

## Fach Sport<sup>9</sup>

### 1. Allgemeines

<b>Grundlagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bisheriger Lehrplan Fach Sport für die IMS</li> <li>- Rahmenlehrplan für die Berufsmaturität vom 18. Dezember 2012</li> <li>- Lehrpläne von anderen Schulen</li> </ul>					
<b>Lektionenverteilung</b>	1. Sem.	2. Sem.	3. Sem.	4. Sem.	5. Sem.	6. Sem.
	2	2	2	2	2	2
<b>Schlussprüfung</b>	keine		<b>Einbezug in Abschlusszertifikate</b>		nein	

### 2. Allgemeine Bildungsziele

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und fördert die Lernenden in ihrer Körperwahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem sozialen Verhalten.

Er dient durch vielseitige Beanspruchung der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Der Sportunterricht fördert die Beziehungs-, die Kommunikations-, Team-, Konflikt- und Leistungsfähigkeit – Eigenschaften, die im Berufsleben gefragt sind.

Durch gezielte Haltungsschulung und Vermittlung von Kraft- und Ausdauertrainingsformen lernen die Studierenden einen Ausgleich zu ihrer sitzenden Tätigkeit zu schaffen.

Der Sportunterricht erweitert die Bewegungserfahrung, das Bewegungslernen, stärkt die Leistungs- und Ausdrucksfähigkeit und ermöglicht intensives emotionales Erleben.

Durch eine gezielte Auswahl von Sportarten lernen die Studierenden Möglichkeiten kennen, wie sie sich lebenslang sportlich betätigen können und erfahren dadurch einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst.

Der Sportunterricht prägt mit umfassenden Anlässen die Schulkultur mit.

<sup>9</sup> Dieser Lehrplan wurde aufgrund der Reduktion der Dotation auf Beginn des SJ 2019/20 aktualisiert.

### 3. Überfachliche Kompetenzen

Die Lernenden werden in den folgenden überfachlichen Kompetenzen besonders gefördert:

- *Sozialkompetenz: Sich in ein Team integrieren und eine unterstützende oder tragende Rolle übernehmen. Sich gegenüber anderen fair verhalten. Kommunikation und Kooperation in der Gruppe, rivalisierende Auseinandersetzung im Wettkampf, Konflikte lösen können. Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Eigenverantwortung. Leistungsgrenzen erfahren, akzeptieren und steigern.*
- *Reflexive Fähigkeiten: Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen und verinnerlichen. Den eigenen Körper in Bewegungssituationen einschätzen. Erkennen eigener Wirksamkeit, aber auch der Grenzen der eigenen Kompetenzen/des eigenen Verhaltens.*
- *Nachhaltigkeitsorientiertes Denken: Verantwortungsvolles sportliches Handeln entwickeln, der Umwelt, den Mitmenschen und sich selbst Sorge tragen. Den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich rücksichtsvoll verhalten.*
- *Interessen: Gesunde Lebenshaltung erlernen, erfahren und erleben (nicht nur wissen/kennen) und dadurch physisch und psychisch gesund bleiben, um dem Druck und den Belastungen des (Berufs-)Alltags standhalten zu können. Sich selbst als ganzheitliches Wesen (Körper, Seele, Geist) bewusst sein und eine positive Einstellung zum eigenen Körper haben. Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahrnehmen. Veränderungen, Tendenzen und Neuerungen verfolgen.*
- *Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT-Kompetenzen): Den korrekten Umgang mit technischen Hilfsmitteln beherrschen. Digitale Medien zur Bewegungsanalyse einsetzen können.*

### 4. Lerngebiete und fachliche Kompetenzen

Der Sportunterricht besteht aus den folgenden 6 Lerngebieten:

- Spielen
- Leichtathletik
- Geräteturnen
- Fitness
- Bewegung gestalten und Rhythmisieren
- Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten

Jeweils im ersten Semester pro Schuljahr werden daraus mindestens zwei Lerngebiete behandelt, im darauffolgenden Semester mindestens zwei weitere.

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>1.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	8	1.1. Sportsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer von sechs vorgegebenen Sportsportarten anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Sportsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung
	2	1.2 ergänzende Sportsportarten (Trendsportarten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen Grundlagen sowie die Spielregeln im Spiel anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw.</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
<b>1.</b>	<b>6</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	6	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>1.</b>	<b>8</b>	<b>3. Geräteturnen</b>	Die Lernenden können		
	8	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus mindestens einem vorgegebenen Bereich eine Bewegungsabfolge vorzeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>1.</b>	<b>7</b>	<b>4. Fitness</b>	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Ausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen fördern und ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren.</li> <li>Grundsätze der Trainingslehre in diesem Bereich verstehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dauerlauf</li> <li>Vermittlung der Trainingsgrundsätze</li> </ul>	Literatur: HEGNER, Jost, 5., überarbeitete Auflage 2012, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	4	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft und Beweglichkeit mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen fördern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitsorientiertes Basisprogramm im Bereich von Kraft und Beweglichkeit</li> </ul>	

