



Schola Europaea

Büro des Generalsekretärs

Referat für Pädagogische Entwicklung

AZ.: 2017-12-D-38-de-2

Orig.: EN

Lehrplan Sport – Wahlfach (S6-S7)

**GENEHMIGT DURCH DEN GEMISCHTEN PÄDAGOGISCHEN AUSSCHUSS AM 8.
UND 9. FEBRUAR 2018 IN BRÜSSEL**

**Inkraftsetzung: am 1. September 2018 für S6
am 1. September 2019 für S7**

Einleitung

Das Wahlpflichtfach Sport soll Schüler ermutigen, das Interesse an ihrer sportlichen Entwicklung und ihren erworbenen Kompetenzen in den Bereichen Fitness, Team- und Individualsportarten zu fördern.

Das breit gefächerte Programm soll Schüler befähigen, Initiative zu ergreifen und fundierte Entscheidungen im Kontext Sport zu treffen. Überdies soll es Freude und Motivation an sportlicher Betätigung verstärken, um Sport als wichtigen Bestandteil des weiteren Lebens zu integrieren.

Der Kurs verfolgt zwei Hauptziele:

- a) Vertiefung des Wissens, der Fertigkeiten und Verhaltensweisen, die in Lernstufen 1 (S1-3) und 2 (S4+5) erworben wurden
- b) Einführung von Sportarten/Aktivitäten, in denen Schüler in Lernstufe 1 (S1-3) und 2 (S4+5) keine Erfahrungen sammeln konnten.

Dies wird durch Schüler- und Lehrerinteressen, sowie lokale Rahmenbedingungen beeinflusst.

1. Allgemeine Ziele

Die Europäischen Schulen verfolgen zwei Zielsetzungen, die darin bestehen, einerseits eine offizielle Erziehung zu bieten und andererseits die persönliche Entwicklung der Kinder in einem breiten soziokulturellen Umfeld zu fördern. Die formelle Erziehung beinhaltet die Aneignung von Kompetenzen – Wissen, Fertigkeiten und Verhaltensweisen in zahlreichen Gebieten. Die persönliche Entwicklung findet in vielfältigen geistigen, moralischen, sozialen und kulturellen Kontexten statt. Sie setzt das Bewusstsein des angemessenen Verhaltens, das Verständnis der Umwelt, in der die Schüler leben, sowie die Entwicklung ihrer persönlichen Identität voraus.

Diese beiden Zielsetzungen reifen in einem Kontext einer verstärkten Sensibilisierung für den Reichtum der europäischen Kultur. Das Bewusstsein und die Erfahrung eines gemeinsamen europäischen Zusammenlebens sollten den Schülern helfen, die Tradition jedes einzelnen europäischen Landes bzw. jeder Region zu achten und gleichzeitig ihre eigene Identität zu festigen.

Die Schüler der Europäischen Schulen sind künftige Bürger Europas und der Welt. Deshalb benötigen sie eine Reihe von Kompetenzen, um den Herausforderungen einer sich rasch ändernden Welt begegnen zu können. 2006 haben der Europäische Rat und das Europäische Parlament den Europäischen Referenzrahmen für Schlüsselkompetenzen für Lebenslanges Lernen verabschiedet. Er benennt acht Schlüsselkompetenzen, die jeder Einzelne zur persönlichen Entfaltung und Entwicklung, zu aktivem Handeln als Staatsbürger, zu sozialer Eingliederung und für das Berufsleben erlangen sollte:

1. Muttersprachliche Kompetenz
2. Fremdsprachliche Kompetenz
3. Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz
4. Computerkompetenz

5. Lernkompetenz
6. Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz
7. Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz
8. Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit

2. Didaktische Prinzipien

Der Lehr- und Lernprozess des Wahlpflichtfaches dient der Entwicklung individueller und gruppendynamischer Bedürfnisse.

