

Handlungsbereich	Pflichtinhalt	Wahlinhalt
Spiel	Gewichtung	
	30%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	18	8
Wettkampf	Gewichtung	
	25%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	11	4
Ausdruck	Gewichtung	
	15%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	6	2
Herausforderung	Gewichtung	
	10%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	9	3
Gesundheit	Gewichtung	
	20%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	6	3

	IST	Soll
Summe Gewichtung	100%	100%
Summe Jahreslektionen *	69.8	70

Anleitung

1. Geben Sie die Anzahl Jahreslektionen ins orange Feld ein
2. Gewichten Sie in der farbigen Tabelle die weißen Felder jedes Handlungsbereichs als Prozentualanteil (nur Zahl eingeben!)
3. Als Resultat erhalten Sie zu jedem Handlungsbereich den jährlichen Lektionenaufwand

Lektionen

70

* Rundungsfehler vorbehalten

Ort, Datum:

Unterschrift PLUR Sport:

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+ Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Ultimate-Frisbee, Fussball, Baseball, Unihockey, Volleyball	FaK	x	x		11	<input checked="" type="checkbox"/>	48,11
	SoK	x	x		4	<input type="checkbox"/>	
	SeK	x	x	x	2	<input type="checkbox"/>	
	MeK	x			1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 18
Anz. Lekt. SOLL: 18

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Sporttag Vergleichstest, Minigolf, Leichtathletik/Wurf1)	FaK	x	x		8	<input checked="" type="checkbox"/>	20
	SoK	x			1	<input type="checkbox"/>	
	SeK	x			1	<input type="checkbox"/>	
	MeK		x		1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 11
Anz. Lekt. SOLL: 11

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Akrobatik, Pyramide, Eislauf, Zumba/Piloxing	FaK	x		x	2	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		3	<input checked="" type="checkbox"/>	04,25
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK	x			1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 6
Anz. Lekt. SOLL: 6

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Schwimmen, Minitrampolin, sich kennen lernen	FaK	x			6	<input type="checkbox"/>	
	SoK	x			1	<input type="checkbox"/>	
	SeK	x			2	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 9
Anz. Lekt. SOLL: 9

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Ergonomie am Arbeitsplatz, Ernährung, Fusseymnastik	FaK	x			4	<input checked="" type="checkbox"/>	44
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK	x			1	<input type="checkbox"/>	
	MeK	x			1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 6
Anz. Lekt. SOLL: 6

Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+ Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Kleine Sportspiele, Grosse Spiele	FaK		x		4	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		2	<input type="checkbox"/>	
	SeK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK		x		1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 8
Anz. Lekt. SOLL: 8

Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Stafetten, div Spiele	FaK	x	x	x	2	<input type="checkbox"/>	
	SoK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	SeK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 4
Anz. Lekt. SOLL: 4

Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Akrobatik, Pyramiden, Eislauf	FaK		x	x	1	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 2
Anz. Lekt. SOLL: 2

Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Wasserspringen, Minitrampolin	FaK	x	x	x	2	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 3
Anz. Lekt. SOLL: 3

Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Fitnesscenter, Circuit	FaK		x		2	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST: 3
Anz. Lekt. SOLL: 3

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Ultimate-Frisbee	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			2	<input type="checkbox"/>		Kleine Sportspiele, Grosse Spiele	FaK		technisch, taktische Kenntnisse vertiefen		4	<input type="checkbox"/>		
	SoK	Fairness: Mitspieler integrieren				<input type="checkbox"/>			SoK		auf Mitspieler eingehen, Spiel gemeinsam analysieren und anpassen		2	<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK			Spiele eigenständig weiterentwickeln (Varianten)		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK		Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen		1	<input type="checkbox"/>		
Fussball	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK	Fairness: Mitspieler integrieren			1	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Baseball	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK	Fairness: Mitspieler integrieren			1	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Unihockey	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.	Technik bezogene Übungen in der Kleingruppe		2	<input checked="" type="checkbox"/>	48		FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK	Fairness: Mitspieler integrieren	Teamfähigkeit		1	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK	Engagement, sich auf Neues einlassen	Anpassungsfähigkeit		1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen			1	<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Volleyball	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.	Situationen technisch und taktisch umsetzen und im Spiel anwenden können		3	<input checked="" type="checkbox"/>	11		FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK	Fairness: Mitspieler integrieren	Teamfähigkeit		1	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK	Engagement, sich auf Neues einlassen			1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Sporttag	FaK	Grundformen	Grundformen anwenden		3	<input type="checkbox"/>		Stafetten	FaK	Verschiedene Formen kennenlernen		Varianten selbständig entwickeln	1	<input type="checkbox"/>	
	SoK	Umgang mit Niederlagen			1	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK			Engagement und Offenheit für neue Ideen der anderen	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK		Erfolge und Misserfolge analysieren		1	<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
Vergleichstest	FaK	Audauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft			1	<input checked="" type="checkbox"/>	20	div. Spiele	FaK		Anwendung bekannter Spielformen im Wettkampf		1	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK	sich selber einschätzen lernen			1	<input checked="" type="checkbox"/>	20		SeK			Offenheit für neue Ideen der anderen	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
Leichtathletik/Wurf	FaK	Grobform Speer, Diskus			2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
Minigolf	FaK	Grundform üben			2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST	11
Anz. Lekt. SOLL	11

