

Sport und Gesundheitsförderung

Bedeutung und Ausrichtung

Im Zentrum des Fachs Sport und Gesundheitsförderung stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten sowie die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit, Kreativität und Freude am sportlichen Bewegen unter dem zentralen Aspekt der Gesundheitsförderung.

Der Bewegungsunterricht und fachübergreifende Bezüge tragen zur Gesundheitsförderung bei, indem die Schülerinnen und Schüler angeleitet werden, ihr Wohlbefinden eigenverantwortlich zu erhalten sowie ihre Lern- und Lebenswelt bewegungsaktiv und gesund mitzugestalten.

Im Bewegungsunterricht und mit fachübergreifenden Bezügen erkennen die jungen Erwachsenen Zusammenhänge, zum Beispiel die gesundheitsfördernde Wirkung von regelmässiger Bewegung auf den Körper und auf die Psyche. Damit erfahren sie Sport als sinnerfülltes Handeln.

Bewegungserfahrungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. So helfen sie mit, ethische und soziale Massstäbe zu entwickeln wie beispielsweise das Verhalten in Konkurrenzsituationen und den Umgang mit Aggressionen.

Im Bewegungsunterricht lernen die Jugendlichen neue Sportarten kennen und vertiefen Bekanntes. Sie werden ermuntert, aus dem vielfältigen Angebot die ihnen gemässen Formen auszuwählen, zu pflegen und ihre Freizeit lebenslang aktiv zu gestalten.

Hinweise:

- Mit der erweiterten Fachbezeichnung Sport und Gesundheitsförderung wird der besonderen Rolle der Gesundheitsförderung im Sportunterricht sowie in den anschliessenden Ausbildungsgängen Rechnung getragen.
- Während der gesamten Ausbildungszeit werden die sportspezifischen Lektionen mit gesundheitsspezifischen Inhalten ergänzt, die im Kontext zur Sport- und Bewegungserziehung stehen und die gesamtschulische und ausbildungsspezifische Anliegen ergänzen.

Richtziele

Grundkenntnisse	Grundfertigkeiten	Grundhaltungen
Die Schülerinnen und Schüler kennen	Die Schülerinnen und Schüler können	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen regelmässiger sportlicher Beanspruchung und allgemeinem Wohlbefinden • ihre Möglichkeiten und Grenzen sowie ihre "Beweg-Gründe" im Rahmen der sechs Zielbereiche „sich wohl und gesund fühlen“, „herausfordern und wetteifern“, „üben und leisten“, „gestalten und darstellen“, „erfahren und entdecken“ sowie „dabei sein und dazugehören“ • integrierende Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen als Grundlage einer gesunden Lebensführung • verschiedene Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und der Unfallvorsorge • Möglichkeiten der fremden und der persönlichen Beurteilung der Bewegungsformen und des Lernfortschritts 	<ul style="list-style-type: none"> • angeleitet und selbstständig Bewegungen lernen, kreativ variieren, trainieren und Veränderungen beobachten • in allen Zielbereichen ein vielseitiges Bewegungs- und Verhaltensrepertoire weiterentwickeln, Bewegungsabläufe und Handlungsmuster optimieren sowie Möglichkeiten und Grenzen des individuellen Leistungsvermögens erfahren • nach einführenden Übungen eigene Lösungen der Entspannung und Regeneration entwickeln • sich situationsangepasst, gesund und sicher bewegen • Bewegungen und Trainingsergebnisse nach verschiedenen Kriterien beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • sind sensibilisiert im Bereich der Wahrnehmung ihrer physischen, psychischen und sozialen Befindlichkeit • übernehmen, diskutieren und entwickeln Werte und Normen und berücksichtigen dabei besonders die Bereiche selbstverantwortliches Handeln und Fairness • denken und handeln rücksichtsvoll, fair und verantwortungsbewusst gegenüber sich selbst, den anderen und der Umwelt • entwickeln angemessene und auf die Gesundheitsressourcen abgestimmte Verhaltensweisen • analysieren sportliches Handeln kritisch, beispielsweise im gesundheitsfördernden, bewegungstechnischen, sozialen oder ökologischen Kontext

