

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

1./2. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Spiele</p> <p>Die Lernenden erwerben die technischen Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Stoppen und Dribbeln) der betreffenden Spielsportarten.</p> <p>Die Lernenden entwickeln taktisches Verhalten und Spielverständnis.</p> <p>Kernkompetenz: Teamfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, sich in eine Gruppe einzubringen / zurückzunehmen • Verantwortung tragen (z.B. Stärkere helfen Schwächeren) • Ressourcen des einzelnen Gruppenmitglieds nutzen • Respektvolles Zuhören und konstruktives Rückmelden • Zielorientiertes Verhalten und Handeln 	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Basketball / Streetball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Üben von Druckpass, Seitwärtspass, Einhandpass. • in Kleingruppen die Taktikelemente Freilaufen und Individualverteidigung üben <p>Fussball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Üben von Vollrist, Aussen- und Innenristpass. <p>Volley / Beachvolleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Hochpass, die Manchette und den Service vorzeigen können und diese Elemente mit geeigneten Übungen verbessern. • Eine einfache Taktik des Mini-VB 2:2 / 3:3 (Spiel über drei Positionen) anwenden können • Die Regeln des Volleyballspiels erklären können <p>Unverbindliche Inhalte</p> <p>Handball, Tschoukball, Unihockey, Badminton, Baseball, Ultimate, Tennis, Tischtennis, Indiac, Rugby und kleine Spiele (Völker-, Brennball, etc.) können in den Spielunterricht einbezogen werden, sollen aber keinen Schwerpunkt bilden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden erstellen klasseninterne Regeln zu den jeweiligen Spielsportarten. • Die Lernenden werden schrittweise zu den Kurzspielregeln geführt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden tragen für sich, die Gruppe, das Team, den Klassenverband und für das ganze Umfeld Mitverantwortung. • Einführung der Kernkompetenz für das Fach Sport: TEAMFÄHIGKEIT 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketballwerkstatt • Stationentraining Volleyball: Übungen zu den Grundelementen • Spiel; Kurzspielregeln • Spielregeln (Spielfeldbegrenzungen) <p>Verknüpfungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaft: Der Lernende erstellt mittels Textverarbeitungsprogramm (Word) die ausgearbeiteten Klassenspielregeln • Gesellschaft: 4.7.1 Die Lernenden beurteilen positive und negative Einflüsse auf die Gesundheit (K4) • Detailhandelskenntnisse 5.4.5 Die Lernenden erklären Vor- und Nachteile der Teamarbeit (K2) 	<p>12</p>

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

1./2. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Fitness/Gesundheit</p> <p>Die Lernenden erkennen, dass durch sportliche Leistung das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Belastbarkeit, die Erholungsfähigkeit sowie die Leistungsfähigkeit selbst positiv beeinflusst und gesteuert werden können.</p> <p>In den leichtathletischen Disziplinen erkennen und verbessern die Lernenden ihre körperlichen Leistungsfähigkeit nach objektiven Kriterien: Weiten und Zeiten messen und vergleichen.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Ausdauertraining Walking / Jogging</p> <ul style="list-style-type: none"> Die möglichen Laufstrecken in der näheren Umgebung kennen bsd.-Duathlon (Sommerquartal): Marzili: 200m Schwimmen (Freistil), Laufrunde (Schönausteg, Dalmaziquai); alleine oder in 2-er Gruppe Einen Einblick in die Trainingslehre erhalten <p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> Lasten rückengerecht heben (Langbänke zu zweit heben, Matten heben, Pfosten aufstellen, etc.) <p>Dehnen</p> <ul style="list-style-type: none"> Übungen aus den Top 10 kennen <p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Springen: Ihr Sprungbein kennen <p>Meine Fitness während der Berufsausbildung (Sport & Gesundheit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Körpergrösse, Körpergewicht, Standweitsprung, Medizinballstossen, 12-Minuten-Lauf in der Halle messen und den Beuge-test (Beweglichkeitstest) durchführen. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Absolvieren Ausdauersportarten (Laufen, Schwimmen, Inlineskating) Verschiedene Muskeln mit den Kurzhanteln trainieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Lernende können den eigenen Puls messen. 	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und vorbeugende Massnahmen werden gezeigt und angewendet. Die Lernenden können mit ihren Stärken und Schwächen umgehen. 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> Pulsuhren Schrittzähler Stoppuhren Messbänder Spinningbike Kurzhanteln Stabilisationstraining Wirbelsäule Top 10 (Dehnen) Bewertungstabellen: 12-Minuten-Lauf; Medizinballstossen; Standweitsprung; Beuge-test <p>Institutionalisierter Anlass:</p> <ul style="list-style-type: none"> bsd.-Duathlon (Sommerquartal) 	8