Anz. Lekt. IST	4
Anz. Lekt. SOLL	4

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Akrobatik/Pyramiden	FaK	Zweier-Dreier-Übungen		Selbständige Gruppenakrobatik	2	<input type="checkbox"/>		Akrobatik/Pyramide	FaK			eigene Pyramiden-Variationen entwickeln und präsentieren	1	<input type="checkbox"/>		
	SoK		Kooperation in Gruppe, Feedback			<input checked="" type="checkbox"/>	4,25		SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK				Siocherheits- und Körperbewusstsein ausprobieren		<input type="checkbox"/>	
	MeK	Sicherheit				<input type="checkbox"/>			MeK				beste Aufbautechnik finden		<input type="checkbox"/>	
Eislauf	FaK	Grundformen Fahren und Stoppen kennen			2	<input type="checkbox"/>		Eislauf	FaK		Grundformen im freien Eislauf situatinsgerecht anwenden			<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK				Siocherheits- und Körperbewusstsein ausprobieren	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
Zumba/Piloxing	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK		Akzeptanz gegenüber anderen Lernenden			<input type="checkbox"/>			SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK	eine einfache vorgezeigte Choreografie ausführen			2	<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Minitrampolin	FaK	6 Grundelemente			2	■		Minitrampolin	FaK	6 Grundelemente	Rotationen	eigene Sprungformen entwickeln	1	■		
	SoK	Verantwortung für andere übernehmen, Hilfestellung gegen			1	■			SoK					■		
	SeK	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen			1	■			SeK		Selbstvertrauen festigen				■	
	MeK					■			MeK						■	
Wasserspringen	FaK	1-3 Meter Strecksprünge			1	■		Wasserspringen	FaK			eigene Sprungformen entwickeln bis zu 5 Meter	1	■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen			1	■			SeK		Selbstvertrauen festigen			1	■	
	MeK					■			MeK						■	
Schwimmen	FaK	Grundtechnik Brust, Rücken			3	■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		
	FaK					■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		
	FaK					■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		

Anz. Lekt. IST

9

Anz. Lekt. SOLL

9

Anz. Lekt. IST

3

Anz. Lekt. SOLL

3

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Ergonomie /Fussgymnastik	FaK	Grundkenntnisse zur Prophylaxe von Rücken- und Fussbeschwerden			1	<input type="checkbox"/>		Fitnesscenter/Circuit	FaK		Grundkenntnisse des Handlings von Fitnessgeräten anwenden		2	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK		sich realistisch einschätzen, Vorteile für die eigenen Gesundheit auch in der Zukunft erkennen		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
Ernährung	FaK	Ernährungspyramide kennen			1	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK	Ernährungspyramide kennen und anwenden			1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
Fitnesscenter/Circuit	FaK	Konditionelle und koordinative Faktoren kennen lernen und verbessern			2	<input checked="" type="checkbox"/>	44		FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK	Methoden des Krafttrainings kennen und ausüben			1	<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

