

# Schullehrplan Sport Polybauer/-in EFZ

Version 2-2 / 01.01.2009

---

	<i>Seite</i>
<b>TEIL A</b> Einleitung	2
<b>TEIL B</b> Polybau-Gesundheitskonzept	4
<b>TEIL C</b> Übergeordnete Kompetenzen	6
<b>TEIL D</b> Kompetenzfelder Gesundheit und Sport	8
<b>TEIL E</b> Qualifikation	20
<b>TEIL F</b> Raster Sportarten und Disziplinen	21
<b>TEIL G</b> Evaluation SLP Sport Polybauer/-in EFZ	22

## TEIL A

### Einleitung

---

#### 1 Geschlechtsneutrale Formulierung

Zur Vereinfachung wird im Schullehrplan auf die geschlechtliche Differenzierung verzichtet und mehrheitlich nur der Begriff Polybauer verwendet. Dabei ist allerdings im Sinne der Gleichbehandlung die weibliche Form immer miteinbezogen.

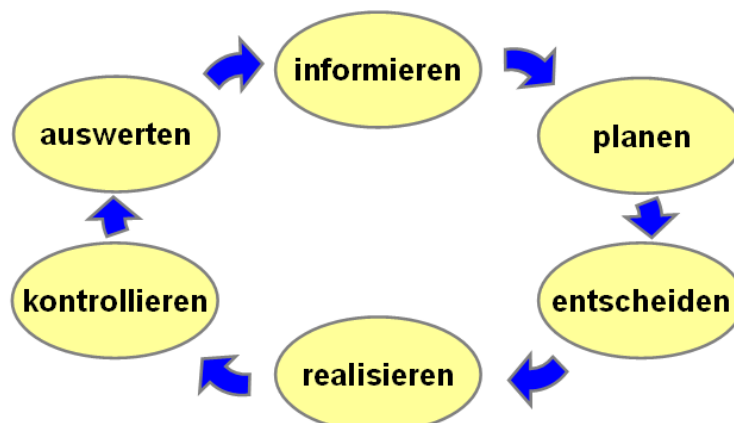
#### 2 Grundgedanken

Ziel der Polybau-Bildungsphilosophie ist es, die allgemeine berufsbezogene Handlungsfähigkeit der lernenden Polybauer ganzheitlich zu fördern und zu entwickeln. In diesem Sinne bildet der vorliegende Schullehrplan Sport Polybauer/-in EFZ zusammen mit dem entsprechenden Bildungsplan und dem Schullehrplan Allgemein bildender Unterricht eine Einheit.



Das Polybau-Bildungskonzept verpflichtet sich konsequent den von Gesellschaft, Wirtschaft und Markt geforderten Schlüsselqualifikationen und Handlungskompetenzen. Dabei wird dem Umstand Rechnung getragen, dass heute nebst Fachkompetenz immer mehr auch die übergreifenden persönlichen, sozialen, methodischen und kommunikativen Kompetenzen für den Erfolg entscheidend sind. Lebenslanges Lernen muss sich als unabdingbares Selbstverständnis verstehen.

So steht im Zentrum des gesamten Polybau-Bildungsansatzes die sogenannte Handlungsorientierung:



### 3 Aufbau und Umsetzung des Schullehrplans

Entsprechend der Polybau-Bildungsphilosophie ist auch der vorliegende Schullehrplan nach der polybaueigenen Kompetenz-Leit-Methode aufgebaut. So setzt sich jedes Kompetenzfeld aus folgenden Elementen zusammen:

<b>Leitziel</b>	... definiert die grundsätzliche Kompetenzausrichtung des Kompetenzfeldes
<b>Richtziel</b>	... ist die eigentliche Disposition und beschreibt Ausgangslage sowie Bezug des Lernenden zum definierten Leitziel
<b>Leitfragen</b>	... sind die entscheidenden erkenntnisleitenden Fragestellungen aus der Optik des Lernenden
<b>Lerninhalte</b>	... gibt vor, welches die Lerninhalte des jeweiligen Kompetenzfeldes sind
<b>Methodenkompetenz</b>	... zeigt auf, welche Methodenkompetenzen im jeweiligen Kompetenzfeld eine spezielle Rolle spielen
<b>Sozial- und Selbstkompetenz</b>	... zeigt auf, welche Sozial- und Selbstkompetenzen im jeweiligen Kompetenzfeld eine spezielle Rolle spielen

Im Weiteren ist bei der Umsetzung des Schullehrplans auf eine grosse Methodenvielfalt zu achten. Insbesondere sollen handlungs- und projektorientierte Lehr- und Lernformen sowie prozessorientierte Qualifikationsformen gefördert werden.

Grundsätzlich wird der Polybau-Sportunterricht in einer Kooperation zwischen der Bereichsleitung Sport und den ABU-Lehrkräften erteilt. Die Bereichsleitung Sport erstellt auf der Basis des vorliegenden Lehrplans für jede Klasse eine schriftliche Semesterplanung und organisiert und plant auch die Einsätze der Lehrkräfte und allfälliger benötigter Spezialkräfte.

Im Sinne der Gender-Thematik soll in allen Kompetenzfeldern und im ganzen Sportunterricht auf einen sorgsamen Umgang und eine Sensibilisierung hinsichtlich ausgewogener und respektvoller Rollenbilder von Frau und Mann geachtet werden.

Polybauer ... die Klimaschützer. Das Hauptpotenzial des Berufes des Polybauers liegt im Bereich des Klimaschutzes. Es ist auch aus Gründen der Glaubwürdigkeit von grosser Bedeutung, dass der Nachhaltigkeit und dem Klimaschutz grundsätzlich im ganzen Sportunterricht eine angemessene Bedeutung zukommt.

