

# Schullehrplan

BFB - BBZ/CFP Biel-Bienne

## Inhalt

- 1 Gewichtung**
- 2 Grobplan**
- 3 Lernziele**
- 4 Feinpläne Spiele**
- 5 Feinpläne Ausdruck**
- 6 Feinpläne Herausforderung**
- 7 Feinpläne Gesundheit**
- 8 Feinpläne Wettkampf**
- 9 Anhang**

Handlungsbereich	Pflichtinhalt (2/3)	Wahlinhalt (1/3)
<b>Spiel</b>	<b>Gewichtung</b>	
	40%	
	<b>Jahreslektionen</b>	<b>Jahreslektionen</b>
	10	frei wählbar
<b>Ausdruck</b>	<b>Gewichtung</b>	
	14%	
	<b>Jahreslektionen</b>	<b>Jahreslektionen</b>
	3	frei wählbar
<b>Herausforderung</b>	<b>Gewichtung</b>	
	14%	
	<b>Jahreslektionen</b>	<b>Jahreslektionen</b>
	3	frei wählbar
<b>Gesundheit</b>	<b>Gewichtung</b>	
	14%	
	<b>Jahreslektionen</b>	<b>Jahreslektionen</b>
	3	frei wählbar
<b>Wettkampf</b>	<b>Gewichtung</b>	
	18%	
	<b>Jahreslektionen</b>	<b>Jahreslektionen</b>
	4	frei wählbar

Lektionen

**38**

IST

Summe Gewichtung

100%

100%

Gesamt Lektionenzahl pro Jahr \*

23

15

\* 1 Lektion = eine einzel Stunde oder eine Doppelstunde mit einem Schwerpunkt

Unterschrift PLUR Sport:

Ort / Datum:

## 2. Grobplan

In allen fünf Handlungsbereichen werden Lernziele im Bereich der Anforderungen, der Fachkompetenz und überfachliche Kompetenzen (Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz) gesetzt.

		Brückenangebot				1. Lehrjahr				2. Lehrjahr				3-4 Lehrjahr			
		Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)
<b>SPIEL - spielen und Spannung erleben</b>	Basketball	X			1	X			1	X							
	Futsal/Fussball	X			1	X			1	X							
	Handball	X			1	X			1	X							
	Unihockey	X			1	X			1	X							
	Volleyball	X			1	X			1	X							
	Ultimate	X				X											
	Touchrugby	X				X											
	Tchoukball	X				X											
	Ringhockey	X				X											
	Kleine sportspiele	X			3	X			3				2				2
	Kinball	X				X											
	Intercross	X				X											
	Flagfootball	X				X											
Baseball	X				X												
Squash	-	-	-	-	-	-	-	-	X			1					
Badminton	X				X							1					
Smolball	X				X							1					
Tennis	X			2	X			2								3	
Tischtennis	X				X												
<b>AUSDRUCK - gestalten und darstellen</b>	Stufenbarren	X				X							1				1
	Ringe	X				X							1				1
	Reck	X			1	X			1				1				1
	Barres parr.	X				X											
	Accrosport	X				X											
	Ball (RG), Physioball	X				X											
	Jonglage, Teller, Diabolo, ...	X			1	X			1								
	Rubans	X				X											
	Slackline, Rola Bola, Einrad, ...	X				X											
	Aerobic Step	X				X							1				2
	Danse contemporaine	X				X											
	Hip Hop	X			1	X			1								
	Latino	X				X											
Rope skipping	X				X												

In allen fünf Handlungsbereichen werden Lernziele im Bereich der Anforderungen, der Fachkompetenz und überfachliche Kompetenzen (Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz) gesetzt.

		Brückenangebot				1. Lehrjahr				2. Lehrjahr				3-4 Lehrjahr							
		Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)	Grundfähig.	Entwicklung	Kreativität	Pflicht ( Min.)				
<b>HERAUSFORDERUN</b> G - erproben und Sicherheit gewinnen	Eislauf - Eishockey	X			2	2 Themen ohne Maxitrampolin und Klettern	X			1	Einführung Klettern + 1 Thema wählen, ohne Maxitrampolin				2	1 neues Thema wählen				3	1 neues Thema wählen
	Parcours	X					X														
	Mountainbike	X					X														
	Mintrampolin	X					X														
	Kanu	X					X														
	Kämpfen und sich verteidigen	X					X														
	Inline	X					X														
	Maxitrampolin	-	-	-		-	-	-		X			2								
Klettern	-	-	-		X			1	X												
<b>GESUNDHEIT - ausgleichen und vorbeugen</b>	Stabilisierung	X			2	2 Themen ohne Kraftraum	X			2	Thema Laufen + 1 anderes Thema, ohne Kraftraum		X		1	Einführung Kraftraum + 1 Thema wählen				2	1 Themen vertiefen + 1 neues Thema
	Nordic walking	X					X														
	Laufen (Gesundheit)	X					X														
	Beweglichkeit	X					X														
	Aufwärmen	X					X														
	Kraftraum	-	-	-		-	-	-		X			2								
	Rauchen	X			1	1 Thema wählen	X			1	1 Thema wählen				1	1 neues Thema wählen				1	1 neues Thema wählen
	Ernährung	X					X														
	Osteoporose	X					X														
	Trainingslehre	X					X														
<b>WETTKAMPF - leisten und sich messen</b>	Springen	X			1	1 Thema wählen	X			1	1 Thema wählen				1	1 neues Thema wählen				1	1 neues Thema wählen
	Werfen	X					X														
	Laufen	X					X														
	Fit-Check	X			4	Nur Fit-Check für die Note	X			4	Nur Fit-check für die Note		X		Rekrutierungstest				4	Frei wählbar	
	Kktest	-	-	-			-	-	-				X								
OL	-	-	-	-			-	-				X									
Rekrutierungstest	-	-	-	-			-	-				X				4					

### 3. Lernziele

Die Bershreibungen von den Anforderungen und Kompetenzen den Lernenden sind hier nur Extrakten aus den Feinziele

Anforderungen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Spiel	Alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Regeln und Taktiken analysieren	Aktivitäten anpassen
Ausdruck	Bewegungsrepertoires erweitern	Bewegungsformen entwickeln	Eigene Bewegungsformen präsentieren
Herausforderung	Sicherheit beachten	Sicherheitsbewusstsein entwickeln	Herausforderungen sicher durchführen
Gesundheit	Gesundheitsförderliches Sportsverhalten kennen	Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten	Gesundheitsförderliches Sportverhalten nutzen
Wettkampf	Leistungsfähigkeit erleben	Leistungskriterien erkennen, analysieren	Wettkampfformen durchführen

#### Fachkompetenz

	Die Lernenden ...	Die Lernenden ...	Die Lernenden ...
Spiel	kennen verschiedene Spiele	analysieren Spielsituationen	entwickeln funktionierende Spielideen
Ausdruck	können Bewegungen kopieren	gestalten eigene Bewegungsabläufe	beurteilen sich selber kriterienorientiert
Herausforderung	können ihre Fähigkeiten einschätzen	beurteilen Gefahren und Risiken angemessen	variieren Bewegungsherausforderungen sicher
Gesundheit	erleben Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit	erkennen präventiv Bewegungsformen	können das Wohlbefinden erhalten
Wettkampf	erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren	können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern	können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden

#### Selbstkompetenz

Spiel	können mit Sieg und Niederlage umgehen	verhalten sich regelkonform	erkennen Spielmöglichkeiten
Ausdruck	entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken	arbeiten an einer eigenen Darbietung	kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen
Herausforderung	lassen sich auf neue Herausforderungen ein	kennen eigene Grenzen und stehen dazu	entscheiden für oder gegen eine Herausforderung
Gesundheit	können ihre Gesundheit reflektieren	können das Gesundheit beurteilen und dosieren	überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
Wettkampf	können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen	können die eigene Leistungsentwicklung beeinflussen	arbeiten mit Durchhaltevermögen an ihren Zielen