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

1./2. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Ausdruck/Gestalten/ Darstellen</p> <p>Die Lernenden lernen durch das Erwerben und Anwenden von koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben verschiedene kreative Bewegungsvarianten des Sports kennen, bei welchen nicht primär die konditionellen Faktoren limitierend sind.</p> <p>Beim Geräteturnen ist der neugierige und wertfreie Zugang anzustreben. Die Fertigkeiten Schwingen, Stützen, Drehen, Rollen, Strecken und Balancieren sollen durch verschiedene Trainingsmöglichkeiten und Geräteverbindungen spielerisch erlebt werden können.</p> <p>Die Lernenden erweitern ihre Erfahrungen betreffend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung - Körperspannung - Körperbewusstsein 	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Tanz und Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden können eine einfache vorgegebene Schrittfolge tanzen (mit oder ohne Geräte). <p>Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch spezielle Aufgabenstellungen (blind, zu zweit, mit Musik o.ä.) sollen die Grundfertigkeiten erlebt werden. • Die Lernenden erleben Spannung der einzelnen Muskelgruppen in ihrem Körper. (Einzel- und Partnerübungsformen) • Die Lernenden lernen korrekte Hilfestellungen an ihren Mitschülern. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren und Jonglieren • Partner- und Gruppenakrobatik • Haltungsschulung für Pharma-Assistentinnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfolge unter verschiedenen Kriterien (Tempo, Präzision, Kraft u.a.) kennen lernen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Selbstbewusstsein und Vertrauen in sich und andere Personen wird gefördert. • Die Lernenden werden durch Hilfestellungen und Sicherungsaufgaben zur Übernahme von Verantwortung für ihre Klassenkameraden geführt. 	<p>Unterrichtsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geräteparcour <p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • geeignete Musik <p>Produkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • siehe 3./4. Semester <p>Schnittstelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomie für Pharma-Assistentinnen 	<p style="text-align: center;">8</p>

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

1./2. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Abenteuer/Outdoor/Trends</p> <p>Der Unterricht nutzt die auserschulischen, öffentlichen, lokalen und regionalen Sport- und Freizeiteinrichtungen.</p> <p>Er vermittelt ebenso die notwendigen Fertigkeiten und Regelkenntnisse.</p> <p>Sport in der Natur ermöglicht es den Lernenden, sich auf vielfältigste Art und Weise zu bewegen und Sport in verschiedensten Zusammenhängen zu erleben</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Inlineskating</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden können die Gefahren und Risiken im Zusammenhang mit dem Inlineskaten aufzählen und verhalten sich angemessen. Die Lernenden wenden die wichtigsten Protektoren für den Körper an (Handgelenk, Ellbogen, Knie, Helm). Die Lernenden lernen mit den Inlineskates zu bremsen. <p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> schwimmen mindestens 200 m Freistil. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Billard: Die Lernenden kennen die Regeln des 8-er bzw. 9-er Balls und wenden diese im Spiel an. Boule Curling Kämpfen Minigolf Schnee-/Eissport Stadt-OL Tischtennis 		<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden erkennen und akzeptieren, dass das gemeinsame Sporttreiben von vielen Voraussetzungen und Werthaltungen geprägt ist. Die Lernenden erkennen und schätzen den von der Lehrperson zur Verfügung gestellten Freiraum. Dieser wird mit der nötigen Selbstverantwortung genutzt. 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> bfu-Broschüre Inlineskating Schutzausrüstung für Inlineskating Organisationshilfen für auswärtigen Unterricht Stadtpläne / Stadt-OL <p>Institutionalisierter Anlass</p> <ul style="list-style-type: none"> Freiwilliger Schneesporttag (Februar/März) in attraktiver Wintersportregion zu günstigen Konditionen (Samstag) 	10