## TEIL B

### Polybau-Gesundheitskonzept

---

#### Die Gesundheit – unser wertvollstes Gut

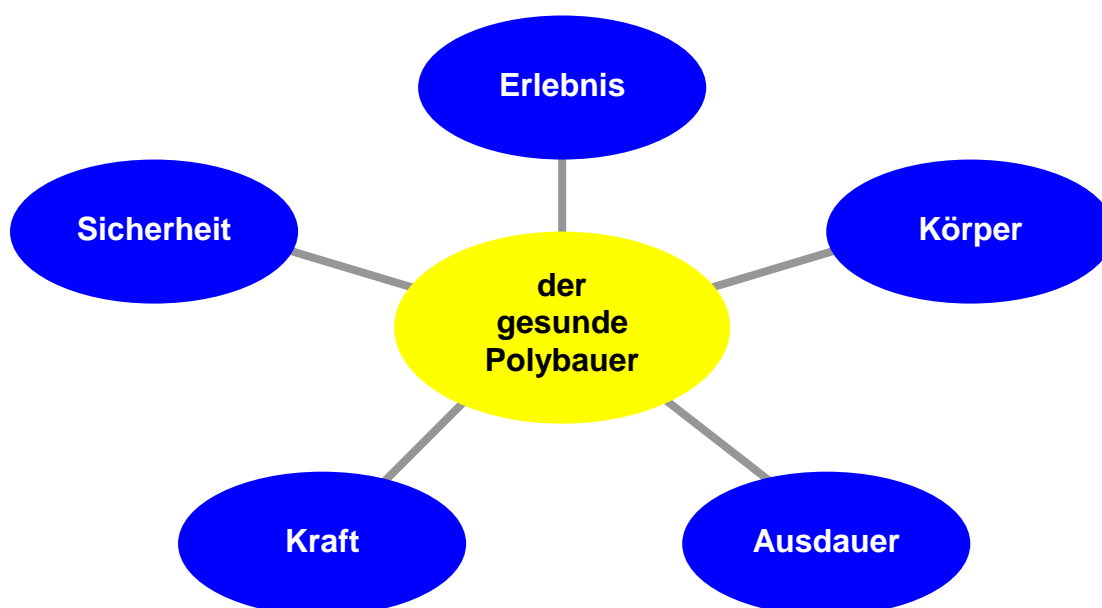
In der Tat ist die Gesundheit das wertvollste Kapital, das wir haben. In ganz besonderem Masse gilt dies natürlich für den Polybauer als Bauhandwerker, der ohne eine stabile Gesundheit keine Zukunftsaussichten hat. Deshalb stellt der Polybau-Sportunterricht ins Zentrum seines Wirkens *den gesunden Polybauer*. Ziel ist es, die Lernenden Polybauer zu motivieren, sorgsam mit der eigenen Gesundheit umzugehen und etwas für ihre Nachhaltigkeit zu tun. Mit positiven Erlebnissen soll die Freude an der gesundheitsfördernden Bewegung und Regeneration entwickelt und gefördert werden.

#### 1 Handlungsorientierung

Im Sinne der ganzheitlichen Handlungsorientierung fordert die Polybau-Philosophie einen konsequenten praxis- und lebensorientierten Bildungsansatz. Aus diesem Grund braucht Polybau in der Regel für den Sportunterricht keine Turnhallen, sondern praktiziert gesundheitsfördernde Bewegung und Regeneration so nah wie möglich am Lebensalltag der Lernenden (Natur, Fitness-Center, Kletterhalle ...). Zusätzlich definiert der vorliegende Lehrplan verbindliche interdisziplinäre Vernetzungen mit der Allgemeinbildung (Ernährung, Lebensqualität, Suchtmittel, Stressbewältigung, Hygiene ...) und dem Fachbereich (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, Leistungsfähigkeit, Haltung ...).

#### 2 Der gesunde Polybauer

Wie bereits ausgeführt, verschreibt sich der Polybau-Sportunterricht voll und ganz der ganzheitlichen Gesundheitsidee. So sind nachfolgend 5 Kompetenzfelder definiert, die die Basis für die Polybau-Gesundheitserziehung bilden:



Im Sinne des ganzheitlichen Polybau-Bildungsansatzes bietet die Vernetzung von sportlichen Aktivitäten und theoretischen Lerninhalten ungeahnte Möglichkeiten. So kann das Thema „Arbeitsicherheit“ mit einer Lektionseinheit Klettern oder das „richtige Heben von Lasten“ mit einem Rumpfkraftigungsprogramm verbunden werden, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Auf dem Weg zum gesunden Polybauer hat sich Polybau mit dem vorliegenden Lehrplan für den Sportunterricht folgende Ziele gestellt:

- Freude an der Bewegung wecken, fördern und erhalten
- Sozial- und Selbstkompetenzen fördern und bewerten
- Ausgleich zum Schulalltag schaffen
- Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis
- Gefahren des Sports aufzeigen, Freizeitsicherheit fördern
- Vernetzung von Sportunterricht, ABU und Fachunterricht

### 3 Gesundheitswoche

Im 2. Semester der Polybaulehre (in der Regel während den Frühlingsferien) findet für alle Lernenden eine 4-tägige, polysportive Gesundheitswoche statt. Sie ist verbindlicher Bestandteil des Pflichtunterrichts und ist nötig, damit trotz des Blockkurssystems der gesetzliche Bildungsauftrag für den Sportunterricht vollumfänglich erfüllt werden kann.