#### Sozialkompetenz

Spiel	akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide	weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin	sind tolerant gegenüber Mitspiellenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
Ausdruck	können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten	nehmen Kritik und Korrekturen entgegen	urteilen über und für sich selber
Herausforderung	leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung	erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn	übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen
Gesundheit	verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben	unterstützen und motivieren andere	geben eigene Erfahrungen weiter
Wettkampf	respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus	einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken	sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten

*Für genauere Bershreibungen den Anforderungen und den Kompetenzen, bitte orientieren Sie sich an dem Rahmenlehrplan "Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24. September 2014", S. 10 & ff*

## 4. Feinpläne Spiele

<b>Standard Spiele</b>	Basketball Futsal/Fussball Handball Unihockey Volleyball
<b>Diverse Spiele</b>	Baseball Intercross Kinball Tchouckball Touchrugby Ultimate
<b>Rückschlagspiele</b>	Badminton Squash Tischtennis

Basketball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Kleine Spiele wie Königsprellen, 21er, Basketstress, Pässe mit Postionswechsel usw.	Übungsvarianten für give & go sowie für Rebound	Thematische Einführung indirekter und direkter Block
		Passtechnik Druckpass, Bodenpass & Fangtechnik, Dribbling	Dribbling, Stopptechnik Sternschritt, Körpertäuschung	von Manndeckung zu Zonendeckung
		Technik Standwurf : Distanz, mit Brett	Korbleger Einführen	Sprungwurf aus dem Dribbling
		Freilaufen & Decken, 3:3 Streetball Regeln kennen, give & go, 3" - Regel	Sprungwurf aus dem Stand	5:5, Taktisches verhalten Zonendeckung am Trapez
		Selbständnig & Fair 3:3 Streetball spielen können	Spiel 5:5 mit vereinfachten Spielregeln, Verhalten bei Freiwürfen	5:5 Spielregeln Basketball für die Schule,
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingenverantwortung wahr	Kennelernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens		Fördern einer teamdienlichen Spielart
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	genaues Beobachten und exaktes Arbeiten	Fördern der Selbständigkeit
Fairness				
Erlernen und Verbessern				
MeK / Cme		Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Fussball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundform Futsal 5:5 / Fussball: 7:7/9:9 ; Give and go, Überzahlspiel, 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 usw.	Offensiv Spielformen: 3-eck Spiel, Laufarbeit, Doppelpass, Dribbling oder Pass, Spielsystem /Aufstellung // Defensiv Spielformen: Zweikampfverhalten	Komplexübungen, Fussball Grossfeld 11:11, Zonendeckung, verschiedene Laufwege, Spiel mit dem Torhüter
		Technik: Schuss, Ballan- und mitnahme, Pass	Ball führen und schiessen: innen, aussen, voll Rist; isolierte Bewegungsbläufe, Circuit Training	Ausführung in Drucksituationen, weite Pässe, Flanken, direkt Abnahmen
		Ballhandling: Dribbling, Jonglieren, Kopfball	Geschicklichkeits-/Reaktionsspiele, Jonglieren (Vollrist, Kopf, Knie, Brust), Hindernislauf	Ausführung in Drucksituationen
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eigenverantwortung wahr	Kennelernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens	Gemeinsam als Team Aufgaben lösen und Ziel erreichen.	
		Anpassen an den koedukativen Unterricht oder Fertigkeitsdifferenzen	Einander unterstützen und besser werden.	
	SeK / Cper	Sich auf Bekanntes und Neues einlassen	Verschiedene Aufgaben mit unterschiedlichen Anforderungen angehen	Fördern der Selbständigkeit
		Fairness	Selbstreflexion über Spielverhalten	
	MeK / Cme	Schwierigkeiten und Chancen des Spiels sehen	Spiele gemeinsam analysieren	Spieleregeln ändern und anpassen



Futsal	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Forme de base 5:5 /Passe-et-va, Jeu en surnombre, 1:1, 2:2, 3:3, 4:4,/ Connaître le matériel (ballon de futsal)/ Connaître les règles de base (éviter les contacts, pas de tacles,...)	Forme de jeu pour l'attaque: Jeu en triangle, déplacement, technique de course, une-deux, dribble ou passe, Position sur le terrain, déplacement sans ballon // Forme de jeu pour la défense: Défense sur le joueur	Exercices complexes, jeu direct, défense de zone, jeu avec gardien.
		Passer et tirer	Passes: Avec les 2 pieds ( intérieur, coup du pied, extérieur. Tirs: à l'arrêt et en course (intérieur, coup du pied, extérieur)	Sous pression de l'adversaire, Passes en retrait, Tirs direct (sans contrôle). Favoriser la créativité des élèves.
		Conduite de balle et dribble	Contrôle de la balle avec la semelle (adapté au futsal) Conduite de balle avec les 2 pieds (intérieur, coup du pied, extérieur). Feinte gauche-droite	Sous pression de l'adversaire Favoriser la créativité des élèves.
	SoK / Cso	Respecter les autres élèves avec leurs forces et leurs faiblesses	Arriver à faire des réflexions personnelles et prendre des initiatives afin d'améliorer l'esprit d'équipe.	Laisser les élèves diriger une séquence de jeu ou un match avec leurs idées.
		Tolérance et comportement coopératif	Trouver ensemble des solutions pour régler des tâches et arriver à atteindre un objectif	
		S'adapter au niveau. Différences d'aptitudes entre les élèves	S'aider et devenir ensemble meilleur	
	SeK / Cper	Fair-play : se tenir aux règles du Futsal	Réflexion personnelle sur le comportement dans le jeu.	
	MeK / Cme	Découvrir les avantages et désavantages de cette activité	Analyser cette activité ensemble et essayer de trouver ce que l'on pourrait améliorer	Adapter les règles du jeu d'après les aptitudes de la classe