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

3./4. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Spiele</p> <p>Die Lernenden verbessern ihre technischen und taktischen Grundfertigkeiten in den betreffenden Spilsportarten.</p> <p>Kernkompetenz: Teamfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, sich in eine Gruppe einzubringen / zurückzunehmen • Verantwortung tragen (z.B. Stärkere helfen Schwächeren) • Ressourcen des einzelnen Gruppenmitglieds nutzen • Respektvolles Zuhören und konstruktives Rückmelden • Zielorientiertes Verhalten und Handeln 	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden erwerben die technischen Grundfertigkeiten Passen, Stoppen, Ballführen und Schiessen mit geeigneten Übungsformen und wenden diese im Spiel an. <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden können die korrekte Schlägerhaltung (Hammergriff) vorzeigen. • Die Lernenden erlernen einen regelkonformen Grundaufschlag und den Clear. <p>Klassenspiel (siehe Sozial- und Selbstkompetenz)</p> <p>Unverbindliche Inhalte</p> <p>Basketball/Streetball, Fussball, Volley- und Beachvolleyball, Handball / Tschoukball, Baseball, Ultimate, Tennis, Tischtennis, Indiac, Rugby und kleine Spiele (Stafetten, Fangisformen, Seilziehen, etc.) können in den Spielunterricht einbezogen werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden können die Schulsportregeln als Schiedsrichter anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Interesse und Neigung der Klassen, werden in maximal 2 Spielen die technischen Grundlagen vertieft und die Regeln und Fachsprache eingeführt. (s. Spielturnier 5/6. Semester Detailhandelsfachleute) • Die Lernenden erkennen die Wichtigkeit des Miteinanders, der Absprachen untereinander und der positiven Feedbackkultur in einer Mannschaft. • Verantwortung für das Team übernehmen, unterschiedliche Voraussetzungen akzeptieren, eine sachbezogene Streitkultur annehmen und Konflikte mittels Kommunikation lösen. Diese Punkte gehören zu den vorrangigen Zielen im Sportunterricht, insbesondere bei den Mannschaftsspielen. 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielkiste (Ordner) • Spielregeln (Spielfeldbegrenzungen und offizielle Spielregeln) 	12

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

3./4. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Fitness/Gesundheit</p> <p>Die Lernenden erkennen die Bedeutung der Rumpfkraft. Sie erleben anhand von Übungen Spannung und Entspannung im Körper.</p> <p>Fitnessstraining zeigt den Lernenden ein breites Spektrum von leistungsbestimmenden Faktoren auf.</p> <p>Lernende können selbständig Dehnungsübungen aus dem Top 10 Programm ausführen.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden absolvieren eine Ausdauerbelastung von mindestens 30 Minuten in einem für sie angepassten Herzfrequenzbereich. <p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedene Übungsformen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur Haltungsschulung kennen <p>Entspannungstechniken</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen (Top 10) <p>Meine Fitness während der Berufsausbildung (Sport & Gesundheit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Körpergrösse, Körpergewicht, Standweitsprung, Medizinballstossen, 12-Minuten-Lauf in der Halle messen und den Beugetest (Beweglichkeitstest) durchführen.. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden absolvieren Ausdauersportarten (Laufen, Schwimmen, Inlineskating etc.) Leichtathletik (Laufen, Werfen, Springen) Theoretische Inhalte (Ernährungslehre, BMI, Trainingslehre) Massage 	<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden kennen die Pulsbereiche für ihre Altersstufe. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden erleben einen bewussten Umgang mit ihrem Körper. 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> Pulsuhren Schrittzähler Stoppuhren Messbänder Spinningbike Kurzhandeln Top 10 (Dehnen) Bewertungstabellen: 12-Minuten-Lauf, Medizinballstossen, Standweitsprung, Beugetest 	<p>8</p>

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

3./4. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Ausdruck/Gestalten/ Darstellen</p> <p>Geräteturnen: Die Lernenden werden durch Hilfestellungen und Sicherheitsaufgaben zur Übernahme von Verantwortung für andere geführt.</p> <p>Die Lernenden erfahren ihr persönliches Können und verändern es durch Training positiv. Sie schulen die Körperwahrnehmungsfähigkeit, erleben Haltung als wichtigen Faktor ihres Selbstbewusstseins - auch für den Alltag.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Gerätefolge</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden planen und absolvieren eine Geräteübung zu spezifischen Themen mit mindestens 4 Elementen. (einzeln oder in Gruppen) <p>Das Erlernen von Hilfestellungen und weiteren vertrauensfördernden Massnahmen sind zentral. Das konkrete Unterstützen und Sichern ist überprüfbares Lernziel.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden kennen und erfahren die 5 Koordinationsfähigkeiten (Orientierung-, Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit). <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Balancieren und Jonglieren Partner- und Gruppenakrobatik 	<p>Die Lernenden erkennen, dass sie ihre Leistungsgrenzen durch erleichterte Bedingungen und Hilfeleistungen von anderen positiv beeinflussen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden anerkennen die Leistung ihrer Mitschüler. zielorientierte Arbeit an der Bewegungsfolge Selbstbewusstsein und Vertrauen werden gefördert 	<p>Unterrichtsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> Projektarbeit <p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> geeignete Musik Elementenkatalog Geräte <p>Produkte</p> <ul style="list-style-type: none"> Aus den Inhalten des 1. und 2. Semesters stellen die Lernenden eine Bewegungsfolge mit mindestens 4 Elementen zusammen und führen diese vor (mit Musik). 	<p>8</p>