Die Gesundheitswoche ist gleichzeitig eine ausgezeichnete Gelegenheit für die Polybaulernenden, im Kollektiv wertvolle Erfahrungen in den Bereichen Sozial- und Selbstkompetenz zu machen. Sie hat insbesondere zum Ziel:

- spielerisch neue Sport-, Bewegungs- und Regenerationsarten kennen lernen
- das Persönlichkeits- und Sozialverhalten der Polybaulernenden weiterentwickeln
- den Umgang mit Regeln und Konsequenzen in einer Grossgruppe erproben
- die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers kennen lernen
- positive Erlebnisse und Erfahrungen mit gesundheitsfördernder Bewegung und Regeneration machen
- die Polybau-Kultur des respektvollen Zusammenlebens sowie die Polybau-Identifikation fördern

### 4 Mehrwert für die Lehrbetriebe

Die Tatsache, dass die Gesundheit der Beschäftigten für die Wirtschaft und Gesellschaft einer der wesentlichsten volkswirtschaftlichen Werte darstellt, gibt dem Sportunterricht an Berufsfachschulen schon mehr als genug Legitimation. Kommt dazu, dass mit der Umsetzung des im vorliegenden Lehrplan definierten Gesundheits- und Sportkonzepts die Polybau-Lehrbetriebe einen deutlichen Mehrwert erhalten:

- Arbeitgeber profitieren von „aktiven“ Mitarbeitern, die im Schnitt nicht nur weniger häufig krank oder verletzt sind, sondern auch leistungsfähiger, motivierter, ausgeglichener und motivierter als „passive“ Mitarbeiter sind.
- Ein vernünftiger, nachhaltiger Umgang mit dem eigenen Körper fördert nicht nur die Lebensqualität des Einzelnen, sondern bringt auch direkten Nutzen für das Unternehmen.
- Es können Fehltagel reduziert sowie die Produktivität, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.
- ...

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz kann sich nicht auf die Umsetzung von Sicherheits- und Gesundheitsvorschriften beschränken, sondern muss ganzheitlich angegangen werden. Das verlangt neben dem Motivieren zu lebenslangem Sport auch das Lehren von elementarem Gesundheitswissen. Die Umsetzung dieser Erkenntnis haben wir zu einer unserer zentralen Aufgabe erklärt.

## TEIL C

### Übergeordnete Kompetenzen

---

#### 1 Allgemein

Die nachfolgende Definition der für lernende Polybauer wichtigen übergeordneten Kompetenzen stützt sich auf den anerkannten und breit abgestützten Kompetenzraster von Prof. Roman Dörig.

#### 2 Methodenkompetenz

##### 2.1 Arbeitstechniken und Problemlösen

Zur Lösung von Aufgaben und Problemen setzen Polybauer Methoden und Hilfsmittel des Problemlösens ein, die ihnen erlauben, Ordnung zu halten, Prioritäten zu setzen sowie Abläufe systematisch und rationell zu gestalten. Sie planen ihre Arbeitsschritte, arbeiten zielorientiert und effizient.

##### 2.2 Prozessorientiertes, vernetztes Denken und Handeln

Wirtschaftliche und gesellschaftliche Abläufe können nicht isoliert betrachtet werden. Polybauer kennen und verwenden Methoden, um ihre Tätigkeiten im Zusammenhang mit anderen Aktivitäten im Umfeld zu sehen und vor- und nachgelagerte Schnittstellen zu berücksichtigen. Sie sind sich der Auswirkungen ihres Handelns bewusst.

##### 2.3 Informations- und Kommunikationsstrategien

Die Anwendung moderner Mittel der Informations- und Kommunikationstechnologie wird in Zukunft immer wichtiger. Polybauer sind sich dessen bewusst und helfen mit, den Informationsfluss in ihrem Aktionsfeld zu optimieren und den Einsatz neuer Systeme zu realisieren. Sie beschaffen sich selbständig Informationen und nutzen diese.

##### 2.4 Lernstrategien

Zur Steigerung des Lernerfolgs und des lebenslangen Lernens stehen verschiedene Strategien zur Verfügung. Da Lernstile individuell verschieden sind, reflektieren Polybauer ihr Lernverhalten und passen es unterschiedlichen Aufgaben und Problemstellungen situativ an. Sie arbeiten mit für sie effizienten Lernstrategien, welche ihnen beim Lernen Freude, Erfolg und Zufriedenheit bereiten und damit ihre Fähigkeiten für das lebenslange und selbständige Lernen stärken.

##### 2.5 Kreativitätstechniken

Offenheit für Neues und für unkonventionelle Vorgehensweisen sind wichtige Kompetenzen von Polybauern. Deshalb sind sie fähig, bei offenen Problemen herkömmliche Denkmuster zu verlassen und mit Kreativitätstechniken zu neuen und innovativen Lösungen beizutragen.

##### 2.6 Ökologisches Verhalten

Ökologisches Verhalten ist aus dem heutigen Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Polybauer sind bereit, energieeffiziente Massnahmen sorgfältig und nach dem fortschrittlichen Stand der Technik anzuwenden und dabei einen aktiven Beitrag an den Klimaschutz zu leisten.

### 3 Sozial- und Selbstkompetenz

#### 3.1 Eigenverantwortliches Handeln

Polybauer sind im Wirkungsfeld ihrer verschiedenen Rollen mitverantwortlich für die Gesamtheit ihres Wirkens. Sie sind bereit, in eigener Verantwortung Entscheide zu treffen und gewissenhaft zu handeln.

#### 3.2 Lebenslanges Lernen

Der rasante Wandel in allen Lebensbereichen ist allgegenwärtig. Anpassungen an die sich rasch wechselnden Bedürfnisse und Bedingungen sind eine Notwendigkeit. Polybauer sind sich dessen bewusst und bereit, laufend neue Kenntnisse und Fertigkeiten zu erwerben und sich auf lebenslanges Lernen einzustellen. Sie sind offen für Neuerungen, gestalten diese und den Wandel auch mit kreativem Denken mit, stärken ihre Persönlichkeit und ihre Arbeitsmarktfähigkeit.

#### 3.3 Kommunikationsfähigkeit

Die adressatengerechte und situativ angemessene Kommunikation ist heute wichtiger denn je. Polybauer zeichnen sich aus durch Offenheit und Spontaneität. Sie sind gesprächsbereit und setzen die Regeln der gelungenen Kommunikation im Kontakt mit ihrem sozialen Umfeld durchdacht um.

#### 3.4 Konfliktfähigkeit

Im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Alltag des Polybauers, wo sich viele Menschen mit unterschiedlichen Auffassungen und Meinungen begegnen, kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen. Polybauer sind sich dessen bewusst und reagieren in solchen Fällen ruhig und überlegt. Sie stellen sich der Auseinandersetzung, akzeptieren andere Standpunkte, diskutieren sachbezogen und suchen nach konstruktiven Lösungen.