CODE	SPIEL	FaK	SeK	SoK	MeK
100	Spisportarten kennen lernen	✓			
101	Grundtechniken und Spieltaktiken anwenden und variieren	✓			
102	Spielaktivitäten organisieren und analysieren	✓			
103	Mitmachen und sich engagieren		✓		
104	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		✓		
105	Mitspielende akzeptieren und integrieren			✓	
106	Sich an die Spielregeln halten			✓	
107	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen (primär mit Lehrkräften)				✓
108	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen (primär durch Lehrkräfte)				✓
109	Regelkunde	✓			
110	Grobform	✓			
111	Feinform	✓			
112	Fairness		✓	✓	
113					
114					
115					

CODE	WETTKAMPF	FaK	SeK	SoK	MeK
200	Leistungsfähigkeiten kennen und in Wettkampfformen vergleichen	✓			
201	Konditions- und Taktikaspekte verbessern	✓			
202	Wettkampfformen mit geeigneten Leistungskriterien gestalten (primär durch Lehrkräfte)	✓			
203	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern		✓		
204	Siegen und verlieren können (hoffen wir doch...)		✓		
205	Taktiken (für sich selber, im Team) festlegen und sie umsetzen				
206	Die Fairplay-Regeln anwenden			✓	
207	Aspekte der Wettkampfvorbereitung kennen und anwenden				
208	Erfolge und Misserfolge analysieren (nur sehr am Rande)				✓
209	Geeignete Wettkampfsportarten kennen lernen	✓			
210	Grobform	✓			
211	Feinform	✓			
212	Fairness		✓	✓	
213					
214					
215					

CODE	AUSDRUCK	FaK	SeK	SoK	MeK
300	Bewegungen nachahmen und sich rhythmisch zu Musik bewegen	✓			
301	Bewegungsabläufe erlernen, üben und präsentieren	✓			
302	Eigene und die Bewegun-gen anderer wahrnehmen (und einschätzen: letzteres nein)	✓			
303	Neue Bewegungsformen geduldig und beharrlich üben		✓		
304	Mut zum Vorzeigen haben		✓		
305	Bewegungsformen von anderen fair beurteilen und bewerten				
306	Andere mit Tipps und Korrekturen unterstützen (am Rande z.B. Pyramidenbau)			✓	
307	Bewegungslernmethoden kennen und zweckmässig auswählen				
308	Die Innensicht realistisch mit der Aussensicht vergleichen (passiv)				✓
309	Ausdruckssportarten kennen lernen	✓			
310	Grundtechniken	✓			
311	Grobform	✓			
312	Feinform	✓			
313					
314					
315					

CODE	HERAUSFORDERUNG	FaK	SeK	SoK	MeK
400	Fähigkeitsgrenzen erleben und Fähigkeiten einschätzen	✓			
401	Gefahren erkennen und Sicherheitstechniken anwenden	✓			
402	Kriterienorientierte Beurteilung von Bewegungsformen				
403	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen		✓		
404	Eigene Fähigkeiten kritisch betrachten und Selbstverantwortung übernehmen		✓		
405	Verantwortung für andere übernehmen			✓	
406	Zuverlässige Hilfestellungen geben			✓	
407	Kritische Situationen erkennen				✓
408	Gefahren ernst nehmen und richtig einschätzen				✓
409	Geeignete Sportarten mit Herausforderungscharakter kennen lernen	✓			
410	Grundtechnik	✓			
411	Grobform	✓			
412	Feinform	✓			
413	Zuverlässig sichern	✓		✓	
414					
415					

CODE	GESUNDHEIT	FaK	SeK	SoK	MeK
500	Aspekte von Gesundheit kennen und beeinflussen	✓			
501	Präventive Sport- und Bewegungsformen für sich auswählen und anwenden	✓			
502	Die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern	✓			
503	Körpersignale, Schwachstellen akzeptieren und interpretieren		✓		
504	Das eigene Wohlbefinden reflektieren und Massnahmen angehen		✓		
505	Gesundheitsbewusste Wertschätzung von Mitlernenden als Grundhaltung entwickeln				
506	Geplante Veränderungen lösungs-, ziel- und prozessorientiert angehen			✓	
507	Teilerfolge erkennen und darauf aufbauen				✓
508					
509					
510					
511					
512					
513					
514					
515					

Handlungsbereich	Pflichtinhalt	Wahlinhalt
Spiel	Gewichtung	
	30%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	22	2
Wettkampf	Gewichtung	
	25%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	8	2
Ausdruck	Gewichtung	
	15%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	6	0
Herausforderung	Gewichtung	
	10%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	12	2
Gesundheit	Gewichtung	
	20%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	12	4
	IST	Soll
Summe Gewichtung	100%	100%
Summe Jahreslektionen *	70.3	70