1.	2	<b>5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren</b>	Die Lernenden können		
	2	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmus erkennen, diesen übernehmen und halten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsmuster reproduzieren (mit/ohne Hilfsmittel)</li> <li>Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz</li> </ul>	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
1.	5	<b>6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten</b>	Die Lernenden können		
	5	<p>Nach Möglichkeit ein Thema aus den folgenden Bereichen:</p> <p>6.1 Schwimmtechniken</p> <p>6.2 Distanzschwimmen</p> <p>6.3 Wasserspringen</p> <p>6.4 Schwimmsportart</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren.</li> <li>ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren.</li> <li>Sprünge mit Eintauchen fusswärts und kopfwärts demonstrieren.</li> <li>ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> <li>Distanzschwimmen</li> <li>Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> <li>Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<p>Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse</p> <p>Technik- und/ oder Leistungsprüfung</p> <p>Ganzheitliche Lernmethode</p>

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>2.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	8	1.1. Sportsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer weiteren von sechs vorgegebenen Sportsportarten anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Sportsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung
	2	1.2. Ergänzende Sportsportarten (Trendsportarten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen Grundlagen sowie die Spielregeln in einer weiteren Trendsportart anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
<b>2.</b>	<b>8</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	8	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer weiteren Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>2.</b>	<b>6</b>	<b>3. Geräteturnen</b>	Die Lernenden können		
	6	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus mindestens einem weiteren vorgegebenen Bereich eine Bewegungsabfolge vorzeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>2.</b>	<b>5</b>	<b>4. Fitness</b>	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Ausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen weiterentwickeln und ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren.</li> <li>Grundsätze der Trainingslehre in diesem Bereich verstehen und praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dauerlauf</li> <li>Vermittlung der Trainingsgrundsätze</li> </ul>	Literatur: HEGNER, Jost, 5., überarbeitete Auflage 2012, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	2	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft und Beweglichkeit mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen weiterentwickeln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitsorientiertes Basisprogramm im Bereich von Kraft und Beweglichkeit</li> </ul>	

2.	2	<b>5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren</b>	Die Lernenden können		
	2	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmus erkennen, diesen übernehmen und halten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz)</li> </ul>	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
2.	5	<b>6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten</b>	Die Lernenden können		
	5	<p>Nach Möglichkeit ein weiteres Thema aus den folgenden Bereichen:</p> <p>6.1 Schwimmtechniken</p> <p>6.2 Distanzschwimmen</p> <p>6.3 Wasserspringen</p> <p>6.4 Schwimmsportart</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine weitere der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren.</li> <li>ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren.</li> <li>weitere Sprünge mit Eintauchen fusswärts und kopfwärts demonstrieren.</li> <li>ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> <li>Distanzschwimmen</li> <li>Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> <li>Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<p>Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse</p> <p>Technik- und/ oder Leistungsprüfung</p> <p>Ganzheitliche Lernmethode</p>

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>3.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	8	1.1. Spielsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer weiteren von sechs vorgegebenen Spielsportarten anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Spielsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung
	2	1.2. Ergänzende Spielsportarten (Trendsportarten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>in einer ausgewählten Trendsportart die anzuwendende Technik / Taktik verstehen und anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw.</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
<b>3.</b>	<b>7</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	7	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer weiteren Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>3.</b>	<b>7</b>	<b>3. Geräteturnen</b>	Die Lernenden können		
	7	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich eine weitere Bewegungsabfolge vorzeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>3.</b>	<b>7</b>	<b>4. Fitness</b>	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Kenntnisse und ihr Hintergrundwissen im Ausdauerbereich anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pulsanalysierendes Training</li> </ul>	Umgang mit technischen Hilfsmitteln (Pulsuhr, Auswertung auf digitalen Medien)
	4	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Kenntnisse im Bereich Kraft und Beweglichkeit im Hinblick auf ein gesundheitsorientiertes Basisprogramm anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbständiges Kraft- und Beweglichkeitstraining</li> </ul>	Literatur: HEGNER, Jost, 5., überarbeitete Auflage 2012, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre

3.	2	<b>5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren</b>	Die Lernenden können		
	2	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihr Bewegungsrepertoire zu Musik vertiefen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmische Bewegungsfolge gestalten</li> <li>• Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz</li> </ul>	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
3.	5	<b>6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten</b>	Die Lernenden können		
	5	<p>Nach Möglichkeit ein weiteres Thema aus den folgenden Bereichen:</p> <p>6.1 Schwimmtechniken</p> <p>6.2 Distanzschwimmen</p> <p>6.3 Wasserspringen</p> <p>6.4 Schwimmsportart</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine weitere der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren.</li> <li>• ihr eigenes Leistungsvermögen verbessern.</li> <li>• weitere Sprünge mit Eintauchen fusswärts und kopfwärts demonstrieren.</li> <li>• ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> <li>• Distanzschwimmen</li> <li>• Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> <li>• Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<p>Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse</p> <p>Technik- und/ oder Leistungsprüfung</p> <p>Technikprüfung</p> <p>Ganzheitliche Lernmethode</p>