Handball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Kleine Spiele mit Handball: Bsp. Schnapball, Linienball, Bankball usw.	Übungsvarianten wie Handball 2:2 auf Tor bez. kleine Matten auf Hallenviertel	Übungsvariante 4:4 mit Goali, 3 Teams, bei Torerfolg in Angriff bleiben, bei Ballverlust muss das Team die Verteidigungsposition
		Werfen & Fangen	Dribbling, Körpertäuschung	Übungsvariante 6:6 aber die Spieler dürfen Mittellinie nicht überschreiten, Rollen Verteidigung und Angriff nach 5 Punkten wechseln
		Wurf und Zielwurfvarianten, Schlagwurf	Sprungwurf Einführen	
		Freilaufen & Decken, Manndeckung	4:4 in Angriff und Abwehr spielen	6:6, Taktisches Verhalten Raumdeckung offensiv
		Kleinfeldhandball mit vereinfachten Spielregeln noch ohne Dribbling, kleine Tore	Spiel 4:4 mit vereinfachten Spielregeln, Torhüter abwechselnd, nur Aufsetzter-Schüsse	6:6 Spielregeln Handball für die Schule, Torhüter in HB Tor,
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingegenverantwortung wahr	Kennelernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens		
	SeK / Cper	Anpassen an den koedukativen Unterricht		
		Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		Fördern der Selbständigkeit
MeK / Cme	Fairness			
		Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Unihockey	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundform Spiel 4:4: give and go, Ueberzahlspiel , 1:1, 2:2, 3:3, 4:4	4,4 System Angriff/Defense: - 3-Eckspiel, Spielaufbau über 2 Flügel, Mann- Raumdeckung	Komplexübungen
		Passen/ Laufen/ Ballannahme: Nonstop-Passformen, Ball stoppen u. passen	Zielschuss/ Zielpass, Circuit -Training	Powerplay, Raumverteidigung
		Handling/ Gebrauch UH-Mat: Geschicklich- keits/ Reaktionsspiele, jonglieren, balancieren, Ball-führen, Infos zur Stockbehandlung, re/ li- Schaufel	Vielfältiges Schuss-Repertoire (Slice, Lop, Druckpass, Direktpass, Backhand)	Offensiv/Defensiv-system
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und durch Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingenverantwortung wahr	Kennenlernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens		
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		
SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		Fördern der Selbständigkeit	
	Fairness			
MeK / Cme		Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Volleyball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundtechnik: Manchette u. Pass, ev. Standsmash	Grundtechnik: Annahme-Pass-Angriff. Standsmash, Einführung Smash. Grundtaktik: Lagerfeuer, Hufeisen	Grundtechnik: Smash, ev. Einführung Finte
		Anspiel von unten / ev. von oben	Anspiel von oben	Variation beim Anspiel (kurz, lang, flach, hoch, Topspin, Flatterball)
		Spiel 2:2 (nebeneinander), 3:3 (Dreieck) im kleinen Feld, 3 Ballberührungen	Spiel 4:4 (Diamant), Einführung 6:6 im grossen Feld, 3 Ballberührungen	2:2 bis 6:6, 3 Ballberührungen fo(ö)rtern
		Positionen und Regeln verstehen	Unterschied Angriffs- und VerteidigungsspielerIn verstehen	Einnunrung Block -> Verteidigungspositionen, Smash ->
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eigenverantwortung wahr	Kennelernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens		Fördern einer teamdienlichen Spielart
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues	Genaueres Beobachten und exaktes Arbeiten	Fördern der Selbständigkeit
		Fairness		
Erlernen und Verbessern				
MeK / Cme		Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Baseball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi	Materialkunde / Geschichte		Variationen im Werfen und Fangen	
		Werfen und Fangen		Schlagen nach (Unterhand-) Zuwurf	
		Von Brennball zum Softball / Regeln: Forced Play, Flugball. Schlagen u. (Unterhand) Zuwurf		Softball / Regeln: wie beim T-Ball; "Strike Out" und "Base on Walk" beim Abschlag/Zuwurf, "Homerun"-Grenze festlegen	Baseball / Regeln: Unforced Play, Tagging
		T-Ball, Softball			
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen		Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingegenverantwortung wahr	Fördern der Selbständigkeit
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens			
		Anpassen an den koedkativen Unterricht			
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		Die Lernende übernehmen zunehmend (Spiel-) Verantwortung : Zuwerfen, Fängen, Schiedsrichter	
		respektiert die Regeln des Fairplay und der Rücksichtnahme			
nimmt aktiv teil/ist teamfähig			Sich in den Dienst der Mannschaft stellen	übernimmt Führungsaufgaben	
MeK / Cme			Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Intercrosse	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundform Spiel: 5:5; Give and go, Überzahlspiel, 1:1, 2:2, 3:3, 4:4	Offensiv Spielformen: 3-eck Spiel, Laufarbeit, Doppelpass // Defensiv Spielformen: Manndeckung	Komplexübungen, Zonendeckung
		Technik: Stickhaltung, Passen, Fangen, Torschuss	Unterhandwurf, Oberhandwurf, Zielschuss: Circuit Training, Ausführung im Stand und im Lauf	Ausführung in Drucksituationen (5 Sekunden Regel)
		Ballhandling: Ball aufnehmen, Ball abdecken, Ball führen	Geschicklichkeits-/Reaktionsspiele, Jonglieren, Hindernislauf	Ausführung in Drucksituationen (Volley-Cross, Cross-Brennball)
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eigenverantwortung wahr	Kennenlernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens	Gemeinsam als Team Aufgaben lösen	
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		
	SeK / Cper	Sich auf die Trendsportart einlassen	Verschiedene Aufgaben mit unterschiedlichen Anforderungen angehen.	Fördern der Selbständigkeit
		Fairness	Selbstreflexion über Spielverhalten	
	MeK / Cme	Schwierigkeiten und Chancen des Spiels sehen	Spiele gemeinsam analysieren	Spieleregeln ändern und anpassen
Die Sportart und deren Regeln kennen		Geschichts- und Materialkunde		

Kinball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundtechnik des Aufschlags mit beiden Händen und drei Mitspieler kniend unter Ball, welche den Ball hochhalten.	Flugbahn des Balles korrekt. (Steigende- oder horizontale Flugbahn. mind. 1.8 Meter weite.)	Der Pass und das Fortbewegen an bessere Aufschlagposition (gute offensive Position Bsp. Mitte des Spielfeldes weil Winkel 360°)
		Punktevergabe verstehen	Verteidigungsverhalten im Viereck	Das Sandwich
		Verstehen und anwenden erfolgreicher Taktik weil 3 Tems gegeneinander spielen	Taktisch kluges Angriffspiel lancieren können	Finten
		10 Sekunden Regel (fangen-positionieren) bzw. 5 Sekunden-Regel (abschlagen) einhalten können	schnell spielen können	
		Klares, zeitgerechtes Ankünden des Fangendeteams. (vor Aufschlag Bsp. "Omnikin Blau!" rufen.)		Taktik: Ball immer zu führendem Team schlagen, damit diese ein Fehler begeht.
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eigenverantwortung wahr	Kennenlernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern
		Erkennen das Kinball zu spielen ohne aktive Hilfe jedes Spielers in Team nicht möglich ist		
		Anpassen an den koedukativen Unterricht	Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens	
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		Fördern der Selbständigkeit
Fairness				
MeK / Cme	Spielidee Kinball im Unterschied anderer Teamspiele erleben	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Tchouckball	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi	Materialkunde / Geschichte			
		Werfen, Fangen und Treffen	Werfen, Fangen und Treffen	Taktische Überlegungen anstellen	
		Spielphilosophie und Regeln	Komplexe Übungen / Spielzüge / Regeln		
		Spiel 3 : 3 / 4 : 4 (112 Halle)	Spielentwicklung zum 6 : 6 (Taktik)		
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen, ist teamfähig	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingenverantwortung wahr	Fördern der Selbständigkeit	
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens	Die Wichtigkeit des Kollektivs erkennen		
		Anpassen an den koedkativen Unterricht			
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	respektiert die Regeln des Fairplay und der Rücksichtnahme	übernimmt Führungsaufgaben	
		nimmt aktiv teil			
MeK / Cme	Verbindung zu anderen Sportspielen suchen und herstellen	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen		



Touchrugby	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi	Materialkunde / Geschichte			
		Charakteristik des Spiels		S/T Werfen u. Fangen in Bewegung	
		Werfen und Fangen (seitwärts / rückwärts), Ball tragen		Vom Blitzball zum Touchrugby	
		Blitzball 4:4 - 6:6		Regeln: wie Blitzball; Rollball mit "Acting Have", 3-(5)m-Regel nach Touch, Penalty, Ballbesitz E	Spiel im Freien Variieren der Feld- und Mannschaftsgrösse
		Regeln: Offside, Touch, Ballbesitz G, TA Verteidigung		Regeln : dito Grundfertigkeit, plus Tap, Taktik Verteidigung	
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen		Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingegenverantwortung wahr	Fördern der Selbständigkeit
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens			
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		respektiert die Regeln des Fairplay und der Rücksichtnahme	übernimmt Führungsaufgaben
nimmt aktiv teil/ist teamfähig					
MeK / Cme			Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	