Anleitung

1. Geben Sie die Anzahl Jahreslektionen ins orange Feld ein
2. Gewichten Sie in der farbigen Tabelle die weissen Felder jedes Handlungsbereichs als Prozentualanteil (nur Zahl eingeben!)
3. Als Resultat erhalten Sie zu jedem Handlungsbereich den jährlichen Lektionenaufwand

Lektionen

70

Bemerkung: Der eher kleine Wahlbereich im 2. Lehrjahr wird kompensiert durch eine freiwilliges polysportives Lager im CS Tenero, wo die Lernenden Wahl- und Pflichtwahlfächer selbstständig bestimmen können.

* Rundungsfehler vorbehalten

Ort, Datum:

Unterschrift PLUR Sport:

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Unihockey, Badminton, Basketball, Handball, Fussball Outdoor	FaK	x	x		13	<input checked="" type="checkbox"/>	48,11
	SoK		x		4	<input type="checkbox"/>	
	SeK		x		3	<input type="checkbox"/>	
	MeK		x		2	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **22**
Anz. Lekt. SOLL **22**

Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
versch. Spiel-Bewegungsformen	FaK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **2**
Anz. Lekt. SOLL **2**

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Leichtathletik; Wurf, Sprung, Lauf Vergleichstest, Spielturnier	FaK	x	x		5	<input checked="" type="checkbox"/>	20
	SoK		x		1	<input checked="" type="checkbox"/>	20
	SeK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK	x	x		1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **8**
Anz. Lekt. SOLL **8**

Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
versch. Spiel-Bewegungsformen	FaK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **2**
Anz. Lekt. SOLL **2**

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Bodenturnen, Zumba/Piloxing, Eislauf	FaK		x	x	5	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		1	<input checked="" type="checkbox"/>	4,25
	SeK		x			<input checked="" type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **6**
Anz. Lekt. SOLL **6**

Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **0**
Anz. Lekt. SOLL **0**

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Selbstverteidigung; Boxen, Schwimmen, Geräteturnen (Ringe) Cudling	FaK	x	x	x	8	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK	x			2	<input type="checkbox"/>	
	MeK	x			2	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **12**
Anz. Lekt. SOLL **12**

Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Wahlexkursion	FaK	x			1	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK	x			1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **2**
Anz. Lekt. SOLL **2**

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Circuit, Fitnesscenter, Ernährung, Regeneration/Entspannungstechnik Pilates	FaK		x		8	<input checked="" type="checkbox"/>	44
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		x		2	<input type="checkbox"/>	
	MeK		x		2	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **12**
Anz. Lekt. SOLL **12**

Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Fitnesscenter	FaK			x	2	<input type="checkbox"/>	
	SoK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK		x		1	<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST **4**
Anz. Lekt. SOLL **4**

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Basketball	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			3	<input checked="" type="checkbox"/>	48	Verschiedene Spiel- und Bewegungsformen	FaK			eigene funktionierende Ideen entwickeln	1	<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK		Akzeptanz der neu entwickelten Spielformen		1	<input type="checkbox"/>		
	SeK		verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an, leiten ein Spiel		1	<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
Badminton	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			3	<input checked="" type="checkbox"/>	11		FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Handball	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen.			3	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK		Team- und Integrationsfähigkeit		2	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Unihockey	FaK		Entwicklung in Richtung Wettkampfform. Technik verfeinern.		1	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK		Team- und Integrationsfähigkeit		2	<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK		verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an, leiten ein Spiel		1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Fussball	FaK		Entwicklung in Richtung Wettkampfform. Technik verfeinern.		1	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK		verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an, leiten ein Spiel		1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Outdoor (Kinball, Lacrosse, Baseball, Rugby)	FaK	Spielformen, Regeln und Grundtechniken kennen bei	Entwicklung über im 1. Labjahr aufzubauen Spiele		2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK		testen methodische Aufbauformen von Spielideen		2	<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Leichtathletik: Wurf2, S	FaK	Grundtechnik des Diskuss	Verfeinerung der Sprung und Lauftechnik		5	<input type="checkbox"/>		Verschiedene Spiel- und	FaK			kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien	1	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK		könne sich beurteilen und eigene Leistung einordnen		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>
Vergleichstest	FaK		Verfeinern ihre Taktik im Vergleich zum Test im 1. Lj.		1	<input checked="" type="checkbox"/>	20		FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK		vergleichen ihre Leistung mit den MitschülerInnen		1	<input checked="" type="checkbox"/>	20		SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen			<input checked="" type="checkbox"/>	20		SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK		wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart		1	<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>
Spielturnier	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Bodenturnen	FaK		gestalten eigene Choreografien		2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK		Feedbackkultur			<input checked="" type="checkbox"/>	4,25		SoK						<input type="checkbox"/>	
	SeK		Selbeinschätzung			<input checked="" type="checkbox"/>	4,25		SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
Zumba, Piloxing	FaK				2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
Eislauf	FaK		gestalten eigene Bewegungsabläufe	beurteilen sich gegenseitig	2	<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		