#### 3.5 Teamfähigkeit

Persönliche und berufliche Aufgaben können allein oder in einer Gruppe gelöst werden. Von Fall zu Fall muss entschieden werden, ob für die Lösung des Problems die Einzelperson oder das Team geeigneter ist. Polybauer sind fähig, im Team zu arbeiten, sie kennen die Regeln und haben Erfahrung in erfolgreicher Teamarbeit.

#### 3.6 Umgangsformen

Polybauer pflegen bei ihrem Handeln die unterschiedlichsten Kontakte mit Mitmenschen, die jeweils bestimmte Erwartungen an das Verhalten und die Umgangsformen ihrer Kontaktperson hegen. Polybauer können ihre Sprache und ihr Verhalten der jeweiligen Situation und den Bedürfnissen der Gesprächspartner anpassen und sind pünktlich, ordentlich und zuverlässig.

#### 3.7 Belastbarkeit

Jeder bewegt sich in einem vielschichtigen Spannungsfeld von Erwartungen. Die Erfüllung all dieser Anforderungen ist mit körperlichen und geistigen Anstrengungen verbunden. Polybauer können mit Belastungen umgehen, indem sie die ihnen zugewiesenen und zufallenden Aufgaben ruhig und überlegt angehen. In kritischen Situationen bewahren sie den Überblick.

## TEIL D

### Kompetenzfelder Gesundheit und Sport

Kernstück des vorliegenden Lehrplans ist die folgende Aspekt-Kompetenzfeld-Matrix. Sie zeigt, welche Kompetenzfelder unter welchen Aspekten behandelt werden:

Aspekte	Kompetenzfelder Gesundheit und Sport				
	1. – 3. Lehrjahr				
	Erlebnis	Körper	Ausdauer	Kraft	Sicherheit
Eigenverantwortung					
Wille / Bereitschaft					
Verlässlichkeit					
Teamfähigkeit					
Fairness					
Körperbau					
Herzkreislaufsystem					
Beweglichkeit					
Koordination					
Kognition					
Doping					
Prophylaxe					
Übergewicht					
Hygiene					
Regeneration					

Die Berufsfachschule von Polybau ist als interkantonaler Fachkurs im Blocksystem organisiert. So kommen die Lernenden pro Lehrjahr viermal für 2 Wochen in die Berufsfachschule. Dazu kommt noch die polysportive Gesundheitswoche. In der Regel wird in jedem Berufsfachschulkurs im Sportunterricht in allen fünf Kompetenzfeldern Gesundheit und Sport gearbeitet. Im Sinne eines spiralförmigen Curriculums werden die verschiedenen Aspekte von Blockkurs zu Blockkurs immer wieder aufgegriffen und weiterentwickelt.



Im Grundverständnis baut sich der Lernprozess Gesundheit und Sport in fünf Phasen auf:

1. den Lernenden im **Erlebnis**bereich ansprechen und abholen
2. vor dem Hintergrund des Erlebten den Lernenden für sein **Körper**bewusstsein sensibilisieren
3. mit gezielten Aktivitäten die **Ausdauer**fähigkeit fördern
4. mit gezieltem **Kraft**training die Muskulatur stärken
5. alle Aktivitäten unter dem Fokus der **Sicherheit** planen und realisieren

Nachfolgend ist beispielhaft aufgezeigt, mit welchen Ansätzen der Polybau-Sportunterricht die einzelnen Phasen konkret umsetzt:

### **Erlebnis**

- Mit ausgewählten Sportaktivitäten wird den Lernenden die Erlebniswelt „Natur“ näher gebracht (OL, Wandern, Biken, Schneeschuhlaufen ...).
- Durch Klettern oder Mannschaftssportarten wird das Gemeinschaftserlebnis gefördert.

### **Körper**

- Mit einem anfänglichen Gesundheitsfragebogen und jährlichen Körpermessungen sowie mit entsprechender Information und Beratung werden die Lernenden zu einem angemessenen Körperbewusstsein geführt.
- Aktivitäten mit Gewichtswesten, Veränderungen am eigenen trainierten Körper sowie Erfahrungen mit aktiven und passiven Erholungsformen lassen den Lernenden die Wichtigkeit eines gesunden, ausgewogen ernährten und erholten Körpers erfahren und verstehen.

### **Ausdauer**

- Das Erleben von Einzel- und Team-Cardio-Sportarten fördert das Verständnis und die Freude für Ausdauertraining.

### **Kraft**

- Freie Stabilisations- und Kräftigungsübungen sowie gerätegestütztes Krafttraining zeigen Möglichkeiten und Vorteile eines ansprechenden und ausgewogenen Kraftaufbaus auf.

### **Sicherheit**

- Das Tragen von Sicherheitsausrüstungen bei Sportarten wie Klettern, Biken und Inlineskaten sowie das Thematisieren von Risiko- und Sicherheitsaspekten sensibilisieren den Lernenden im Umgang mit der Verantwortung für sich und andere.