Ultimate	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi	Grundlagenwissen: Materialkunde, Flugeigenschaften, Flugbahn einschätzen, Regeln verstehen	Materialkunde je nach Material		
		Grundtechnik Werfen: Rückhandwurf gerade u. mit Kurve. Präziser Wurf über 10m	Werfen: Sidearm (Dreifingerwurf), Überkopfwurf. Min. 2 Varianten (Werfen u. Fangen) anwenden können	Wurf- und Fangvariation. Präziser Wurf über 20m	
		Fangen: Sandwich-Fang, Zweihändiges Fangen	Fangen: Einhändiges Fangen	Weitwurf, Zeilwurf, Selbstfangwürfe	
		Taktik: Give and go, Sternschritt, Frontverteidigung	Taktik: Give and go, Sternschritt, Cut	Kennenlernen von anderen Wettkampfdisziplinen	
		Spielformen: Frisbee-Schnapp, Linien-Frisbee	Einführung Ultimate	Ultimate als Wettkampf spielen, Einführung Disc-Golf, Guts, Freestyle	
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre	Kennenlernen von sportlichen Möglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern	
	Erlernen und Verbessern				
MeK / Cme		Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen		

Badminton	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Richtige Schlägerhaltung	Regeln kennen (Einzel)	Regeln kennen (Doppel)
		Handling/Gebrauch Tischtennismaterial		
		Ballgefühl - spielen miteinander	Serviceformen Vor- und Rückhand	Spiel lesen können
		Einfacher Service	Spinvarianten (Topspin/Slice)	Schwächen des Gegners erkennen
	SoK / Cso	Grundschatz Vor- und Rückhand im Miteinander und Gegeneinander	Verschiedene Schläge anwenden	Persönliche Taktik und Technik entwickeln
		Respektieren der MitschülerInnen	Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden (sich dem Spielniveau des schwächeren Gegners anpassen, um ein Spiel zu ermöglichen)	Taktiken (für sich selber, im Doppel) festlegen und sie umsetzen
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens	Die Fairplay-Regeln anwenden, ohne Schiedsrichter spielen	
	SeK / Cper	Anpassen an den koedukativen Unterricht		
		Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Fördern der Selbständigkeit
MeK / Cme	Fairness	Siegen und verlieren können		
	Spiele alleine / zu zweit ausführen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen	
		Erfolge und Misserfolge analysieren	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

Squash	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi	Geschicklichkeits- und vorbereitende Spiele		Service variieren können	schwierigere Schläge beherrschen
		Korrekte Haltung des Racket (Griffhaltung), Sicherheitsmassnahmen kennen (Let-Regel, Brille), Handling/Gebrauch Squashmaterial		Einfache Schlagkombinationen: Bsp: Lob-Clear-Drop-Stop	Offensiv/Defensiv-Spiel: taktische Massnahmen ergreifen
		Grundschrifttechniken Vorhand / Rückhand		Einfache taktische Prinzipien: Bsp. Nach jedem Schlag zurück aufs "T"	Antizipieren, Gegner beobachten und reagieren können
		Spielfeld, Spielregeln kennen		Taktische und regeltechnische Elemente kennen und anwenden	Spielerische Wettkämpfe
		Service ins Feld spielen			
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen		Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden (sich dem Spielniveau des schwächeren Gegners anpassen, um ein Spiel zu ermöglichen)	Taktiken festlegen und sie umsetzen
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens		Die Fairplay-Regeln anwenden, ohne Schiedsrichter spielen	
		Anpassen an der koedkativen Unterricht			
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Fördern der Selbständigkeit
Fairness			Siegen und verlieren können		
MeK / Cme	Spiele miteinander und gegeneinander ausführen		Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen	
			Erfolge und Misserfolge analysieren	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

Tischtennis	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Richtige Schlägerhaltung Handling/Gebrauch Tischtennismaterial	Regeln kennen (Einzel)	Regeln kennen (Doppel)
		Ballgefühl - spielen miteinander	Serviceformen Vor- und Rückhand	Spiel lesen können
		Einfacher Service	Spinvarianten (Topspin/Slice)	Schwächen des Gegners erkennen
		Grundschatz Vor- und Rückhand im Miteinander und Gegeneinander	Verschiedene Schläge anwenden	Persönliche Taktik und Technik entwickeln
	SoK / Cso	Respektieren der MitschülerInnen	Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden (sich dem Spielniveau des schwächeren Gegners anpassen, um ein Spiel zu ermöglichen)	Taktiken (für sich selber, im Doppel) festlegen und sie umsetzen
		Fördern der Toleranz und des Kooperativen Verhaltens	Die Fairplay-Regeln anwenden, ohne Schiedsrichter spielen	
		Anpassen an der koedkativen Unterricht		
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Fördern der Selbständigkeit
		Fairness	Siegen und verlieren können	
MeK / Cme	Spiele alleine / zu zweit ausführen	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen	
		Erfolge und Misserfolge analysieren	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

## 5. Feinpläne Ausdruck

<b>Geräteturnen</b>	Accrosport Barren Reck Ringe Stufenbarren
<b>Proprioceptives Training</b>	Ball (RG), Physioball Jonglage, Teller, Diabolo, ... Rubans Slackline, Rola Bola, ...
<b>Musik und Bewegung</b>	Aerobic Step Danse contemporaine Hip Hop Latino Rope skipping

Accrosport	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Reproduire 3 figures en duo	Concevoir le déroulement des mouvements avec un accent sur les appuis	Evaluer sa propre prestation sur la base de critères
		Reproduire 1 figure en trio	Concevoir le déroulement des mouvements avec un accent sur les appuis	Evaluer sa propre prestation sur la base de critères
				Inventer de nouvelles figures / pyramides
	SoK / Cso	Evaluer de manière objective les figures effectuées par d'autres élèves	Observer le mouvement d'autres élèves par rapport à des critères	Essayer de définir des critères d'évaluation en observant d'autres élèves
		Assurer le déroulement d'enchaînement de figures effectuées par d'autres élèves	Reconnaître les parties du corps sur les autres élèves où il devrait y avoir un appui	
	SeK / Cper	Essayer d'effectuer une figure, avec patience, répétition et ténacité	Ressentir les effets mécaniques du mouvement sur son propre corps	
	MeK / Cme	Imiter une figure et essayer de la reproduire	Répéter plusieurs fois le mouvement	Créer un enchaînement

<b>Barres parallèles</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	<b>FaK / Cdi</b>	Effectuer les balancers dans une forme correcte (bras tendus, épaules dégagées, élançers au-dessus des barres)	Apprendre deux à trois éléments simples, p. ex. sortie avant ou arrière, station assise latérale, élançers à hauteur d'épaules, ...	Suite d'éléments simples avec une complication, p. ex. appui renversé sur les épaules ou sur les mains, appui brachial, sortie avec 1/2 tour, ...
	<b>SoK / Cso</b>	Surveiller et assurer	Observer et donner un feedback	Mettre au point une suite synchronisée
	<b>SeK / Cper</b>	Passer par-dessus ses inhibitions et trouver du plaisir	Accepter les feedback et réaliser les corrections	Maîtriser sa dépense énergétique et s'engager
	<b>MeK / Cme</b>	Imiter les mouvements et gagner en assurance	Par l'apprentissage du mouvement, se représenter le mouvement, l'assimiler et le reproduire	Anticiper et réaliser une performance