Jahresziele und Lerninhalte

1. Ausbildungsjahr

Jahresziele	Lerninhalte
<p>Gesundheitsressourcen mit vielfältiger Bewegungspraxis sowie theoretischen Inhalten erschliessen und erweitern; den Umgang mit den eigenen Gesundheitsressourcen oder Energie-reserven überprüfen und verbessern; Freude am regelmässigen Bewegen entwickeln</p> <p>Bewegung als Gesundheitsressource erfahren; konditionelle Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsfördernder Aspekte kennenlernen und vertiefen</p> <p>Durch die gezielte Förderung der koordinativen Fähigkeiten den Körper bewusst wahrnehmen; die koordinativen Fähigkeiten als Basis für eine gute Körperwahrnehmung erfahren</p>	<p>Formen des Energiehaushalts und Energiemanagements (Ernährung und Entspannung) wie z.B. Führen eines „Energie-Tagebuchs“ (Aktivitäts- und Ruhezeiten; Bewegungsanteile; Ess- und Trinkverhalten)</p> <p>Risiko- und Stressfaktoren erkennen (Drogen, Arbeitsüberlastung, Schlafmangel)</p> <p>Vielseitiges und motivationsförderndes Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining in verschiedenen Sportarten und Disziplinen</p> <p>Koordinative Bewegungsaufgaben, z.B. mit Handgeräten (Seil, Reifen, Ball), Jonglage und an Grossgeräten (z.B. Rollen, Abrollen, Verhalten bei Stürzen)</p> <p>Helfen und Sichern bei komplexen Bewegungen; Unfallverhütung</p>
<p>Die Ausdauer als wichtigen Gesundheits- und Schutzfaktor erkennen; theoretische Grundlagen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer erwerben und vielseitig in die Praxis umsetzen</p> <p>Wechsel von Belasten und Entlasten, Spannen und Entspannen als Voraussetzung für gesundes Sporttreiben erfahren</p> <p>Durch gezieltes Entspannen neue Energie tanken lernen</p> <p>Bewegungen erlernen, erfahren und reflektieren</p> <p>Technik und Taktik erlernen und vertiefen; unterschiedliches Spielverhalten wie mit- bzw. gegeneinander und Fairplay lernen</p>	<p>Trainingslehre: gezieltes Training des Dauerleistungsvermögens, Durchführung von Ausdauer-tests</p> <p>Trainingsanleitungen: Planung, Durchführung und Auswertung einfacher und alltagstauglicher Programme</p> <p>Wahrnehmung von Ausdauerleistungen im Alltag (z.B. langes Sitzen)</p> <p>Gewicht gesund tragen, halten, bewegen, abfedern (z.B. Tanzen, Balancieren, Klettern, Drehen; Akrobatik und Menschenpyramiden)</p> <p>Beispiele: (Ball-) Massage, Yoga, Progressive Muskelrelaxation</p> <p>Techniken lernen in ausgewählten Disziplinen (z.B. Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Klettern, Drehen) und im Sportspiel</p> <p>EAG-Modell: 1. Erwerben / Festigen 2. Anwenden / Variieren 3. Gestalten / Ergänzen</p> <p>Verschiedene (Mannschafts-)Spiele sowie vorbereitende Formen für Sportspiele variieren; Regeln anpassen</p>

2. Ausbildungsjahr

Jahresziele	Lerninhalte
<p>Angeleitet und selbständig gesundheitliche Ziele verfolgen; gesundheitsförderliches Verhalten vertiefen und stabilisieren</p> <p>Bewegung und Entspannung lernen, erfahren und reflektieren</p> <p>Bewegungen im Alltag und im Sport nach anatomischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten analysieren; Körper bewusst wahrnehmen lernen</p> <p>Persönliches Training in ausgewählten Disziplinen gestalten</p> <p>Erkenntnisse aus dem ersten Ausbildungsjahr im Energie- und Trainingsbereich umsetzen können</p>	<p>Energiebilanz optimieren: Bewegung, Entspannung, Essen/Trinken usw.</p> <p>Verminderung von Risikofaktoren (Drogen, Stress, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel usw.)</p> <p>Techniken in ausgewählten Disziplinen und im Sportspiel lernen und verfeinern (EAG-Modell anwenden)</p> <p>Unfall- und Schädigungsprophylaxe; muskuläre Balance und Dysbalance (z.B. muskuläre Balance im Beckenbereich; Schwachstelle Rücken; Schwachstelle Gelenke)</p> <p>Disziplin auswählen; persönliche Trainingsziele bestimmen; das Training planen, durchführen und auswerten</p> <p>Einfache Verfahren zur Ermittlung von Energie- und Trainingsbilanz</p>
<p>Bewegungen verfeinern sowie alleine und in Gruppen rhythmisch gestalten</p> <p>Ausgewählte Sportspiele technisch, taktisch, psychologisch oder historisch vertiefen</p>	<p>Mit und an Geräten, Tanz, Bewegungstheater, darstellendes Spiel usw.</p> <p>Sportspiele (z.B. Aggression im Sport, Sinn gewisser Regeln, Turnierbesuch)</p>

3. Ausbildungsjahr

Jahresziele	Lerninhalte
Gesundes Verhalten nach individuellen Bedürfnissen gestalten und im ganzheitlichen Sinn auch auf außerschulische Lebensbereiche übertragen lernen; physische, psychische, soziale und ökologische Ressourcen fördern und gezielt nutzen lernen im Hinblick auf eine lebenslange Gesundheitsförderung	Vorgegebene und individuell gewählte Aspekte der Gesundheitsförderung (Bewegung, Entspannung, Ernährung) praxisnah erproben und reflektieren
Bewegung und Entspannung anwenden und reflektieren	Techniken in ausgewählten Praxisschwerpunkten verfeinern (EAG-Modell anwenden)
Neue Sportarten, Sporttrends erleben und kritisch reflektieren	Trendsportarten (z.B. Inline-Skating, Sportklettern, Kampfsportarten, Biken) und unbekanntere Sportarten (z.B. Fechten, Curling usw.)
Das persönliche Gesundheitsprogramm zusammenstellen, erproben und auswerten, auch im Hinblick auf lebenslanges Sporttreiben	Anwendung Energiemanagement (Lifetime-Sportarten, Ernährung, Aktivität und Entspannung)
Sport nach physikalischen Gesichtspunkten analysieren	Impuls, Hebelgesetze usw.; kooperative Formen bei Rotationen; Helfen und Sichern
Technische und taktische Finessen im Sportbereich aufarbeiten	Sportspiele; eigene Regeln und Spielabläufe entwickeln