## Kompetenz 1

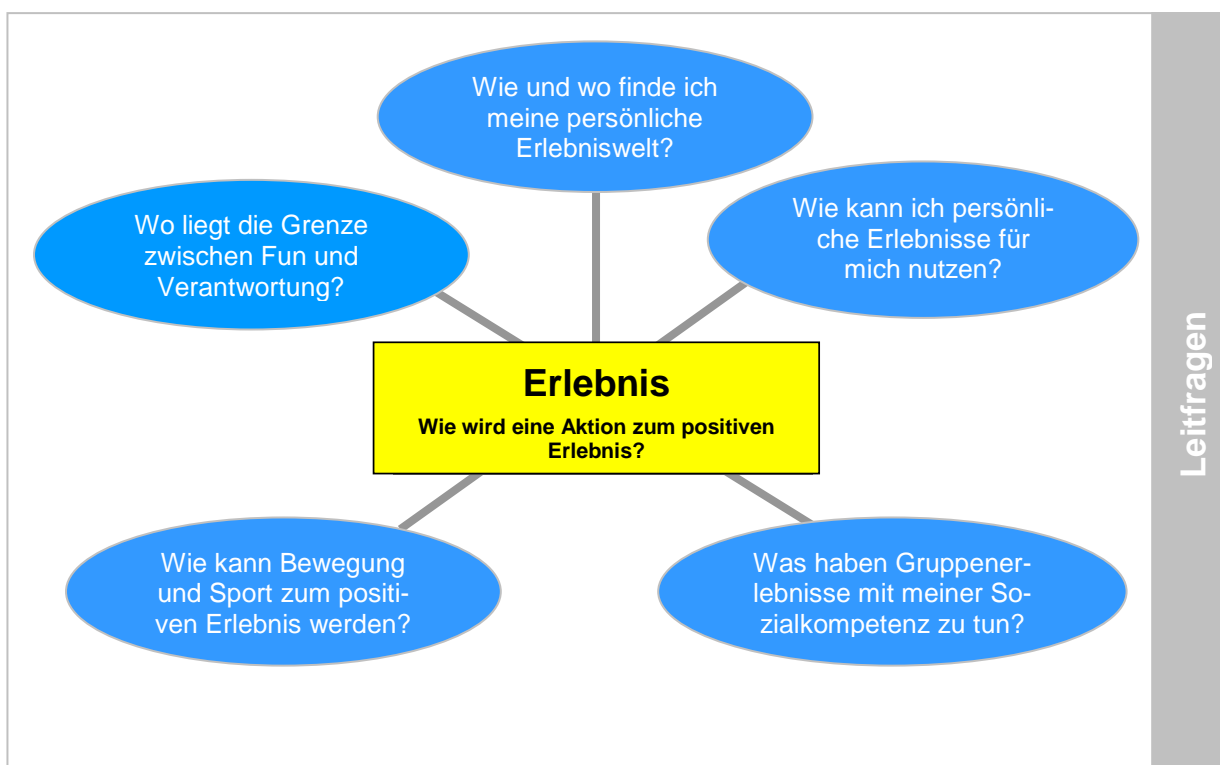
### Erlebnis

#### Leitziel

Das Kompetenzfeld Erlebnis soll die Lernenden in der Entwicklung der Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung unterstützen. Die Lernenden können somit ihre Sozial- und Selbstkompetenz weiterentwickeln, was ihnen im Berufsalltag wie auch im Privaten von grossem Nutzen ist. Sie können einfache Aktivitäten als Erlebnis wahrnehmen und kennen die Grenze zwischen Fun und Verantwortung für sich und die andern. Zudem erfahren sie, dass in der Gruppe Erreichtes und Erlebtes das Wir-Gefühl und den Genuss verstärken.

#### Richtziel

Die Lernenden erkennen Möglichkeiten, Potenzial, Chancen, Nutzen und Grenzen von emotionalen Erlebnissen. Dabei lassen sie sich von folgenden Fragen leiten:



## **Lerninhalte**

- 1.1 Verstehen, welche Auswirkungen emotionale Erlebnisse auf die eigene Persönlichkeit haben
- 1.2 Erfahren, dass gemeinsam Erlebtes ein verstärktes Wir-Gefühl ergibt
- 1.3 Erklären, warum die Sozialkompetenz vor allem bei gemeinsam Erlebtem angesprochen wird
- 1.4 Erlebnisse aus einfachen Aktionen wiedergeben
- 1.5 Wissen, wie Erlebnisse positiv genutzt werden können
- 1.6 Erkenntnis gewinnen, dass nicht nur Trendsportarten zum Erlebnis werden können
- 1.7 Aufzeigen, dass direkt vor der eigenen Haustüre eine endlose Erlebniswelt zu finden ist
- 1.8 Erkennen, wo die Grenze liegt zwischen dem Bedürfnis nach Fun und der Verantwortung für sich und andere

## **Methodenkompetenz**

- 2.3 Informations- und Kommunikationsstrategien
- 2.4 Lernstrategien
- 2.5 Kreativitätstechniken

## **Sozial- und Selbstkompetenz**

- 3.1 Eigenverantwortliches Handeln
- 3.2 Lebenslanges Lernen
- 3.5 Teamfähigkeit
- 3.7 Belastbarkeit

## Kompetenz 2

### Körper

#### Leitziel

Richtiges Handeln kann viele Wechselbeziehungen im Körper positiv beeinflussen. Darunter soll der Lernende verstehen, dass Hygiene, Erholung vom Berufsalltag und eine vernünftige Ernährung Grundbausteine für die Erhaltung der Gesundheit darstellen. Weiter soll den Lernenden bewusst sein, dass der Konsum von Alkohol, Tabak und Drogen die Gesundheit stark beeinträchtigen kann.

#### Richtziel

Die Lernenden verstehen, wie durch nachhaltigen Umgang Energie, Leistungsfähigkeit und Schönheit ihres Körpers erhalten werden können. Dazu stellen sie sich folgende Fragen:



## **Lerninhalte**

- 1.1 Wissen, welche Einflüsse im Alltag unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen können
- 1.2 Verstehen, wie es zu Übergewicht kommen kann
- 1.3 Mögliche Massnahmen gegen Stress, Überbelastung und Überforderung kennen
- 1.4 Signale des eigenen Körpers wahrnehmen
- 1.5 Sich bewusst sein, dass bei allen medizinischen Fortschritten gewisse Schädigungen irreversibel sind
- 1.6 Einen Essensplan für eine maximale Arbeitsleistung zusammenstellen
- 1.7 Argumente kennen, die für das Sprichwort „ein gesunder Geist sitzt in einem gesunden Körper“ sprechen
- 1.8 Überzeugt davon sein, dass ein gesunder Körper das höchste Gut und für jeden Polybauer auch das grösste Kapital ist

## **Methodenkompetenz**

- 2.2 Prozessorientiertes, vernetztes Denken und Handeln
- 2.3 Informations- und Kommunikationsstrategien
- 2.4 Lernstrategien
- 2.5 Kreativitätstechniken