<b>Reck</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	<b>FaK / Cdi</b>	Aufspringen in Stütz, drehen, sitzen und abschwngen zum Stand	Im Stütz ein Bein überspreizen, das zweite Bein, beidbeinig abschwngen z.	Im Stütz Felge rw rücklings, Unterschwingung
	<b>SoK / Cso</b>	Sich in eine Gruppe einfügen	Andere unterstützen, sichern	Sich mit anderen am Erfolg freuen
	<b>SeK / Cper</b>	Sich für Neues öffnen	Angst überwinden	Sich etwas zumuten, sich getrauen
	<b>MeK / Cme</b>	Bewegung nachmachen	Eigene Kraft anwenden	Schwung und Kraft kombinieren

Anneaux balançants	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Balancer/Acquérir le rythme (pas au sol)	Accélérer les pas au sol/Répéter les "Ta-Tam"	Evaluer son amplitude
		Etre tonique	Positions "I" / "C+" / "C-"	Créer un enchaînement
		Monter aux anneaux en traction	Monter en traction au bon moment et le tenir durant un balancer	Lier plusieurs éléments
		"Petit bateau", effectuer des ronds de jambes (d'un sens et de l'autre)	Demi-tour avant et arrière	Enchaînement de demi-tours
		Position mi-renversée à l'arrêt	Position mi-renversée en balançant	Monter et descendre à la position mi-renversée lors des balancers
	SoK / Cso	Observer le mouvement d'un autre élève par rapport à des critères	Evaluer de manière objective des balancers effectués par un autre élève	Synchroniser une suite d'éléments à plusieurs personnes
				Pouvoir donner un conseil sur des critères définis
	SeK / Cper	Essayer d'effectuer un élément, avec patience, répétition et ténacité	Ressentir les effets mécaniques du mouvement sur son propre corps	Etre capable de transmettre et d'accepter un conseil
MeK / Cme	Imiter une figure et essayer de la	Répéter plusieurs fois le mouvement	Créer un enchaînement	

Stufenbarren	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Stützformen am unteren Holm	Felgaufschwung mit abstossen am unteren Holm, abschwingen zum Stand	Gleichzeitig mit anderen die Folge synchron ausführen
	SoK / Cso	Mitmachen auch wenn es schwierig ist	Im richtigen Moment unterstützen, sichern	Sich an andere anpassen
	SeK / Cper	Auch im "Druck" gelassen bleiben, "Druck" aushalten können	Anderen vertrauen und anderen Sicherheit vermitteln	Freude erleben im Miteinander
	MeK / Cme	Üben im Fluss, vor mir - hinter mir hat es andere Mitlernende	An etwas dranbleiben und üben	Eine Bewegung durch wiederholen "verinnerlichen"

<b>Ball (RG), Physioball</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>	
	<b>FaK / Cdi</b>	Schwingen/kreisen mit Gymnastikball Auf allen drei Ebenen	Verschiedene Elemente nacheinander Ausführen	Frontwechsel einbauen / einwärts- Auswärtsbewegungen kombinieren	
		Elemente kennen und ausführen	Elemente verbinden und zu Musik ausführen	Abfolge in einer Gruppe gestalten	
		<b>SoK / Cso</b>		Rücksicht nehmen auf andere Personen	Mit anderen einen Bewegungsablauf festlegen
			Mitmachen auch wenn es schwierig ist	Rücksicht auf die anderen nehmen	Seinen Platz in der Gruppe einnehmen
	<b>SeK / Cper</b>	Neue Bewegungserfahrung erleben	Raumgefühl stärken	Sich in eine Gruppe integrieren	
		Sich für Ungewohntes öffnen	Sich auf die Musik konzentrieren		
	<b>MeK / Cme</b>	Nachmachen		Bewegungsaufgabe	
		Bewegung nachmachen	Sich überwinden und trainieren, wiederholen	Ablauf einprägen	

Jonglage, Teller, Diabolo, ...	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Jongler avec deux, puis trois engins	Jongler en équilibre, en déplacement	Combinaisons, variantes de jonglage, avec différents engins
		Comprendre l'impulsion de départ et la technique d'accélération de la rotation pour stabiliser le diabolo	Effectuer ses premiers lancers-rattraper du diabolo avec succès	Apprendre deux ou trois variantes artistiques avec le diabolo et les lier dans une suite de quelques éléments.
		Comprendre la technique de base des assiettes pour faire tourner l'assiettes et la stabiliser sur la baguette	Jongler avec deux assiettes ou plus avec les deux mains	Effectuer des transferts d'assiettes entre partenaires
	SoK / Cso	S'observer en comprenant le processus	Se lancer des défis	Faire preuve de créativité
	SeK / Cper	Indépendance des deux mains		
		acquisition des gestes précis		
	MeK / Cme	notion de rythme	Différents rythmes	
Progression méthodologique		Apprentissage par imitation	Chemin d'apprentissage ouvert	
		Globale - analytique - globale	Du simple au complexe	

<b>Rubans</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit</b> <b>Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung</b> <b>Développement</b>	<b>Kreativität</b> <b>Créativité</b>
	<b>FaK / Cdi</b>	Das Band in 3 Ebenen kreisen /	Schwünge verbinden	Frontwechsel einbauen
	<b>SoK / Cso</b>	Genügend Abstand bewahren	Rücksicht auf die anderen nehmen	Bewegend mit den anderen "kommunizieren"
	<b>SeK / Cper</b>	Sich für Neues öffnen	Sich bewusst mit dem Raum auseinander setzen	Sich an Vorgaben halten
<b>MeK / Cme</b>	Bewegung nachmachen	Eigene Verbindungen suchen	Ablauf einprägen	

<b>Slackline, Rola Bola, Pedalo, Einrad</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	<b>FaK / Cdi</b>	Se tenir en équilibre	Se déplacer sur une distance donnée	Changement de directions
		Figures statiques	Avec et sans aide	Combiner des figures
		Effectuer de courts déplacements		Se déplacer au rythme de la musique
	<b>SoK / Cso</b>	Trouver ensemble des figures de style	S'entraider, s'assurer	Développer de l'émulation en lançant des défis
		Mit Partnerhilfe	Kleiner Wettkampf wer länger oben bleiben kan	
			Nebeneinander fahren mit oder ohne Schulterfassung	Mehrere Personen nebeneinander im Rythmus
	<b>SeK / Cper</b>	S'approprier l'engin	Surpasser ses peurs et éprouver de la joie	Maîtriser ses émotions
			Se concentrer	S'intégrer dans un groupe
Nicht sofort aufgeben		Mit Niederlagen umgehen lernen	Mut aus der Komfortzone zu gehen	
<b>MeK / Cme</b>	Essai-erreur	Du plus facile au plus difficile	Chemin ouvert	
	Mit Hilfestellung			
	Auf Augenhöhe einen Punkt fixieren	Mit differenziertem Krafteinsatz den Körper kontrollieren	Aufeinander Rücksicht nehmen	

Aerobic - Step	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Sich im Takt bewegen	Schritte und Armbewegungen kombinieren	Formationen in kleiner Gruppe gestalten
		Basic-Schritte wie V-Step, Step Touch, Knee-lift, etc. in einer Folge im Takt zur Musik ausführen	Gleiche Schritte mit Klatschen und Armbewegungen kombinieren	Innerhalb der Klasse die Folge im Kanon ausführen
	SoK / Cso	Von anderen lernen	Sich einbringen	Seinen Platz in der Gruppe einnehmen
		Sich dem Musiktempo und den Anweisungen der Lehrperson unterordnen	Sich dazugehörig fühlen	Sich mit seiner Gruppe als Einheit bewegen
	SeK / Cper	Sich mit Freude bewegen	Sich der Herausforderung stellen	Sich einordnen können
		Sich für Neues und Ungewohntes öffnen	Ueber seinen Schatten springen, d.h. Befangenheit überwinden	Bewegungsgedächtnis schulen, sich konzentrieren
MeK / Cme	Schritte abnehmen/ nachmachen	Eigene Bewegungen suchen	Fremde und eigene Bewegungen ausführen	
	Bewegung nachmachen	Durch Repetition sicherer werden	Trotz Ablenkungen seinen Ablauf beibehalten	



