

Sport

Stoffplan

WirtschaftsSchule Thun

Büroassistent/-in

1 Leitlinien

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

- Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.
- Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.
- Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und des Verhaltens in der Natur.
- Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges sportliches Bewegen.

2 Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzungen des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

- Die Lernenden erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten.
Sie lernen, Sportaktivitäten selbständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen.
Sie werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden.
Die Förderung dieser Kompetenzen befähigt sie, das gemeinsame und das persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten.
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume.
Die Lernenden erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen: Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig messen und herausfordern, gemeinsam spielen, üben und leisten.
Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltensweisen in den Alltag.

3 Umsetzung im Unterricht

3.1 Gesundheitsaspekte

Leitidee:

Die Lernenden lernen die Aspekte der Gesundheit kennen (Bewegung, Entspannung, Ernährung). Sie können ihre eigene Gesundheit/Fitness analysieren und beurteilen. Sie fördern ihre Selbstkompetenz indem sie selbständig ausprobieren, was ihnen gut tut. Die Lernenden werden sensibilisiert zum selbständigen Sporttreiben. Sie wissen um die Bedeutung von sportlichen Aktivitäten für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte:
<p>Bewegung</p> <p>Die Lernenden kennen und erleben die Bedeutung des Ausdauertrainings für den eigenen Körper.</p> <p>Die Lernenden verstehen die Bedeutung des Krafttrainings zur Prävention vor Haltungsschäden.</p> <p>Bewegungen im Alltag einbauen können (Bewegungs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz).</p>	<p>Ausdauerformen (Nordic Walking, happy running, Aqua Jogging, usw.)</p> <p>Sie erleben und wissen, wie sich ihre Herzfrequenz während den drei Phasen Ruhe, Ausdauerbelastung und Erholung verhält.</p> <p>Sie kennen positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit.</p> <p>Kräftigungsübungen für eine gute Körperhaltung und für mehr Stabilität (Rumpfstabilität, Pilates, usw.)</p>
<p>Entspannung</p> <p>Die Lernenden kennen Entspannungsmethoden als Ausgleich zum Leistungsaspekt von Sport und Alltag.</p>	<p>Dehnübungen für den ganzen Körper</p> <p>Atmungsübungen (Stretching, Yoga, PMR, usw.)</p>
<p>Ernährung</p> <p>Die Lernenden verstehen die Bedeutung der gesunden Ernährung.</p>	<p>Die Ernährungspyramide</p> <p>Flüssigkeitshaushalt</p> <p>Individuelle Bedürfnisse</p>
<p>Kennenlernen der Grundprinzipien der Ergonomie</p>	<p>Richtiges Heben und Tragen von Lasten</p> <p>Richtiges Sitzen, Stehen</p> <p>Entlastungshaltungen</p>

3.2 Spiele

Leitidee:

Die Lernenden können im Spiel ihre spielerischen, taktischen und technischen Fähigkeiten verbessern. Sie entwickeln ihre Sozialkompetenz weiter, indem sie lernen, im eigenen Team ein Ziel zu erreichen oder sich als GegenspielerInnen fair und tolerant zu verhalten. Neben der körperlichen Leistung soll die Lust am Spiel geweckt werden.

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte:
Kennenlernen verschiedener Spiele	Indoor: Unihockey, Volleyball, usw. Outdoor: Beachvolleyball, Fussball, usw.
Grundlegende Spielregeln kennen und anwenden	Fussball, Unihockey, Volley (im Hinblick auf Sporttag), Basketball, usw.
Technische Fähig- und Fertigkeiten fördern	z. B. Badminton: Smash-Übungen
Taktische Fähig- und Fertigkeiten fördern	z. B. Unihockey: Angriffsübungen mit 3:2-Situation
Mit- und gegeneinander spielen	In kleinen Spielen wie in der Endform
Integrieren der Lernenden	z. B. Volleyball: VolleyballerIn vorzeigen oder eigene Übungen integrieren lassen
Spass am Spiel fördern	Einbeziehen von spielerischen Übungen z. B. Fussball: Tschechenviereck

3.3 Outdoorsport

Leitidee:

Gesundes Bewegen und Sporttreiben im Freien.
Möglichkeiten verschiedener Ausdauer- und Spielsportarten ausserhalb der Turnhalle kennen lernen

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte:
Verschiedene Outdoorspiele kennen und spielen lernen	Beachvolleyball Beachsoccer Baseball Speedminten Ultimate Lacrosse
Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und anwenden lernen	Laufen Walking Nordic walking Schwimmen
Wassersport erleben Kennen der Verhaltensregeln und Sicherheitsmassnahmen rund ums Wasser	Schwimmen Kajakfahren ev. Surfen
Eigene Grenzen kennen lernen Wettkampf erleben	Leichtathletik (vorbereiten auf Turntag)

3.4 Bewegung und Kreativität

Leitidee:

Die Lernenden lernen Bewegung und Kreativität durch neue Übungen zu verbinden. Die Lernenden bekommen die Möglichkeit eigene Ideen einzubringen. Die Lernenden erhalten die Möglichkeit durch neue Sportarten, neue Trends Bewegung und Sport anders zu erleben.