Anz. Lekt. IST

6

 Anz. Lekt. SOLL

6

Anz. Lekt. IST

0

 Anz. Lekt. SOLL

0

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Selbstverteidigung und Boxen	FaK	grundlegende Schlag- und Verteidigungsformen kennen lernen			2	■		Wahlexkursion (Fechten)	FaK	Grundtechniken der Angriffsführung und Verteidigung				■	
	SoK					■			SoK					■	
	SeK	Sich sich der Wirkung der eigenen Körpersprache bewusst			2	■			SeK					■	
	MeK					■			MeK	Regeln kennen und anwenden					■
Schwimmen	FaK		verfeinerte Brust- und Rückentechnik		2	■		FaK						■	
	SoK					■		SoK						■	
	SeK					■		SeK						■	
	MeK					■		MeK						■	
Geräteturnen (Ringe)	FaK			beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien	2	■		FaK						■	
	SoK					■		SoK						■	
	SeK					■		SeK						■	
	MeK					■		MeK						■	
Curling	FaK	Grundtechnik kennen lernen			2	■		FaK						■	
	SoK					■		SoK						■	
	SeK					■		SeK						■	
	MeK	Spielregeln kennen			2	■		MeK						■	
	FaK					■		FaK						■	
	SoK					■		SoK						■	
	SeK					■		SeK						■	
	MeK					■		MeK						■	

Anz. Lekt. IST 12
Anz. Lekt. SOLL 12

Anz. Lekt. IST 0
Anz. Lekt. SOLL 2

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Fitnesscenter (Ernährung)	FaK		Vorwissen erweitern		6	<input type="checkbox"/>		Fitnesscenter	FaK			können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern	2	<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK		helfen und korrigieren sich gegenseitig		1	<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK		erweitern ihr Repertoire an gesundheitsfördernden Massnahmen und können dieses situationsgerecht anwenden.		2	<input type="checkbox"/>		MeK		teilen ihre Erfahrungen und motivieren sich gegenseitig			1	<input type="checkbox"/>		
Bewegte Kindheit	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK		reflektieren ihr eigenes Bewegungs- und Gesundheitsverhalten		2	<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
Koordinative Fähigkeit	FaK		verbessern ihre koordinativen und konditionellen Faktoren		2	<input checked="" type="checkbox"/>	44		FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
	FaK					<input type="checkbox"/>		FaK					<input type="checkbox"/>			
	SoK					<input type="checkbox"/>		SoK					<input type="checkbox"/>			
	SeK					<input type="checkbox"/>		SeK					<input type="checkbox"/>			
	MeK					<input type="checkbox"/>		MeK					<input type="checkbox"/>			
	FaK					<input type="checkbox"/>		FaK					<input type="checkbox"/>			
	SoK					<input type="checkbox"/>		SoK					<input type="checkbox"/>			
	SeK					<input type="checkbox"/>		SeK					<input type="checkbox"/>			
	MeK					<input type="checkbox"/>		MeK					<input type="checkbox"/>			

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

CODE	SPIEL	FaK	SeK	SoK	MeK
100	Spisportarten kennen lernen	✓			
101	Grundtechniken und Spieltaktiken anwenden und variieren	✓			
102	Spielaktivitäten organisieren und analysieren	✓			
103	Mitmachen und sich engagieren		✓		
104	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		✓		
105	Mitspielende akzeptieren und integrieren			✓	
106	Sich an die Spielregeln halten			✓	
107	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen				
108	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen				✓
109	Regelkunde	✓			
110	Grobform	✓			
111	Feinform	✓			
112	Fairness		✓	✓	
113					
114					
115					