Der Kurs basiert auf folgenden didaktischen Prinzipien:

1. Erwerb neuer motorischer und Weiterentwicklung bereits erlernter motorischer Fertigkeiten
2. Anwendung unterschiedlicher Lehrmethoden
3. Beachtung verschiedener Lernmethoden und -geschwindigkeiten des Schülers
4. Berücksichtigung der Schülerbedürfnisse durch Differenzierung
5. Fokussierung auf die Fähigkeit der Schüler Fertigkeiten, Taktiken und Kreativität anzuwenden
6. Verstärkung sozialer Kompetenzen
7. Förderung des eigenständigen Handelns durch den Lehr- und Lernprozess
8. Verbesserung der Schülerleistung durch Feedback, Evaluation und Selbstevaluation
9. Verbindung und Integration praktischer und theoretischer Komponenten
10. Nutzung vielfältiger Lehr – und Lernmittel, einschließlich IKT

3. Fachspezifische Lernziele

Lernstufe 3 (S6+S7)

Am Ende von Lernstufe 3 sollte der Schüler

1. gut vorbereitet sein, um sportliche Aktivitäten in sein Leben nach Schulabschluss zu integrieren,
2. mit unterschiedlichen Trainingsmethoden in verschiedenen Disziplinen/Sportarten vertraut sein,
3. in der Lage sein, Sportaktivitäten zu organisieren und dabei unterschiedliche Rollen anzunehmen,
4. seinen Lernprozess zu reflektieren, zu organisieren und zu beurteilen,
5. Fairplay zeigen und in der Lage sein, Konflikte konstruktiv zu lösen,
6. in der Lage sein, Theorie und Praxis zu verbinden.

4. Inhalt

1. Das Kursangebot umfasst traditionelle Sportarten, Outdoor Sportarten, Fitness und Lifetime Sportarten, Besuche außerschulischer Einrichtungen, etc.
2. Vorstellung unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der physischen Fitness durch Zirkeltraining, Video- und ICT- Hilfsmittel zur Bewegungsanalyse, Beobachtungsbögen, etc.

3. Anregung zum Einsatz von Beurteilungsbögen, Tests, Wettkämpfen, Demonstrationen, Videoanalysen, etc.
4. Kenntnisse zur Planung von Unterrichtssequenzen/eines Wettkampfes/eines Turniers;
Wahrnehmung verschiedener Rollen als Mannschaftsspieler, Trainer, Schiedsrichter, Helfer, Journalist, Beobachter, etc.
5. Teilnahme mit Fairplay: Andere, Regeln, Materialien und Ausrüstung respektieren;
mit anderen kooperieren und auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, sowie die Lehrkraft unterstützen
6. Angebot verschiedener Themen zur Verknüpfung von Theorie und Praxis;
Präsentation von Kurzreferaten

5. Beurteilung

Der Beurteilungsprozess erfolgt sowohl formativ als auch summativ.

Die formative Lernerfolgsüberprüfung ist ein andauernder Prozess, der die Lernleistungen des Schülers widerspiegelt.

Die summative Lernerfolgsüberprüfung beinhaltet einen klaren Nachweis über die vom Schüler zu einem bestimmten Zeitpunkt erworbenen Kompetenzen.

Folgende allgemeine Grundsätze der Lernerfolgsüberprüfung müssen beachtet werden:

- die Überprüfung der Leistung bezieht sich auf die im Lehrplan festgelegten Lernziele
- die Überprüfung der Lernleistung muss sich auf die im Kurs behandelten Inhalte beziehen
- alle erbrachten Lernleistungen sind Bestandteil der Beurteilung
- die Schüler sollten das Kurs- und Anforderungsprofil kennen

5.1. Fachspezifische Beurteilung

Im Wahlfach Sport sind alle erbrachten praktischen und theoretischen Leistungen (Kurzreferat, Selbstevaluierungsbogen, Organisation eines Wettkampfes, etc.) Bestandteil der Beurteilung.

Die Schüler kennen die am Ende von Lernstufe 3 zu erreichenden Lernziele (siehe Leistungsdeskriptoren, Teil 6)

Jede Fachschaft Sport einer Schule sollte ihre eigenen Beurteilungskriterien auf Grundlage nachfolgender allgemeiner Regeln erstellen.

5.2.1. Beurteilung in S6

In dieser Jahrgangsstufe wird die Beurteilung in einer **A-Note** und einer **B-Note** zum Ausdruck gebracht. Diese sind gleich gewichtet.

Die **A-Note** beinhaltet: Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft, Sozialverhalten und selbstständiges Handeln.

Die **B-Note** basiert auf der Verbesserung der allgemeinen Schülerleistung aller Aktivitäten anknüpfend an die fachspezifischen Lernziele.

5.2.2. Beurteilung in S7

In dieser Jahrgangsstufe wird die Vornote (**C-Note**) für das Europäische Abitur automatisch auf Basis der A-Note (40%) und der B-Note (60%) ermittelt. (Siehe Dokument 2015-05-D-12-de-9, 6.3.3).

Die **B-Note** spiegelt die Ergebnisse der Leistungsbeurteilung am Ende jeder Unterrichtseinheit wider.