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte:
<p>Gymnastik / Tanz</p> <p>Die Lernenden erleben die Bewegung zu Musik, den Umgang mit Handgeräten oder auch nur den eigenen Körper.</p>	<p>Gymnastik für die Körperhaltung Tanz / Hip Hop / Street Dance Aerobic, Step, usw.</p>
<p>Klettern</p> <p>Die Lernenden erleben das Klettern als Herausforderung Bewegungsaufgaben zu lösen.</p>	<p>Beim Klettern an der Boulderwand körperliche und mentale Grenzen erleben und überwinden.</p> <p>Grundtechniken des Kletterns kennen (Grifftechnik, Beinarbeit, Körperschwerpunkt –Verlagerungen, usw.).</p> <p>Sich gegenseitig beim Sichern vertrauen und einander bei der Wahl der Route unterstützen.</p>
<p>Artistik</p> <p>Die Lernenden erproben und erweitern auf spielerische und vielfältige Weise ihre koordinativen Fähigkeiten.</p>	<p>Gleichgewichts- und Jonglierübungen fördern und erweitern mit koordinativen Fertigkeiten.</p> <p>Grundsprünge (Stand-, Grätsch-, Hocksprung) vom Minitrampolin.</p> <p>Grundformen von schwierigen Elementen der Artistik (z.B. Einrad fahren, Diabolo, Jonglieren mit verschiedenen Geräten usw.).</p>

3.5 Leistung

Leitidee:

Unter körperlicher Fitness wird verstanden, im Alltag leistungsfähig zu sein, Belastungen standzuhalten und sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Wichtige Komponenten der körperlichen Fitness sind die Kondition und die Geschicklichkeit.

Die Lernenden absolvieren in allen Lehrjahren regelmässig Tests. Bei diesen Tests geht es darum, den Stand der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten in reglementierten Wettkämpfen zu überprüfen.

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte
<p>1.Lehrjahr</p> <p>Die Lernenden kennen und erleben die Bedeutung des Fitness- und Ausdauertrainings für den eigenen Körper. Die Lernenden kennen und erleben die Disziplinen und Spiele für den Sporttag. Das Lehrmittel tippfit ist bekannt und wird angewendet.</p>	<p>Test und Wettkämpfe. (Ist-Zustand)</p> <ul style="list-style-type: none"> -500 m Schwimmen -2 km Lauf -Fitnesstest -Sporttag
<p>2.Lehrjahr</p> <p>Die Lernende verbessern ihre Ausdauer und Fitness laufend. Die Klassen kennen die Disziplinen und Spiele für den Sporttag.</p>	<p>Test und Wettkämpfe.</p> <ul style="list-style-type: none"> -500 m Schwimmen -2 km Lauf -Fitnesstest -Sporttag

3.6 Lehrmittel „tippfit“

Leitidee:

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Die Theorie dazu vermitteln wir mit Hilfe des Lehrmittels „tippfit“. „tippfit“ richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 20 Jahren und regt diese an, Bewegung und sportliche Aktivitäten bewusst und lustvoll in ihren Alltag zu integrieren.

Grobziele und Inhalte:

Grobziele	Inhalte:
Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit kennen.	Vielseitige Körperwahrnehmung. Bewegung, Spiel und Sport gesundheitsbewusst in den Alltag integrieren. Positive Auswirkung aufs Wohlbefinden
Alltagsbelastungen des Berufes kennen und Lösungsvorschläge zur Verbesserung aufzeigen.	z. B. Stress und Entspannung Rückenschmerzen: Richtiges Sitzen und Heben.
Konditionelle Faktoren und deren Trainierbarkeit kennen. Objektive Messmethoden der körperlichen Leistungsfähigkeit erfahren.	z. B. Ausdauer (Belastung und Erholung) Fitnessstest
Grundlegende Kenntnisse über den Bewegungsapparat erlangen.	Aufbau und Funktionsweise des aktiven und passiven Bewegungsapparates.
Die sportliche Bewegung unter dem Aspekt der Sicherheit betrachten und anwenden.	z. B. Warm-up, Ausrüstung
Grundlagen im Bereich Ernährung und Energieverbrauch kennen.	z. B. Lebensmittelpyramide

Thun, den 10. August 2010