CODE	WETTKAMPF	FaK	SeK	SoK	MeK
200	Leistungsfähigkeiten kennen und in Wettkampfformen vergleichen	✓			
201	Konditions- und Taktikaspekte verbessern	✓			
202	Wettkampfformen mit geeigneten Leistungskriterien gestalten				
203	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern		✓		
204	Siegen und verlieren können		✓		
205	Taktiken (für sich selber, im Team) festlegen und sie umsetzen			✓	
206	Die Fairplay-Regeln anwenden			✓	
207	Aspekte der Wettkampfvorbereitung kennen und anwenden				
208	Erfolge und Misserfolge analysieren				
209	Geeignete Wettkampfsportarten kennen lernen	✓			
210	Grobform	✓			
211	Feinform	✓			
212	Fairness		✓	✓	
213					
214					
215					

CODE	AUSDRUCK	FaK	SeK	SoK	MeK
300	Bewegungen nachahmen und sich rhythmisch zu Musik bewegen	✓			
301	Bewegungsabläufe erlernen, üben und präsentieren	✓			
302	Eigene und die Bewegungen anderer wahrnehmen und einschätzen	✓			
303	Neue Bewegungsformen geduldig und beharrlich üben				
304	Mut zum Vorzeigen haben		✓		
305	Bewegungsformen von anderen fair beurteilen und bewerten			✓	
306	Andere mit Tipps und Korrekturen unterstützen			✓	
307	Bewegungslernmethoden kennen und zweckmässig auswählen				
308	Die Innensicht realistisch mit der Aussensicht vergleichen				✓
309	Ausdruckssportarten kennen lernen	✓			
310	Grundtechniken	✓			
311	Grobform	✓			
312	Feinform	✓			
313					
314					
315					

CODE	HERAUSFORDERUNG	FaK	SeK	SoK	MeK
400	Fähigkeitsgrenzen erleben und Fähigkeiten einschätzen	✓			
401	Gefahren erkennen und Sicherheitstechniken anwenden	✓			
402	Kriterienorientierte Beurteilung von Bewegungsformen				
403	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen		✓		
404	Eigene Fähigkeiten kritisch betrachten und Selbstverantwortung übernehmen		✓		
405	Verantwortung für andere übernehmen			✓	
406	Zuverlässige Hilfestellungen geben			✓	
407	Kritische Situationen erkennen				✓
408	Gefahren ernst nehmen und richtig einschätzen				✓
409	Geeignete Sportarten mit Herausforderungscharakter kennen lernen	✓			
410	Grundechnik	✓			
411	Grobform	✓			
412	Feinform	✓			
413	Zuverlässig sichern			✓	
414					
415					

CODE	GESUNDHEIT	FaK	SeK	SoK	MeK
500	Aspekte von Gesundheit kennen und beeinflussen	✓			
501	Präventive Sport- und Bewegungsformen für sich auswählen und anwenden	✓			
502	Die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern	✓			
503	Körpersignale, Schwachstellen akzeptieren und interpretieren		✓		
504	Das eigene Wohlbefinden reflektieren und Massnahmen angehen		✓		
505	Gesundheitsbewusste Wertschätzung von Mitlernenden als Grundhaltung entwickeln			✓	
506	Geplante Veränderungen lösungs-, ziel- und prozessorientiert angehen				
507	Teilerfolge erkennen und darauf aufbauen				✓
508					
509					
510					
511					
512					
513					
514					
515					

Handlungsbereich	Pflichtinhalt	Wahlinhalt
Spiel	Gewichtung	
	40%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	5	0
Wettkampf	Gewichtung	
	40%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	5	0
Ausdruck	Gewichtung	
	0%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	0	0
Herausforderung	Gewichtung	
	0%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	0	0
Gesundheit	Gewichtung	
	20%	
	Jahreslektionen	Jahreslektionen
	2	

	IST	Soll
Summe Gewichtung	100%	100%
Summe Jahreslektionen *	12.0	12

Anleitung

Die Lernenden haben nur 1 Lektion pro Woche Sportunterricht, durchgeführt wird eine Doppellektion alle 14 Tage. Nach dem QV findet kein Sportunterricht mehr statt.