Danse contemporaine	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Bouger en rythme sur la musique	Identifier le rythme de la musique en le frappant dans les mains	Adapter des nouveaux pas en se calant sur le rythme
		Expérimenter les mouvements "relâchés"	Laisser aller une seule partie du corps dans le relâchement	Improviser en intégrant des mouvement relâchés"
				Improviser
	SoK / Cso	Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements venant des autres	Accepter les corrections et les critiques et en tenir compte	Corriger les autres et émettre une critique constructive
		Observer les autres et essayer de synchroniser les mouvements dans le	Reproduire les mouvements d'une autre personne (jeu du miroir)	Créer une séquence par petits groupes
			Improviser en "question-réponse"	
	SeK / Cper	Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements	Ressentir l'impact de ses mouvements sur son propre corps	Exprimer une émotion en dansant une séquence
MeK / Cme	Imiter les mouvements, les reproduire (jeu d'ombre)	Répéter plusieurs fois la séquence	Mémoriser la séquence	

Hip Hop	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Reproduire une séquence composée de 4 pas de base	Apprendre les pas de base et les enchaîner	Créer une séquence à partir des pas de base
		Bouger en rythme sur la musique	Identifier le rythme de la musique en le frappant dans les mains	Adapter des nouveaux pas en se calant sur le rythme
				Improviser
	SoK / Cso	Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements venant des autres	Accepter les corrections et les critiques et en tenir compte	Corriger les autres et émettre une critique constructive
		Observer les autres et essayer de synchroniser les mouvements dans le groupe	Reproduire les mouvements d'une autre personne (jeu du miroir)	Créer une séquence par petits groupes
			Improviser en "question-réponse"	
	SeK / Cper	Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements	Ressentir l'impact de ses mouvements sur son propre corps	Exprimer une émotion en dansant une séquence
	MeK / Cme	Imiter les mouvements, les reproduire (jeu d'ombre)	Répéter plusieurs fois la séquence	Mémoriser la séquence

Latino	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité	
	FaK / Cdi			Apprendre les pas de base et les enchaîner	Créer une séquence à partir des pas de base
		Bouger en rythme sur la musique		Identifier le rythme de la musique en le frappant dans les mains / Idem en bougeant tout le corps	Adapter des pas en se calant sur le rythme
		Apprendre à guider son partenaire		Communiquer à l'aide d'un bâton	Créer différentes formes de guidage avec son partenaire
		Apprendre à se laisser guider et ressentir le guidage			
	SoK / Cso				
		Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements venant des autres		Accepter les corrections et les critiques et en tenir compte	Corriger les autres et émettre une critique constructive
	SeK / Cper	Observer les autres et essayer de synchroniser les mouvements dans le groupe		Reproduire les mouvements d'une autre personne (jeu du miroir)	Créer une séquence par petits groupes
		Accepter de guider		Improviser en "question-réponse"	
		Accepter d'apprendre de nouveaux mouvements		Ressentir l'impact de ses mouvements sur son propre corps	Exprimer une émotion en dansant une séquence
MeK / Cme	Accepter de se laisser guider				
		Imiter les mouvements, les reproduire	Répéter plusieurs fois la séquence	Mémoiriser la séquence	

<b>Rope Skipping</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	FaK / Cdi	Schwingende: zu zweit im Rhythmus das Seil schwingen	Springende: ins schwingende Seil einspringen	Zu zweit oder mehr gleichzeitig springen
	SoK / Cso	Tempo den Springenden anpassen	Tempo von den Schwingenden abnehmen	Genügend Abstand halten
	SeK / Cper	Sich dem Rhythmus anpassen	Angst überwinden vom Seil getroffen zu werden	Sich einsetzen und nicht aufgeben
	MeK / Cme	Bewegungsumfang erkennen	Ausprobieren	Versuch und Fehler

## 6. Feinpläne Herausforderung

<b>Herausforderung</b>	Kämpfen und sich verteidigen Klettern Maxitrampolin Minitrampolin Parcours Eishockey
------------------------	---

Kämpfen und sich verteidigen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Konzentration, Körperspannung und Gleichgewicht, Kraft aufnehmen und dosieren	Einfache Wurf- und Schlagkombinationen: Bsp: gerader Haken, Aufwärtshaken, Seitwärtshaken, O-Goshi	Wurf- und Schlagkombinationen
		Handling/Gebrauch Kleidung und Material	Grundtechniken: fallen, abrollen, Grunds Schlag ohne Kontakt/Light-contact	Offensiv/Defensives Verhalten: taktische Massnahmen ergreifen
		Raufen, Objekte erbeuten, Raum erobern, Raum verteidigen	Defensives Verhalten, Deckung	Antizipieren, Gegner beobachten und reagieren können
		Boxstellung: flinke Fortbewegung, Deckung, Beinstellung, Armstellung. Bsp: Schattenboxen	Selbstverteidigung	spielerische Wettkämpfe
			Kampfbregeln	
	SoK / Cso	Respekt	Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden	Taktiken festlegen und sie umsetzen
		Fördern der Toleranz und des kooperativen Verhaltens	Die Fairplay-Regeln anwenden, sich ohne Kampfrichter messen	
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen, Körperkontakt zulassen	Umgang mit Emotionen, Aggressionen und Gewalt	Leistungsfähigkeit von sich selbst und dem Gegner einschätzen, analysieren und sich punktuell verbessern
Fairness		Siegen und verlieren können		
Selbstverteidigung beginnt im Kopf (Opfer- und Täterrolle)		Selbstbewusstsein entwickeln		
MeK / Cme	Kämpfe alleine / zu zweit ausführen	Kampfbregel Anpassungen vornehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen	
		Erfolge und Misserfolge analysieren	Kämpfe gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

Klettern	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Connaître les différents nœuds	Pouvoir déplacer le poids de corps, avoir une gravité différente	Exercices complexes (difficulté croissante, rapidité, récompense)
		(nœud de 8 et nœud pour assurer)	Pouvoir analyser une voie en fonction des difficultés	Exercices en équipes
		Connaître les prescriptions de sécurité	Grimper les yeux fermés	Challenge:handicap, mon rayon d'action
		Connaître les mouvements de base	Exercice du manchot	Exercices cf. mobilesport.ch...
		Grimper (boulder)	Grimper (moulinette, en tête)	
	SoK / Cso	Faire confiance en son partenaire, grimper à l'aveugle	Pouvoir faire confiance à une personne que l'on ne connaît pas personnellement	Améliorer par des exercices la confiance mutuelle
		(que l'on connaît déjà)	Gérer la peur (mobilesport.ch)	Concours par équipe (vitesse, endurance, collaboration, etc)
Appliquer le double contrôle systématiquement				
SeK / Cper	Apprendre à connaître ses limites	Apprendre à dépasser ses limites par une méthodologie appropriée		
	(peur du vide, vertige, ) Apprendre à prendre ses responsabilités (assurer son partenaire de façon			
MeK / Cme	Pouvoir appliquer de façon autonome les mouvements appris lors de la leçon	Etre capable de donner des consignes pour que son partenaire s'améliore	Etre à même de créer ses propres exercices pour développer certains aspects (coordination, force,	
	Pouvoir expliquer ce que l'on a appris à quelqu'un d'autre			