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

3./4. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Abenteuer/Outdoor/Trends</p> <p>Die Lernenden entwickeln spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Sporttreiben im Freien.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inlineskating <p>Walking / Jogging</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden nutzen die möglichen Laufstrecken in der näheren Umgebung. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Billard • Boule • Bowling • Münster-Treppenlauf • Kämpfen • Minigolf • Schnee-/Eissport • Schwimmen • Stadt-OL • Tischtennis 			<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stadtplan • Stadt-OL • Organisationshilfen für auswärtigen Unterricht <p>Institutionalisierter Anlass</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freiwilliger Schneesporttag (Februar/März) in attraktiver Wintersportregion zu günstigen Konditionen (Samstag) 	<p>10</p>

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Pharma-Assistentinnen

5./6. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Spiele</p> <p>Die Lernenden vertiefen ihre Fertigkeiten in einer Spportsportart.</p> <p>Kernkompetenz Teamfähigkeit vertiefen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, sich in eine Gruppe einzubringen / zurückzunehmen • Verantwortung tragen (z.B. Stärkere helfen Schwächeren) • Ressourcen des einzelnen Gruppenmitgliedes nutzen • Respektvolles Zuhören und konstruktives Rückmelden • Zielorientiertes Verhalten und Handeln 	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Schlagball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden erleben verschieden Vorformen des Baseballs (Brennball / T-ball / Hindernisbrennball u.a.). • Die Lernenden erwerben die nötigen technischen Grundfertigkeiten wie Fangen, Schlagen, Werfen mit Varianten. <p>bsd.-Spielturnier (für Abschlussklassen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse wählt maximal zwei Spiele aus dem möglichen Spielturnierangebot aus. • Die Lernenden erweitert die spieltaktischen Möglichkeiten. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <p>Badminton, Basketball / Streetball, Fussball, Unihockey, Volley- und Beachvolleyball, Handball / Tschoukball, Ultimate, Tennis, Tischtennis, Indiacca, Rugby und kleine Spiele (Stafetten, Fangisformen, Seilziehen, etc.) können in den Spielunterricht einbezogen werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden erstellen klasseninterne Regeln zum Baseball 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse stellt freiwillig eine oder zwei Mannschaften für das schulinterne Spielturnier. • Die Lernenden helfen bei der Organisation und Durchführung des Schul-Spielturniers mit. (Verpflegung, Turnierleitung; Spielleitung, u.ä.) 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbaureihe „Baseball“ • Spielregeln (Spielfeldbegrenzungen und offizielle Spielregeln) <p>Verknüpfungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokale Landessprache: Schüler verfassen einen Bericht über das Spielturnier (Veröffentlichung auf der Schul-Homepage oder im Jahresbericht der Schule) <p>Institutionalisierter Anlass</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielturnier für die Abschlussklassen bsd. (Oktober / November) • Der Lehrkörper der bsd. stellt mindestens eine Mannschaft. 	12