## **Sozial- und Selbstkompetenz**

- 3.1 Eigenverantwortliches Handeln
- 3.2 Lebenslanges Lernen
- 3.7 Belastbarkeit

## Kompetenz 3

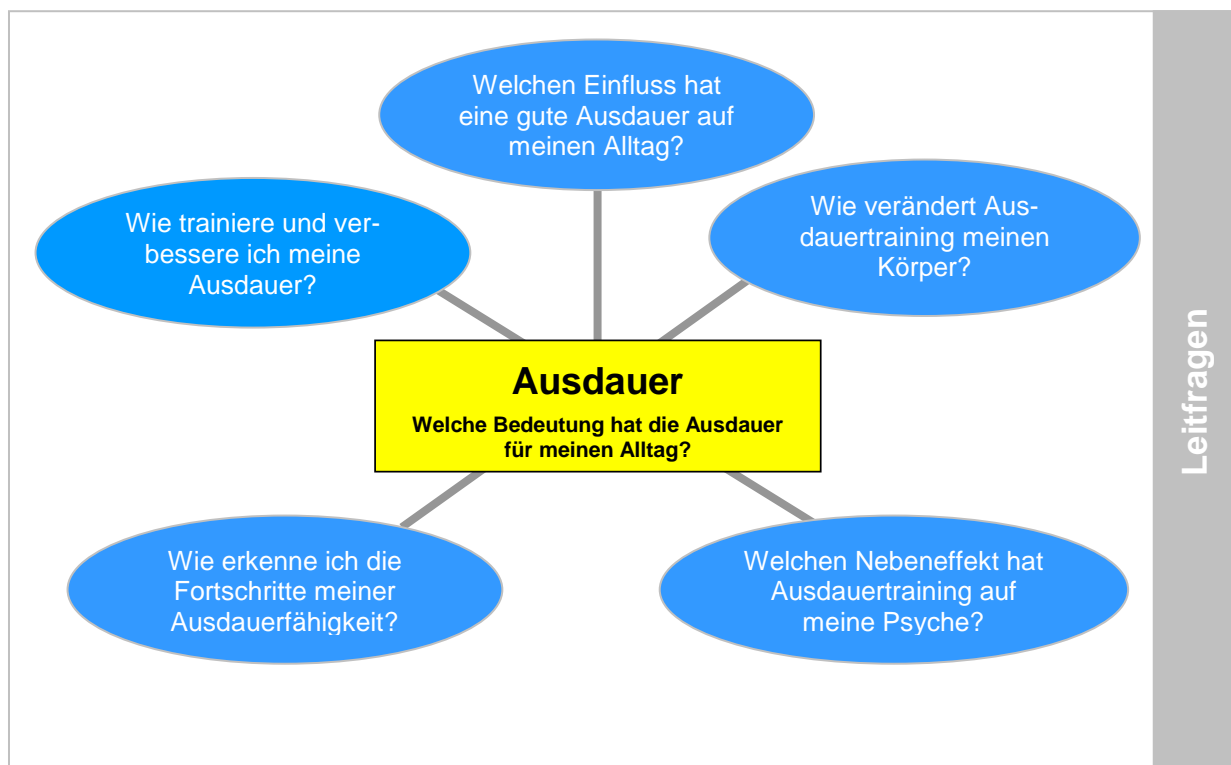
### Ausdauer

#### Leitziel

Die Ausdauerfähigkeit ist nicht nur im Sport eine wichtige Leistungskomponente, sondern sie hat auch im Berufsalltag der Polybauer einen Einfluss auf die Arbeitsmoral und das Arbeitsklima, die Arbeitssicherheit und das Arbeitstempo. Die Lernenden erkennen deshalb, welche Bedeutung eine gute Ausdauerfähigkeit für den Alltag haben kann. Sie wissen, dass die Ausdauerfähigkeit mit dem Herzkreislaufsystem zusammenhängt und wissen wie das Herzkreislaufsystem belastet, trainiert und gestärkt werden kann.

#### Richtziel

Die Lernenden sind sich der Bedeutung der Ausdauerfähigkeit bewusst. Sie sind fähig, anhand der folgenden Fragestellungen die Komponente Ausdauer in ihren persönlichen Alltag zu integrieren:



## **Lerninhalte**

- 1.1 Konkrete Auswirkungen einer guten Ausdauerfähigkeit auf bauliche Standard-situationen erklären
- 1.2 Verstehen, welche Auswirkungen das Ausdauertraining auf das Herzkreis-laufsystem hat
- 1.3 Erkennen, wie Ausdauertraining Körper und Psyche verändern
- 1.4 Wissen, mit welchen Aktivitäten die Ausdauerfähigkeit verbessert werden kann
- 1.5 Sportarten kennen, die sich entsprechend den eigenen Fertigkeiten und Nei-gungen zur Förderung der persönlichen Ausdauer eignen
- 1.6 Das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung in den eigenen Trainings-einheiten anwenden
- 1.7 Anderen die Argumente für regelmässiges Ausdauertraining in eigenen Wor-ten erklären
- 1.8 Erfahren, dass die Kontinuität beim Ausdauertraining der Schlüssel zum Erfolg ist
- 1.9 Sich dem erhöhten Risiko durch Mangel an Ausdauertraining bewusst sein

## **Methodenkompetenz**

- 2.1 Arbeitstechniken und Problemlösen
- 2.2 Prozessorientiertes, vernetztes Denken und Handeln
- 2.4 Lernstrategien

## **Sozial- und Selbstkompetenz**

- 3.1 Eigenverantwortliches Handeln
- 3.2 Lebenslanges Lernen
- 3.7 Belastbarkeit