Die Lernenden organisieren zwischen Herbst- und Frühlingsferien selbständige Unterrichtssequenzen. Die Inhalte sind den Lernenden selbst überlassen und werden deshalb hier nicht eingetragen. Grundsätzlich gelten diese 22 Stunden als Wahlbereich.

Diese Sequenzen werden bewertet (vgl. Sportbetriebskonzept).

Zwischen Sommer- und Herbstferien bzw. zwischen Frühlingsferien und QV (2x6 Wochen zu 1 Wochenstunde) ist der Sportunterricht wieder durch den Sportlehrer organisiert. Dies entspricht einer Stundenzahl von: **12 Lektionen**

* Rundungsfehler vorbehalten

Lektionen

12

Ort, Datum:

Unterschrift PLUR Sport:

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Grosse Ballsportarten, kleine Spiele	FaK		x	x	3	<input checked="" type="checkbox"/>	21
	SoK		x		2	<input checked="" type="checkbox"/>	21
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Grosse Ballsportarten, kleine Spiele	FaK		x		4	<input type="checkbox"/>	
	SoK			x		<input type="checkbox"/>	
	SeK			x	1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK				0	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK				0	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK				0	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK				0	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Fitness (koordinative/konditionelle Aspekte) Entspannungstechnik	FaK		x		1	<input checked="" type="checkbox"/>	37
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		x		1	<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfähigkeiten	Entwicklung	Kreativität	Lektionen WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK				0	<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Spiel (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Spiel (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Grosse Ballsportarten, kleine Spielformen	FaK		vertiefen ihre Fertigkeiten in bekannten Spielformen	entwickeln Spielformen weiter	3	<input checked="" type="checkbox"/>	21		FaK					<input checked="" type="checkbox"/>		
	SoK		lassen alle am Spiel teilhaben, ermutigen Mitspielende		2	<input checked="" type="checkbox"/>	21		SoK						<input checked="" type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK						<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK						<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>		
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>		
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>		
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>		

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Wettkampf (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Wettkampf (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
Grosse Ballsportarten, kleine Spielformen	FaK		können sich in Aspekten		4	■			FaK					■		
	SoK					■			SoK						■	
	SeK			schnitzen die Teile ab	1	■			SeK						■	
	MeK					■			MeK						■	
	FaK					■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		
	FaK					■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		
	FaK					■			FaK					■		
	SoK					■			SoK					■		
	SeK					■			SeK					■		
	MeK					■			MeK					■		

Anz. Lekt. IST	5
Anz. Lekt. SOLL	5

Anz. Lekt. IST	0
Anz. Lekt. SOLL	0

Ausdruck (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Ausdruck (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	
	FaK								FaK							
	SoK								SoK							
	SeK								SeK							
	MeK								MeK							
	FaK								FaK							
	SoK								SoK							
	SeK								SeK							
	MeK								MeK							
	FaK								FaK							
	SoK								SoK							
	SeK								SeK							
	MeK								MeK							
	FaK								FaK							
	SoK								SoK							
	SeK								SeK							
	MeK								MeK							

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
Anz. Lekt. SOLL

Herausforderung (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Herausforderung (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Gesundheit (Pflichtbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. PFLICHT (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche	Gesundheit (Wahlbereich)	Kompetenzen	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Anz. Lekt. WAHL (inkl. Lernk.+Rückm.)	Lernkontrolle	DIN-Woche
Fitness und Entspannungstechniken	FaK		erkennen präventiv wertvolle Formen des Kraftaufbaus und wenden sie an		1	<input checked="" type="checkbox"/>	37		FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK		kennen verschiedene Entspannungstechniken und können diese je nach Situation einsetzen.		1	<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	
	FaK					<input type="checkbox"/>			FaK					<input type="checkbox"/>	
	SoK					<input type="checkbox"/>			SoK					<input type="checkbox"/>	
	SeK					<input type="checkbox"/>			SeK					<input type="checkbox"/>	
	MeK					<input type="checkbox"/>			MeK					<input type="checkbox"/>	