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>4.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	8	1.1. Spielsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer weiteren von sechs vorgegebenen Spielsportarten anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Spielsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung
	2	1.2. Ergänzende Spielsportarten (Trendsportarten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>in einer ausgewählten Trendsportart die anzuwendende Technik / Taktik verstehen und anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw.</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
<b>4.</b>	<b>7</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	7	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer weiteren Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>4.</b>	<b>5</b>	<b>3. Geräteturnen</b>	Die Lernenden können		
	5	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich eine weitere Bewegungsabfolge vorzeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse

<b>4.</b>	<b>7</b>	<b>4. Fitness</b>	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre vertieften Kenntnisse und ihr Hintergrundwissen im Ausdauerbereich anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pulsanalysierendes Training</li> </ul>	Umgang mit technischen Hilfsmitteln (Pulsuhr, Auswertung auf digitalen Medien)
	4	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre vertieften Kenntnisse im Bereich Kraft und Beweglichkeit im Hinblick auf ein gesundheitsorientiertes Basisprogramm anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbständiges Kraft- und Beweglichkeitstraining</li> </ul>	Literatur: HEGNER, Jost, 5., überarbeitete Auflage 2012, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
<b>4.</b>	<b>2</b>	<b>5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren</b>	Die Lernenden können		
	2	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihr Bewegungsrepertoire zu Musik erweitern und verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmische Bewegungsfolge gestalten</li> <li>Choreographie in Kleingruppen erarbeiten</li> <li>Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz</li> </ul>	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
<b>4.</b>	<b>5</b>	<b>6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten</b>	Die Lernenden können		
		Nach Möglichkeit ein weiteres Thema aus den folgenden Bereichen:			Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
	5	6.1 Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine weitere der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
		6.2 Distanzschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihr eigenes Leistungsvermögen verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distanzschwimmen</li> </ul>	Technikprüfung
		6.3 Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>weitere Sprünge mit Eintauchen fustwärts und kopfwärts demonstrieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
		6.4 Schwimmsportart	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	

Sem.	Richt- werte Lektio- nen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>5.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	8	1.3. Spielsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer weiteren von sechs vorgegebenen Spielsportarten anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Spielsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung
	2	1.4. Ergänzende Spielsportarten (Trendsportarten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>in einer ausgewählten Trendsportart die anzuwendende Technik / Taktik verstehen und anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw.</li> </ul>	Ganzheitliche Lernmethode
<b>5.</b>	<b>7</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	7	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer weiteren Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>5.</b>	<b>5</b>	<b>3. Geräteturnen</b>	Die Lernenden können		
	5	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>aus einem vorgegebenen Bereich eine weitere Bewegungsabfolge vorzeigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse

<b>5.</b>	<b>7</b>	<b>4. Fitness</b>	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre vertieften Kenntnisse und ihr Hintergrundwissen im Ausdauerbereich anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pulsanalysierendes Training</li> </ul>	Umgang mit technischen Hilfsmitteln (Pulsuhr, Auswertung auf digitalen Medien)
	4	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre vertieften Kenntnisse im Bereich Kraft und Beweglichkeit im Hinblick auf ein gesundheitsorientiertes Basisprogramm anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbständiges Kraft- und Beweglichkeitstraining</li> </ul>	Literatur: HEGNER, Jost, 5., überarbeitete Auflage 2012, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
<b>5.</b>	<b>2</b>	<b>5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren</b>	Die Lernenden können		
	2	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihr Bewegungsrepertoire zu Musik ergänzen und weiter verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmische Bewegungsfolge gestalten</li> <li>Choreographie in Kleingruppen erarbeiten</li> <li>Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz</li> </ul>	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)

5.	5	6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	5	Nach Möglichkeit ein weiteres Thema aus den folgenden Bereichen:  6.1 Schwimmtechniken  6.2 Distanzschwimmen  6.3 Wasserspringen  6.4 Schwimmsportart	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine weitere der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren.</li> <li>ihr eigenes Leistungsvermögen verbessern.</li> <li>weitere Sprünge mit Eintauchen fustwärts und kopfwärts demonstrieren.</li> <li>ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> <li>Distanzschwimmen</li> <li>Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> <li>Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	<p>Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse</p> <p>Technik- und/ oder Leistungsprüfung</p> <p>Technikprüfung</p> <p>Ganzheitliche Lernmethode</p>

**Der Sportunterricht im 6. Semester an der AKSA:**

- Es soll eine Wahl aus den 6 Lerngebieten getroffen werden.
- Der Unterricht ist teilweise koedukativ und abteilungsübergreifend (Sporttagteambildung und Sporttagvorbereitung).
- Der Unterricht wird insgesamt in 2 Unterrichtseinheiten aufgeteilt.

