- und Kraftbereich erleben und diese in Bezug auf das eigene Sporttreiben reflektieren	Ausdauer: Dauer- und Intervallmethoden Kraft: Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft	<i>HTA.1A: Ausdauertraining mit Pulsmessung</i>
Technisch-koordinative Kompetenz		
Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):		
<ul style="list-style-type: none"> Komplexe Bewegungsabläufe in ihrem Gesamtverlauf fließend und dynamisch gestalten 	z. B. Kippbewegungen, Maxitrampolin, neue Schwimmtechniken, komplexe Wurftechnik	<i>HTA.2A: Geräteverbindung</i> <i>HTA.1C: Wurf aus Drehbewegung</i>
<ul style="list-style-type: none"> Natürliche oder künstliche Hindernisse ökonomisch und sicher überwinden 	z. B. Klettertechnik, Sicherungstechnik, Parkour	HTA.2B: Indoorklettern
<ul style="list-style-type: none"> Grundtechniken aus Kampfsportarten kontrolliert und zielführend anwenden 	Angriffs- und Verteidigungstechniken z. B. Ringen, Schwingen, Judo, Boxen	

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

Bewegungsabfolge eines Tanzstils fließend und rhythmisch korrekt ausführen

z. B. Hip Hop, Jazz, Modern, Rock'n'Roll, Standardtänze

HTA.3B: Tanzchoreo

Eine vorgegebene Bewegungsfolge mit eigenen Bewegungen erweitern und als Gruppenchoreografie darstellen

Variation von Dynamik, Raum und Zeit; Spannungsbogen

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

Sportspiele nach offiziellem Regelwerk spielen. Spielsituationen wahrnehmen

Endformen der grossen Sportspiele, Tchoukball, Ultimate, Intercrosse, etc.

HTA.4B: Baseball

Räume öffnen, Überzahlen herausspielen – angreifen:

Gruppen-, Teamtaktik

HTA.4B: Kleingruppentaktik im Fussball oder Unihockey

- Durch optimale Lauf- und Passwege Überzahlsituationen schaffen

z. B. Hinterlaufen, Kreuzen, Doppelpass, Pass in die Tiefe, Laufen ohne Ball

Räume schliessen – verteidigen:

- Im Verteidigungskollektiv einander gegenseitig aushelfen und Räume verkleinern resp. schliessen.
- Ein Sportspiel leiten.

Absprachen, übergeben, übernehmen, verdichten.

Regeln als Schiedsrichter anwenden.

Selbstkompetenz

Eigene emotionale und physische Grenzen erkennen und adäquat handeln

Passung von eigenen Voraussetzungen und Anforderung der Aufgabe, Risikomanagement, Umgang mit Sieg und Niederlage

Die Wirkungsweise regulierender Übungen erfahren und den eigenen Aktivierungsgrad beeinflussen

Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräche

Gesundheit als aktiven Prozess verstehen

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

Durch eine gezielte Spielanalyse eine richtige taktische Verhaltensweise ableiten

Gegneranalyse, systematische Beobachtung, eigene Taktik entwickeln, Coaching

Grundlagen einer leistungsabhängigen Energiebereitstellung kennen

Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Herzkreislauf-System

HTA.1A: Ausdauertraining mit Pulsmessung

Erstellen, realisieren und auswerten einer Trainingsplanung für einen Konditionsfaktor

Eingangstest, Zielsetzung, Planung, Ausführung, Schlusstest, Auswertung

Leiten eines Aufwärmens in der Klasse zu Musik

Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden

z. B. Energiebereitstellung, Trainingszyklen, Überzahlspiel, Visualisierung

Urteilskompetenz

Eine differenzierte Haltung gegenüber dem medialen Sport einnehmen

z. B. Berufssport mit Freizeitsport vergleichen, Sport an Medien verfolgen resp. Anlass besuchen, verschiedene Medien vergleichen

Individualnote

Gütekriterien eines attraktiven Spiels entwickeln und beurteilen

z. B. Ausgeglichenheit, Fairplay, Rollenverteilung, Spannung, taktische Möglichkeiten, Teamwork

Veränderungen des Sports in unserer Gesellschaft erkennen

z. B. Entwicklung einer Sportart, Unterscheidung Turnen und Sport, Vereins- und Verbandssport, kommerzieller Sport, Sportmaterialien

Prima (GYM4)

Grobziele

Inhalt

Bemerkungen

Konditionelle Kompetenz

Sich im Rahmen eines Leistungstests ausbelasten und eigene Leistungsfähigkeit reflektieren

z. B. Cooper-, Conconi- und Shuttleruntest

Konditionstest

Organismus über längere Zeit ökonomisch belasten

Vielseitige Trainingsmethoden oder -arten im Ausdauer- und Kraftbereich erleben und diese in Bezug auf das eigene Sporttreiben reflektieren