Maxitrampolin	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Grundsprung mit korrekter Armführung und Körperspannung	Grundsprung zum Sitz/mit halber Drehung und zum Sitz/Grundsprung mit ganzer Drehung	vom Grundsprung zum Sitz, Streck sprung mit halber Drehung, wieder zum Sitz
		Seilspringen	Hocke / Grätschen	Event. Über Sitz-Rücken, Salto rw.
			2 oder 3 Fach Seil	2 Seilspringen zusammen
	SoK / Cso	Mit anderen Freude und Spass erleben an einer neuen Bewegungserfahrung	Andere unterstützen durch gegenseitige Korrektur	Sich mit anderen am Erfolg freuen
		Wie sichere ich		2 springen zusammen
	SeK / Cper	Neben Freude und Spass am Springen, lernen den Körper in der Luft zu kontrollieren	Sich einem komplexen Bewegungsablauf stellen und dran bleiben bis es geht	Sich etwas zumuten, sich getrauen
		Selbsteinschätzung		2 zusammen : Differenzieren
	MeK / Cme	Bewegung nachmachen	Bewegungslernen visulisieren, mental vorstellen und aussprechen	Mit iPad eigene Bewegung analysieren und Fehler korrigieren



Minitrampolin	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Succesions de sauts droits avec figures de styles	Sauts droits par-dessus un obstacle	Combiner des sauts en formation synchronisée
		Variations autour de l'axe longitudinal	Introduire la rotation autour de l'axe transversal	Combinaisons autour de plusieurs axes
	SoK / Cso	Savoir écouter et exécuter les directives	Etre capable de traiter les retours d'information	Pouvoir expliquer à ses collègues le déroulement du mouvement
				Se synchroniser
	SeK / Cper	Se motiver	Se concentrer	Se dépasser
			Gérer ses émotions	
MeK / Cme	Progressions méthodologiques	Apprentissage de la forme globale	Savoir créer des liens avec la matière connue pour créer de nouvelles solutions	

Parcours	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	connaître la sécurité de base	Connaître la base des mvts complexes (salto, périlleux avant, vrille, etc)	Ajouter la notion de complexité, d'endurance et de rapidité
		Connaître la base des mouvements liés aux sauts simples	complexes (salto, périlleux avant, vrille, etc)	d'endurance et de rapidité
		Connaître la base du mouvement lié aux roulades avants	Connaître et évaluer le déroulement du mouvement	Parcours par équipe différenciée
		Précisions dans les mouvements	Exercices de force (araignée, chiens et chats, spiderman)	Exercice de la charade, du convoi
		Exercices de musculation ciblées, cf. mobilesport.ch	Intégrer de nouveaux exercices	
	SoK / Cso	Développer la confiance envers ses partenaires, Collaboration pour la mise en place du parcours	Exercices pour vaincre sa peur	Apprendre à collaborer pour créer son propre parcours
		Exercice de la balance, huis clos, funambule (cf. mobilesport.ch)	Exercice du passage à gué	Gérer les conflits au sein de l'équipe
				Exercices de groupe: thérapie de groupe,
	SeK / Cper	Comprendre et accepter ses limites	Dépasser ses limites à l'aide de l'entraînement	Apprendre à gérer la critique
		Vaincre sa peur	Apprendre à collaborer pour créer son propre parcours	
			Apprendre à donner ses idées	
MeK / Cme	Pouvoir mettre sur pied de façon autonome un parcours simple et sécurisé	Pouvoir mettre sur pied de façon autonome un parcours complexe et	Savoir transférer ses compétences à d'autres	
			Exercice de la tournée (cf. mobilesport.ch)	

Eishockey	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Gleichgewicht auf Kuven erarbeiten: Fahrtechnik, Sicheres Fahren vw und rw in einem vorgegebenen Parcour	Gleichgewicht auf Kuven vertiefen: Kleine Spiele mit Stoffball oder Softpuck: Bsp. Schnapball, Jägerball, Fussball auf dem Eis, usw.	Gleichgewicht auf Kuven verfeinern: Kleine Spiele mit Stoffball oder Softpuck: Bsp. Schnapball, Jägerball, Fussball auf dem Eis, usw.
		Visuelle Orientierung auf dem Spielfeld fördern: kleine Spiele wie Paarfangis usw.	Visuelle Orientierung auf dem Spielfeld fördern: Bsp. mit Eishockeyspielvarianten mit zwei Toren pro Team	Einfache eishockeyspezifische Übung wie das kleine Karusell als Gruppe selbständig ausüben können
		Sicheres Bremsen, mindestens eine Variante anwenden können	Sicheres Bremsen, auf beide Seiten anwenden können	Sicheres Bremsen mit Tempo in alle Richtungen und auf kleinem Raum
		Stocktechnik Grundlagen: Auf kurze Distanz flache, genaue Pässe mit dem Ring oder Softpuck spielen können	Vorhand- Rückhandpässe spielen können: Pässe auch unter Zeitdruck sicher geben und annehmen können	Stocktechnik in 1:1 Spielsituationen, Dribbling, Finten
		3:3 Eishockeyspiele Quer zu 1/3 Spielfeld, Vereinfachte Regeln Eishockey ohne Offside, ohne Goali	3:3 Eishockeyspiele Quer zu 1/3 Spielfeld, Vereinfachte Regeln Eishockey ohne Offside, ohne Goali	Raumdeckung Offensiv- und Defensivverhalten bis Spielerzahl 5:5 ausüben können, Eishockeyspiele auf 1/2 Spielfeld, Vereinfachte Regeln Eishockey ohne Offside, ohne Goali
	SoK / Cso		Gewinnen und Verlieren können	Durch vermehrtes Mitarbeiten und Selbstreflexion nehmen die Auszubildenden zunehmend ihre Eingenverantwortung wahr
		Fairness	Fördern der Toleranz und des Kooperativen	In Kokurenzsituationen integratives
		Anpassen an den koedukativen Unterricht		Im Spiel die Passstärke Mitspielerangepasst variieren können
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Freude am Spiel entdecken	
Respektieren der MitschülerInnen		Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen können	Fördern der Selbständigkeit	
MeK / Cme	Kennelernen von ausserschulischen Sportmöglichkeiten um das eigene Wohlbefinden zu steigern	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	Regeländerungen und Spielanpassungen selbständig vornehmen können	

## 7. Feinpläne Gesundheit

Praxis	Aufwärmen Beweglichkeit Kraftraum Laufen (Gesundheit) Stabilisierung
Theorie	Osteoporose Ernährung Rauchen

Aufwärmen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Aufwärmen als Lektionsbeginn	Sportartspezifisch	Selbständig
	SoK / Cso	Partnerübungen	Sich einbringen	
	SeK / Cper	Sich mit Freude bewegen	Sich der Herausforderung stellen	Sich einordnen können
	MeK / Cme			

Beweglichkeit	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Einführung Stretching	Qualitativ gute Ausführung	Sportartspezifisch
			Verschiedene Dehntechniken kennen und anwenden	Mit hilfsmittel wie Seil, ...
	SoK / Cso	Mit Partner -> Bewegungskontrolle	Richtige Korrektur	Massage
	SeK / Cper	Schwachstellen erkennen	Verhalten bei Verletzungen	Schmerzschwelle spüren
	MeK / Cme	Faszientraining	Pilates / Yoga	Massage

Kraftraum	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	<b>FaK / Cdi</b>	Einführung Grundübungen	Zusatzübungen	Freie Gewichte
		Uebungsauswahl mit Anatomie		Sportartspezifisch
		Kentnisse verbinden		
	<b>SoK / Cso</b>	2-er Teams	Richtige Korrektur	
	<b>SeK / Cper</b>	Ausführungsqualität	Schwachstellen erkennen	Verhalten bei Verletzungen
				... Kraftraumvereinbarung umsetzen
<b>MeK / Cme</b>	Trainingsformen kennenlernen	Trainingsformen, eigenständige Anwendung	Sportartspezifisch	