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Pharma-Assistentinnen

5./6. Semester

Fachbereich: Sport

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Fitness/Gesundheit</p> <p>Die Lernenden sollen erkennen, dass eine sportliche Grundhaltung auch in anderen Lebensbereichen entscheidend sein kann.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden absolvieren eine Ausdauerbelastung von mindestens 30 Minuten in einem für sie angepassten Herzfrequenzbereich. <p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedene Übungsformen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. <p>Entspannungstechniken / aktive Erholung</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen / Massage / Autogenes Training <p>Meine Fitness während der Berufsausbildung (Sport & Gesundheit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Körpergewicht, Standweitsprung, Medizinballstossen, 12-Minuten-Lauf in der Halle messen und den Beugetest (Beweglichkeitstest) durchführen. Theoretische Inhalte (Ernährungslehre, BMI, Trainingslehre) absolvieren alle Tests, werten diese aus und diskutieren die Resultate. <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden absolvieren Ausdauersportarten (Laufen, Schwimmen, Inlineskating, etc.) Leichtathletik (Laufen, Werfen, Springen) 	<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden kennen Möglichkeiten, Prüfungsstress erfolgreich anzugehen. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Lernenden handeln eigenverantwortlich und führen die an sie gestellten Aufgaben selbständig und pflichtbewusst aus. 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> Pulsuhren Schrittzähler Stoppuhren Spinningbike Kurzhandeln Top 10 (Dehnen) Stabilisationstraining Rumpf (Ausgabe mobile) Bewertungstabellen: 12-Minuten-Lauf, Medizinballstossen, Standweitsprung, Beugetest und BMI Tabelle 	<p>8</p>

bsd. Bern

Seite 11

Schullehrplan Detailhandelsfachleute / Pharma-Assistentinnen

5./6. Semester

Fachbereich: Sport

Schullehrplan Sport an der bsd. Bern Detailhandelsfachleute / Detailhandelsassistentinnen und -assistenten / Pharma-Assistentinnen

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen / Produkte	Lektionen
<p>Ausdruck/Gestalten/ Darstellen</p> <p>Die Lernenden erfahren ihr persönliches Können und verändern es durch Training positiv. Sie schulen die Körperwahrnehmungsfähigkeit, erleben Haltung als wichtigen Faktor ihres Selbstbewusstseins - auch für den Alltag.</p> <p>Die Lernenden werden durch Hilfestellungen und Sicherheitsaufgaben zur Übernahme von Verantwortung für andere geführt.</p> <p>Spezifische Belastungssituationen, sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Haltungsschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden kennen die richtige Haltung. • Die Lernenden nehmen die Spannungen im Körper wahr. • Die Lernenden werden sich muskuläre Disbalancen bewusst und gehen diese aktiv an. • Die Lernenden lernen Stabilisationsübungen für den Rumpf. <p>Tanz und Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernende erarbeiten eine Bewegungsfolge und zeigen die Elemente synchron zu Musik zu zweit oder in Gruppen der Klasse vor. <p>LAP-Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau • Entspannen können (Atmung u.a) • Konzentrationsübungen • Selbstvertrauen fördern <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren und Jonglieren • Partner- und Gruppenakrobatik • Barren, Reck, Ringe, Boden, Minitramp 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden haben das Bewusstsein für die richtige Haltung. • Eigene Fähigkeiten einschätzen • Entsprechendes Gerät auswählen • gezieltes Training durchführen • Korrektes Sichern anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden versuchen sich ihrer Haltung bewusst zu werden und an ihr zu arbeiten. • Der Situation angepasstes Rollenverhalten zeigen (beobachten, rückmelden, Hilfestehen, coachen) • Hilfe in Anspruch nehmen können • Verantwortung übernehmen, Vertrauen fördern 	<p>Lehrmittel / Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modell Wirbelsäule • Musikrecorder • Bilder, Video, etc. • Entspannungstechniken (Jakobson u.a.) • Mobile Praxis 'Stabilisationsübungen' 	<p>8</p>

Leistungsziel	Fachkompetenzen (Stoffplan)	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Unterrichtsmethoden Lehrmittel / Hilfsmittel Verknüpfungen Produkte	Lektionen
<p>Abenteuer/Outdoor/Trends</p> <p>Die Lernenden erleben vielfältige Bewegungsformen. Die Jugendlichen werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in der Freizeit aufmerksam gemacht und darüber informiert. Ziel ist es, die Jugendlichen zu motivieren, sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen.</p>	<p>Verbindliche Inhalte</p> <p>Inlineskating</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden kennen die Strecken und trainieren selbständig ihre Ausdauer (Pulskontrolle) <p>Walking / Jogging</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernende nutzen die möglichen Laufstrecken in der näheren Umgebung <p>Unverbindliche Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Billard • Boule • Bowling • Münster-Treppenlauf • Kämpfen • Minigolf • Schnee-/Eissport • Schwimmen • Stadt-OL • Tischtennis 			<p>Lehrmitte l/ Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stadtplan / Stadt-OL • Organisationshilfen für auswärtigen Unterricht <p>Institutionalisierter Anlass</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freiwilliger Schneesporttag (Februar/März) in attraktiver Wintersportregion zu günstigen Konditionen (Samstag) 	10