Ausdauer: Dauer- und Intervallmethoden
Kraft: Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft

Wahlfach

Technisch-koordinative Kompetenz

Sportartenspezifische Fertigkeiten dynamisch ausführen (sportartenspezifisches Koordinations-, Techniktraining):

Wahlfach

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Bewegungsabläufe in ihrem Gesamtverlauf fließend und dynamisch gestalten | z. B. Stabhochsprung | <i>HTA.1B: Stabhochsprungtechnik</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Natürliche oder künstliche Hindernisse ökonomisch und sicher überwinden | z.B. Klettertechnik, Sicherungstechnik, Schneesport | *HTA.5: Schneesporttag |
| <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken aus Kampfsportarten kontrolliert und zielführend anwenden | Angriffs- und Verteidigungstechniken
z. B. Ringen, Schwingen, Judo, Boxen | <i>HTA.4C: Fair nach Regeln kämpfen</i> |

Tänzerisch-darstellende Kompetenz

- | | | |
|---|---|------------------|
| Bewegungsabfolge eines Tanzstils fließend und rhythmisch korrekt ausführen | z. B. Hip Hop, Jazz, Modern, Rock'n'Roll, Standardtänze | HTA.3B: Wahlfach |
| Eine vorgegebene Bewegungsfolge mit eigenen Bewegungen erweitern und als Gruppenchoreografie darstellen | Variation von Dynamik, Raum und Zeit; Spannungsbogen | |

Spiel- bzw. taktische Kompetenz

- | | | |
|---|---|--|
| Sportspiele nach offiziellem Regelwerk spielen | Endformen der grossen Sportspiele. Squash, Tennis, Tchoukball, Ultimate, etc. | <i>HTA.4B: Wahlfach</i> |
| Spielsituationen wahrnehmen | | |
| Räume öffnen, Überzahlen herausspielen – angreifen: | Einzel-, Gruppen-, Teamtaktik | <i>HTA.4B: Teamtaktik verstehen und anwenden</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Durch optimale Lauf- und Passwege Überzahlsituationen schaffen | z. B. Block, Hinterlaufen, Kreuzen, Doppelpass, Pass in die Tiefe, Laufen ohne Ball | |
| <ul style="list-style-type: none"> • In Rückschlagspielen den Gegner unter Druck setzen | Auf den Körper spielen, Schlagvariation. | |
| Räume schliessen – verteidigen: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Im Verteidigungskollektiv einander gegenseitig aushelfen und Räume verkleinern resp. schliessen | Absprachen, übergeben, übernehmen, verdichten. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ein Sportspiel leiten | | |

Selbstkompetenz

Eigene emotionale und physische Grenzen erkennen und adäquat handeln

Passung von eigenen Voraussetzungen und Anforderung der Aufgabe, Risikomanagement, Umgang mit Sieg und Niederlage

Teilnahme an einem Out-doorevent

Die Wirkungsweise regulierender Übungen erfahren und den eigenen Aktivierungsgrad beeinflussen
Gesundheit als aktiven Prozess verstehen

Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräche

HTA.3A: Entspannungstechniken im Rahmen eines Abwärmens

Kognitive und sportwissenschaftliche Kompetenz

Durch eine gezielte Spielanalyse eine richtige taktische Verhaltensweise ableiten

Gegneranalyse, systematische Beobachtung, eigene Taktik entwickeln, Coaching

SOL-Projekt

Grundlagen einer leistungsabhängigen Energiebereitstellung kennen

Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Herzkreislauf-System

Erstellen, realisieren und auswerten einer Trainingsplanung für einen Konditionsfaktor

Eingangstest, Zielsetzung, Planung, Ausführung, Schlusstest, Auswertung

Korrekte Fachbegriffe aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern kennen und situationsgerecht anwenden

z. B. Energiebereitstellung, Trainingszyklen, Überzahlspiel, Visualisierung

Urteilskompetenz

Eine differenzierte Haltung gegenüber dem medialen Sport einnehmen

z. B. Berufssport mit Freizeitsport vergleichen, Sport an Medien verfolgen resp. Anlass besuchen, verschiedene Medien vergleichen

SOL-Projekt

Gütekriterien eines attraktiven Spiels entwickeln und beurteilen

z. B. Ausgeglichenheit, Fairplay, Rollenverteilung, Spannung, taktische Möglichkeiten, Teamwork

Individualnote

Veränderungen des Sports in unserer Gesellschaft erkennen

z. B. Entwicklung einer Sportart, Unterscheidung Turnen und Sport, Vereins-/Verbandssport, kommerzieller Sport, Sportmaterialien