## Kompetenz 4

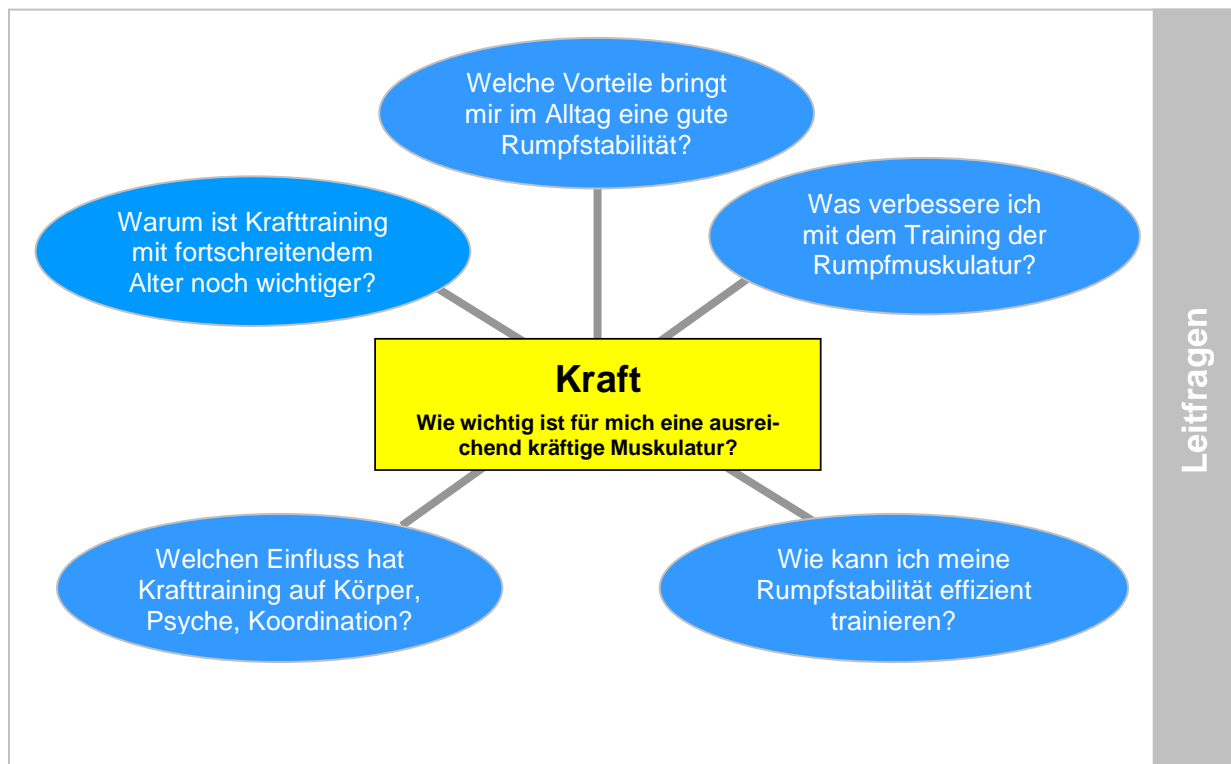
### Kraft

#### Leitziel

Für alle, welche ihren Körper im Berufsalltag physisch beanspruchen, stellt die Kraft einen entscheidenden Faktor dar. Der Ausdruck Kraft steht nicht nur für Power, sondern er verleiht dem Körper Stabilität und somit auch mehr Lebensqualität. Die Lernenden wissen deshalb, dass ein Körper mit einem guten Kraftaufbau in allen Lebenssituationen widerstandsfähiger ist. Dies gewinnt vor allem mit fortgeschrittenem Alter immer mehr an Bedeutung.

#### Richtziel

Die Lernenden sind sich bewusst, dass die Kraft einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität hat. Deshalb stellen sie sich immer wieder die folgenden Fragen:





## **Lerninhalte**

- 1.1 Kraftübungen, die sich als Ausgleich zum Berufsalltag des Polybauers eignen, kennen und richtig ausführen können
- 1.2 Wissen, wie und wo Krafttraining absolviert werden kann
- 1.3 Kraftdefizite am eigenen Körper wahrnehmen
- 1.4 Grundprinzipien bei der Benutzung von geführten Kraftgeräten verstehen
- 1.5 Erfahren, welche Belastungen im Alltag durch eine gut trainierte Muskulatur aufgefangen werden können
- 1.6 Spüren, dass gute Krafttraining ein intensives und positives Gefühl auslöst
- 1.7 Prinzip des überschwelligen Reizes kennen und im eigenen Training anwenden

## **Methodenkompetenz**

- 2.1 Arbeitstechniken und Problemlösen
- 2.2 Prozessorientiertes, vernetztes Denken und Handeln
- 2.4 Lernstrategien

## **Sozial- und Selbstkompetenz**

- 3.1 Eigenverantwortliches Handeln
- 3.2 Lebenslanges Lernen
- 3.7 Belastbarkeit

## Kompetenz 5

### Sicherheit

#### Leitziel

Auch in der Freizeit und im Sport ist es für einen Polybauer existenziell, Gefahren zu erkennen und sich vor gewissen Risiken zu schützen. Ein sicheres Verhalten in der Freizeit ist für unsere Gesellschaft auch volkswirtschaftlich sehr relevant. Für die Berufsgattung Polybauer ist die bittere Erkenntnis, dass Stress, Gewohnheit und Müdigkeit tödlich sein können, von grosser Bedeutung. Polybauer sind sich der Verantwortung bewusst, die sie für sich und andere tragen.