**Der Sportunterricht im 6. Semester an der Kanti Baden:**

- Der Unterricht findet als Wahlsport statt.
- Der Unterricht ist koedukativ und abteilungsübergreifend.
- Der Unterricht wird insgesamt in 2 Kurse (Unterrichtseinheiten) aufgeteilt.
- Pro Kurs werden parallel mehrere Themen angeboten.
- Die Lernenden wählen aus vorgegeben Inhalten nach ihren Interessen bestimmte Sportarten aus.

Aus den 6 Lerngebieten werden 2 Lerngebiete ausgewählt:

Sem.	Richt- werte Lektio- nen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
<b>6.</b>	<b>10</b>	<b>1. Spielen</b>	Die Lernenden können		
	10	1.1. Nach Möglichkeit Spielsportarten  1.2. Ergänzende Spielsportarten (Trendsportarten) und Outdoorsportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>im ausgewählten Sportspiel ihre spielspezifischen Fertigkeiten verbessern.</li> <li>in spezifischen Spielsituationen individuell- und kollektivtaktisch angemessen handeln.</li> <li>anhand ihrer Fähigkeiten die verlangten technischen und taktischen Kompetenzen anwenden und zu einem gelungenen Spielerlebnis beitragen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwerpunkte aus den folgenden Spielsportarten: Basketball, Handball, Futsal / Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton</li> <li>ein Spiel aus den bereits Erworbenen vertiefen: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby oder weitere Outdoorsportarten Eishockey, Curling, Rudern usw.</li> </ul>	Technik- und/ oder Spielprüfung  Ganzheitliche Lernmethode
<b>6.</b>	<b>10</b>	<b>2. Leichtathletik</b>	Die Lernenden können		
	10	2.1 Nach Möglichkeit Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>die disziplinspezifischen Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen differenziert anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mehrkampf aus folgenden Bereichen: Laufen, Werfen, Springen</li> </ul>	Leistungsprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse
<b>6.</b>	<b>10</b>	<b>3. Geräteturnen und Klettern</b>	Die Lernenden können		
	10	3.1 Nach Möglichkeit Balancieren, Drehen, Schwingen  3.2 Nach Möglichkeit Klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>einzelne Elemente zu einer Verbindung zusammenstellen.</li> <li>Bewegungsaufgaben situationsangepasst lösen.</li> <li>sich gegenseitig korrekt sichern und die Grundtechniken des Sportkletterns anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>folgende Bereiche: Geräteturnen, Parkour</li> <li>Einführung Sportklettern (indoor)</li> </ul>	Technikprüfung  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse

6.	10	4. Fitness	Die Lernenden können		
	10	5.1 Nach Möglichkeit Ausdauer  5.2 Nach Möglichkeit Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagenausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen trainieren und erhalten.</li> <li>Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und an Krafttrainingsgeräten korrekt ausführen.</li> <li>das Beweglichkeitstraining selbständig und korrekt anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwerpunkte in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit setzen</li> <li>Kräftigungsübungen im Krafraum</li> <li>Beweglichkeitstraining allgemein und sportartenspezifisch</li> </ul>	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
6.	10	5. Bewegung gestalten und Rhythmisieren	Die Lernenden können		
	10	6.1 Nach Möglichkeit weiterführende, fortgeschrittene Tanzschritte und/oder Bewegungsformen  6.2 Nach Möglichkeit vorgegebene, weiterführende Bewegungsfolgen mit oder ohne Requisiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>in verschiedenen Raum- und Bewegungsebenen (Spiegelungen, zeitlich versetzt) gestaltend arbeiten.</li> <li>ein vorgegebenes Bewegungsmuster mit oder ohne Requisiten in Kraft, Raum und Zeit variierend gestalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz</li> </ul>	Technikprüfung
6.	10	6. Schwimmen und ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	10	6.1 Nach Möglichkeit weitere Schwimmstile oder Sprünge  6.2 Nach Möglichkeit ergänzende Wassersportarten wie Wasserball, Tauchen, Synchronschwimmen, Rettungsschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Bewegungserfahrungen in den bekannten Schwimmstilen und im Wasserspringen erweitern und vertiefen.</li> <li>Ihr Bewegungsrepertoire auf die ergänzenden Wassersportarten übertragen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin</li> <li>Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)</li> <li>Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen</li> </ul>	Technikprüfung  Technikprüfung  Ganzheitliche Lernmethode  Umgang mit digitalen Medien zur Bewegungsanalyse