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

Anz. Lekt. IST
 Anz. Lekt. SOLL

CODE	SPIEL	FaK	SeK	SoK	MeK
100	Sportsportarten kennen lernen	✓			
101	Grundtechniken und Spieltaktiken anwenden und variieren	✓			
102	Spielaktivitäten organisieren und analysieren				
103	Mitmachen und sich engagieren		✓		
104	Sich auf Unbekanntes und Neues einlassen		✓		
105	Mitspielende akzeptieren und integrieren			✓	
106	Sich an die Spielregeln halten			✓	
107	Spiele gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen				
108	Regeländerungen und Spielanpassungen vornehmen				✓
109	Regelkunde				
110	Grobform	✓			
111	Feinform	✓			
112	Fairness		✓	✓	
113					
114					
115					

CODE	WETTKAMPF	FaK	SeK	SoK	MeK
200	Leistungsfähigkeiten kennen und in Wettkampfformen vergleichen	✓			
201	Konditions- und Taktikaspekte verbessern	✓			
202	Wettkampfformen mit geeigneten Leistungskriterien gestalten				
203	Die eigenen Leistungsgrenzen kennen und verbessern		✓		
204	Siegen und verlieren können		✓		
205	Taktiken (für sich selber, im Team) festlegen und sie umsetzen			✓	
206	Die Fairplay-Regeln anwenden			✓	
207	Aspekte der Wettkampfvorbereitung kennen und anwenden				
208	Erfolge und Misserfolge analysieren				
209	Geeignete Wettkampfsportarten kennen lernen	✓			
210	Grobform	✓			
211	Feinform	✓			
212	Fairness		✓	✓	
213					
214					
215					

je nach Inhalt der selbsorganisierten Lektionen

CODE	AUSDRUCK	FaK	SeK	SoK	MeK
300	Bewegungen nachahmen und sich rhythmisch zu Musik bewegen	✓			
301	Bewegungsabläufe erlernen, üben und präsentieren	✓			
302	Eigene und die Bewegun-gen anderer wahrnehmen und einschätzen	✓			
303	Neue Bewegungsformen geduldig und beharrlich üben		✓		
304	Mut zum Vorzeigen haben		✓		
305	Bewegungsformen von anderen fair beurteilen und bewerten			✓	
306	Andere mit Tipps und Korrekturen unterstützen			✓	
307	Bewegungslernmethoden kennen und zweckmässig auswählen				✓
308	Die Innensicht realistisch mit der Aussensicht vergleichen				✓
309	Ausdruckssportarten kennen lernen	✓			
310	Grundtechniken	✓			
311	Grobform	✓			
312	Feinform	✓			
313					
314					
315					

je nach Inhalt der selbstorganisierten Lektionen

CODE	HERAUSFORDERUNG	FaK	SeK	SoK	MeK
400	Fähigkeitsgrenzen erleben und Fähigkeiten einschätzen	✓			
401	Gefahren erkennen und Sicherheitstechniken anwenden	✓			
402	Kriterienorientierte Beurteilung von Bewegungsformen	✓			
403	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen		✓		
404	Eigene Fähigkeiten kritisch betrachten und Selbstverantwortung übernehmen		✓		
405	Verantwortung für andere übernehmen			✓	
406	Zuverlässige Hilfestellungen geben			✓	
407	Kritische Situationen erkennen				✓
408	Gefahren ernst nehmen und richtig einschätzen				✓
409	Geeignete Sportarten mit Herausforderungscharakter kennen lernen	✓			
410	Grundechnik	✓			
411	Grobform	✓			
412	Feinform	✓			
413	Zuverlässig sichern	✓		✓	
414					
415					

CODE	GESUNDHEIT	FaK	SeK	SoK	MeK
500	Aspekte von Gesundheit kennen und beeinflussen	✓			
501	Präventive Sport- und Bewegungsformen für sich auswählen und anwenden	✓			
502	Die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern	✓			
503	Körpersignale, Schwachstellen akzeptieren und interpretieren		✓		
504	Das eigene Wohlbefinden reflektieren und Massnahmen angehen		✓		
505	Gesundheitsbewusste Wertschätzung von Mitlernenden als Grundhaltung entwickeln				
506	Geplante Veränderungen lösungs-, ziel- und prozessorientiert angehen				
507	Teilerfolge erkennen und darauf aufbauen				✓
508					
509					
510					
511					
512					
513					
514					
515					