#### Richtziel

Die Lernenden wissen, wie und wo Gefahren entstehen können. Sie können damit verantwortungsvoll umgehen. Deshalb stellen sie sich immer wieder folgende Fragen:



## **Lerninhalte**

- 1.1 Risiken und Gefahren in ausübenden Sportarten erkennen und erläutern
- 1.2 Spezielle Schutzausrüstungen für gängige Sportarten kennen und einsetzen
- 1.2 Persönliche Schutzausrüstung für das Biken und Inlinen tragen
- 1.3 Verhaltensregeln auf der Skipiste anwenden
- 1.4 Gefahren beim Schneeschuhlaufen aufzählen
- 1.5 Vorsichtsmassnahmen bei Mannschaftssportarten erkennen
- 1.6 Gegenseitige Kontrolle beim Klettern durchführen
- 1.7 Knoten beim Klettern vorzeigen
- 1.8 Massnahmen zur Minderung von Sicherheitsrisiken bei Stress und Ermüdung im Sport kennen

## **Methodenkompetenz**

- 2.1 Arbeitstechniken und Problemlösen
- 2.2 Prozessorientiertes, vernetztes Denken und Handeln
- 2.3 Informations- und Kommunikationsstrategien

## **Sozial- und Selbstkompetenz**

- 3.1 Eigenverantwortliches Handeln
- 3.2 Lebenslanges Lernen
- 3.3 Kommunikationsfähigkeit

## TEIL E

### Qualifikation

---

Im Polybau-Sportunterricht steht klar die Freude an der gesundheitsfördernden Bewegung und Regeneration im Vordergrund. Trotzdem und eben gerade deshalb ist dieser Sportunterricht bestens geeignet, um die Lernenden in ihrem Persönlichkeits- und Sozialverhalten zu fördern und zu beurteilen. In diesem Sinne erhalten die Polybau-Lernenden am Ende des ersten und zweiten Lehrjahres je eine Zeugnisnote für ihr Engagement im Sportunterricht. Die Sportlehrkraft beurteilt die Lernenden nach den folgenden Kriterien:

<b>Soziales Verhalten</b>	Fairness beim Umgang mit Kollegen, Konkurrenten und Gegnern
<b>Teamfähigkeit</b>	Gibt sich ins Team ein, dient der Mannschaft
<b>Einsatz, Motivation</b>	Leistung entspricht den Möglichkeiten
<b>Wille, Engagement</b>	Hilft beim Auf- und Abbauen, macht auch bei „Unattraktivem“ mit
<b>Pünktlichkeit</b>	Ist bei Stundenbeginn bereit
<b>Verlässlichkeit</b>	Hält sich an Regeln und Abmachungen

Mit diesem Kriterienkatalog wird sicher gestellt, dass nicht das bekannte „Schneller, Höher und Weiter“ über die Sportnote entscheidet, sondern der soziale und persönliche Aspekt. Kommt dazu, dass im Berufsalltag auf dem Bau die genau gleichen Kriterien gefragt sind und der Berufsbildner mit der Sportnote einen wertvollen, zusätzlichen Anhaltspunkt zu den Sozial- und Selbstkompetenzen des Lernenden erhält.

Die Sportnote muss sich auf mindestens drei Teilbewertungen abstützen und die Lernenden anhand der folgenden Notentabelle einstufen:

Bewertung	Note
Vorbild der Klasse in allen Belangen	6
angenehm zu führen, zuverlässig, einsatzfreudig	5
Einsatz knapp genügend, Steigerung ist möglich	4
ungenügende Leistung, wenig konstruktiv	3

Dabei wird die Note 5 als Standard- und Durchschnittsbewertung für die Mehrheit der Lernenden vorgesehen.

## TEIL F

### Raster Sportarten und Disziplinen

Der nachfolgende Raster zeigt auf, mit welchen Sportarten und Disziplinen welche Kompetenzfelder speziell gefördert werden:

Sportarten / Disziplinen	Kompetenzfelder Gesundheit und Sport				
	1. – 3. Lehrjahr				
	Erlebnis	Körper	Ausdauer	Kraft	Sicherheit
<b>Einzel Cardiosportarten</b>					
➤ Badminton / Squash					
➤ Tischtennis					
➤ Schwimmen					
➤ Jogging / Vita Parcour					
➤ Wandern					
➤ Biken / Spinning					
➤ Boxen					
➤ Reiten					
➤ Aerobic					
➤ Eislaufen					
➤ Schneeschuhlaufen					
➤ Langlauf					
<b>Team Cardiosportarten</b>					
➤ Baseball					
➤ Basketball					
➤ Fussball					
➤ Unihockey					
➤ Eishockey					
➤ Beach Volleyball					
➤ OL					
➤ Flagball					
<b>Kraftsport</b>					
➤ Eigengewichtsübungen					
➤ Rückenprogramm					
➤ Kraftraining auf Geräten					
➤ Vibrationstraining					
➤ Klettern					
<b>Fun- &amp; Gesellschaftssportarten</b>					
➤ Snowboarden / Skifahren					
➤ Inline / Wakeboarden					
➤ Bogenschiessen					
➤ Kleinkaliberschuessen					
➤ Sommerstockschiessen					
➤ Platzgen					
➤ Bowling					
➤ Kegeln					
<b>Entspannung</b>					
➤ Massage					
➤ Stretching					
➤ Mobilisation					
➤ Atemtechnik					
<b>ABU / Fachunterricht</b>					
➤ Rückenprobleme					
➤ Gesundheit (Ernährung)					
➤ Ausdauertraining					
➤ Körpermessungen					

## TEIL G

### Evaluation SLP Sport Polybauer/-in EFZ

---

Der vorliegende Schullehrplan unterliegt einem permanenten, dynamischen Evaluationsprozess (entsprechend dem Verbesserungsprozess des Qualitäts-Management-Systems von Polybau):

- Korrektur-, Änderungs- und Verbesserungsvorschläge sowie Anregungen jeder Art sind an die Bereichsleitung Sport zu richten, wo sie systematisch zusammengetragen und gesammelt werden.
- Sowohl das Team der ABU-Sport-Lehrkräfte als auch die Bereichsleitung Sport oder die Schulleitung können jederzeit eine Teilrevision des Lehrplans beantragen und verlangen.
- Mindestens alle 3 Jahre muss der SLP Sport einer umfassenden Prüfung unterzogen werden und von der Schulleitung nach Anhörung der ABU-Sport-Fachlehrerschaft entschieden werden, ob und in wie weit der Lehrplan revidiert werden soll.

Vorbehalten bleiben selbstverständlich Änderungen des Rahmenlehrplans sowie allfällige Auflagen der Standortkantone oder der SBBK.