Laufen Gesundheit	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Einführung Walking oder Jogging	Puls	Sportartspezifisch
	SoK / Cso	2-er Teams "Unterschiede" erkennen	Teams nach Fähigkeiten bilden	OL
SeK / Cper	sich richtig einschätzen	Trainingsformen (u.a. Puls angepasst)		
MeK / Cme	Laufformen		Velo / Schwimmen	



<b>Stabilisierung / Haltung</b>	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit</b> <b>Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung</b> <b>Développement</b>	<b>Kreativität</b> <b>Créativité</b>
	FaK / Cdi	Übungen mit Eigenkörpergewicht	verbinden mit div. Geräten	
	SoK / Cso	mit Partner -> Bewegungsausführung	richtige und angepasste Korrektur	
... Kontrolle				
SeK / Cper	Richtige Position spüren	mit Feedback umgehen können	Verhalten bei Verletzung	

Osteoporose	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Peak ist zwischen 20. - 30. Lebensjahr	Sprünge als nötige Grundlage zur Stärkung	
	SoK / Cso	Von anderen lernen	Sich einbringen	
	SeK / Cper	Bewegung als Grundlage erkennen		
	MeK / Cme	Osteoporose im Alter	Grundlagen werden in der Jugend "gelegt"	

Ernährung	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Kalorienaufnahme - Verbrauch kennen	Ernährungspyramide	Sportartspezifisch
	SoK / Cso	Im Team besprechen	Nötige Veränderungen erkennen	
SeK / Cper	Sich wohlfühlen	Allenfalls nötige Veränderungen vornehmen		
MeK / Cme	Diätformen	Yoyo - Effekt verstehen	Ernährungszusätze	

Rauchen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Facts	Film Lungenliga	
	SoK / Cso	Austausch im Team	Sich einbringen	
SeK / Cper	Bewegung als Grundlage	Bei allfälligem Rauchstop beibehalten		
MeK / Cme	Hilfen (z.B. Lungenliga) Adressen für Rauchstop aufzeigen			

## 8. Feinpläne Wettkampf

<b>Leichtathletik</b>	Laufen Springen Werfen
<b>Tests</b>	Fit-Check OL

Laufen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Ausdauer: kontinuierlich, intermittierend,	Lauftechniken im Bezug auf Distanz und	Wettkämpfe auf Zeit, Distanz
		Korrektes Handling/Gebrauch Material Nordic Walking	Ausdauerleistung in angepassten Leistungsbereichen erbringen. Bsp. Altersjahre in Minuten	Taktik
		Rhythmisierung	Subjektives Belastungsempfinden: Borg- Skala kennen und anwenden	
	SoK / Cso	Sich der Gruppe anpassen, zusammen bleiben	Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden (Schwächere integrieren)	
	SeK / Cper	Gesundheitsfördernde Lebenshaltung entwickeln (Herz-Kreislauf stärken)	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Erkenntnisse und Erfahrungen auf neue Laufwettkämpfe übertragen
		Innere Widerstände überwinden	Kann seine Fähigkeiten und die Qualität seiner Leistungen einschätzen	Sich Erfolgserlebnisse durch kontinuierliches Arbeiten erschaffen Leidensbereitschaft ("Biss")
MeK / Cme	Positive Einstellung zum Lernen zeigen	Lernfördernde Hilfe annehmen	Wettkampfformen entwickeln, durchführen	
		Erfolge und Misserfolge analysieren	Läufe gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

Werfen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Sicherheitsaspekte kennen	Wurftechnik von Speer, Diskus und Kugel kennen	Wettkämpfe auf Ziel, Stil, Distanz
		Korrektes Handling/Gebrauch Material	Anlauf beherrschen: Impulsschritt etc.	
		Durch spielerische Anwendungen verschiedene Wurfgeräte kennen und anwenden	Flugbahn- und Verhalten von verschiedenen Wurfgeräten einschätzen und berechnen	
		Rhythmisierung	Körperspannung, Rumpfkraft, Schnellkraft	
	SoK / Cso	Sorgfalt und Rücksichtnahme auf Umwelt, Mensch und Material		
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Erkenntnisse und Erfahrungen auf neue Wurfgeräte übertragen
			kann seine Fähigkeiten und die Qualität seiner Würfe einschätzen	Sich Erfolgserlebnisse durch kontinuierliches Arbeiten erschaffen
	MeK / Cme	Positive Einstellung zum Lernen zeigen	Lernfördernde Hilfe annehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen
		Erfolge und Misserfolge analysieren	Würfe gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

Springen	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Steigerungslauf und Anlauf beherrschen	Flugphasen kennen und analysieren	Wettkämpfe auf Distanz/Höhe
		Messtechniken kennen	Korrekte Sprungtechnik beherrschen	
		Rhythmisierung verbessern		
		Sprungkraft steigern		
	SoK / Cso	Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden (Schwächere integrieren)		
		Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern	Erkenntnisse und Erfahrungen auf neue Wurfgeräte übertragen
	SeK / Cper		Kann seine Fähigkeiten und die Qualität seiner Sprünge einschätzen	Sich Erfolgserlebnisse durch kontinuierliches Arbeiten erschaffen
		Positive Einstellung zum Lernen zeigen	Lernfördernde Hilfe annehmen	Wettkampfformen kreieren, durchführen
	MeK / Cme		Erfolge und Misserfolge analysieren	Sprünge gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen



Fitcheck	Kompetenzen / Compétences	<b>Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales</b>	<b>Entwicklung Développement</b>	<b>Kreativität Créativité</b>
	FaK / Cdi	Einzelne Gegenstände oder gleichzeitig Mehrere hochwerfen und fangen, prellen, zurückspielen etc.	Unter Einsatz des peripheren Sehens mehrere Gegenstände gleichzeitig in Bewegung halten (zB. Ballon, Bälle, Keulen etc)	Eine vorgegebene Aufgabe so lange wie möglich aufrechterhalten (zB. drei Ballone gleichzeitig in der Luft jonglieren) und die Zeit messen
	SoK / Cso	Sich gegenüber Schwächeren nicht lustig machen	Einander anspornen und unterstützen	Sich mit den anderen an ihrem Erfolg freuen
	SeK / Cper	Bereitschaft sich schwierigen Aufgaben zu stellen	Den Willen aufbringen eine verlangte Aufgabe zu erfüllen	Sich nicht entmutigen lassen
	MeK / Cme	Sehen und nachmachen	Sich eine Strategie ausdenken, zB die Ballone bereits über dem Kopf berühren	Sich von Mal zu Mal verbessern

OL	Kompetenzen / Compétences	Grundfertigkeit Aptitudes fondamentales	Entwicklung Développement	Kreativität Créativité
	FaK / Cdi	Ausdauer	Regeln und Organisation von OL kennen	Taktische Überlegungen treffen
		Karte lesen	Posten auf Karte übertragen	Wettkampf im (Wald-)Gelände besuchen
		Sich im Gelände orientieren	Distanzen einschätzen	
	SoK / Cso	Kann im Team kooperativ mitwirken	Urteils- und Entscheidungsfähigkeit	Strategien/Taktiken (für sich selber, im Team) festlegen und sie umsetzen
	SeK / Cper	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen	Selbstständigkeit entwickeln	Leistungsfähigkeit von sich selbst einschätzen, analysieren und sich punktuell verbessern
		Fairness		
MeK / Cme	Zeitmanagement	Erfolge und Misserfolge analysieren	Wettkampfformen kreieren, durchführen	
	Informationsmanagement		Wettkämpfe gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen	

## 9. Anhang

- 1 Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24. September 2014
- 2 Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoFöG) vom 17. Juni 2011