5.3. Begriffserklärungen

Mitarbeit

Der Schüler/die Schülerin beteiligt sich an Einzel- oder Gruppenaktivitäten mit positiver Einstellung und Engagement.

Anstrengungsbereitschaft

Der Schüler/die Schülerin nimmt am Unterricht mit maximalem Einsatz seiner/ihrer körperlichen Fähigkeiten teil.

Sozialverhalten

Der Schüler/die Schülerin verhält sich fair, respektiert die anderen und die Regeln. Er/sie ist verantwortlich für sich und andere, sowie für Materialien und Ausrüstung. Er/sie kooperiert mit anderen und arbeitet auf ein gemeinsames Ziel hin. Er/sie übernimmt Verantwortung für die Sicherheit anderer. Er/sie geht mit Konflikten konstruktiv um.

Selbstständigkeit (Klasse 6-7)

Der Schüler/die Schülerin ergreift die Initiative bei der Entwicklung von Gruppen- und Einzelaktivitäten. Er/sie steht den Initiativen anderer offen und konstruktiv kritisch gegenüber. Er/sie kann selbstständig arbeiten. Er/sie erkennt, entscheidet und wendet Methoden in kritischer und kreativer Art und Weise an. Er/sie übernimmt Verantwortung für die Erarbeitung von Zielen. Er/sie versteht den Wert von Bewegung, Anstrengung, Initiative und Kreativität. Er/sie kann die Entwicklung von Zielen bewerten und kontrollieren.

6. Leistungsdeskriptoren

Note	Leistung	Alphabe- -tische Note	Kompetenzen
9-10	Ausgezeichnet	A	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist ausgezeichnet vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein ausgezeichnetes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt ausgezeichnete Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung ausgezeichnet reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in ausgezeichneter Weise und ist ausgezeichnet in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler versteht es in ausgezeichneter Weise, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>
8-8,9	Sehr gut	B	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist sehr gut vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein sehr gutes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt sehr gute Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung sehr gut reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in sehr guter Weise und ist sehr gut in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler versteht es in sehr guter Weise, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>
7-7,9	Gut	C	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist gut vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein gutes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt gute Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung gut reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in guter Weise und ist gut in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler versteht es in guter Weise, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>

Note	Leistung	Alphabe-tische Note	Kompetenzen
6-6,9	Befriedigend	D	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist zufriedenstellend vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein zufriedenstellendes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt zufriedenstellende Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung zufriedenstellend reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in zufriedenstellender Weise und ist zufriedenstellend in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler versteht es in zufriedenstellender Weise, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>
5-5,9	Ausreichend	E	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist ausreichend vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein ausreichendes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt ausreichende Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung ausreichend reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in ausreichender Weise und ist ausreichend in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler versteht es in ausreichender Weise, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>
3-4,9	Mangelhaft (Minderleistung)	F	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist mangelhaft vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein mangelhaftes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt mangelhafte Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung mangelhaft reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in mangelhafter Weise und ist kaum in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler ist kaum in der Lage, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>

0-2,9	Ungenügend (Minderleistung)	FX	<p><u>Motorische Fertigkeiten:</u> Der Schüler ist nicht vorbereitet auf die Weiterführung seiner sportlichen Betätigung nach dem Schulabschluss.</p> <p><u>Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenz:</u> Der Schüler verfügt über ein unzureichendes Wissen verschiedener Trainingsmethoden und deren Anwendung.</p> <p><u>Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz:</u> Der Schüler zeigt keine Fähigkeiten in der Organisation und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, auch aus der Sicht verschiedener Rollen.</p> <p><u>Lernkompetenz:</u> Der Schüler kann seine Eigenleistung unzureichend reflektieren, organisieren und evaluieren.</p> <p><u>Soziale Kompetenz:</u> Der Schüler demonstriert Fairplay in unzureichender Weise und ist kaum in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen.</p> <p><u>Theorie-Praxis-Kompetenz:</u> Der Schüler ist nicht in der Lage, Theorie und Praxis spezifischer Themenbereiche zu verknüpfen.</p>
-------	--------------------------------	----	--

Anhang: Beispiele für Projektarbeit

- Thema 1: Developing a programme based on physical fitness training principles
- Thema 2: Rolle des Sport in der Gesellschaft: Aggressionsverhalten in Fußballstadien
- Thema 3: Bewegte Schule: Möglichkeiten im Fachunterricht
- Thema 4: Choisir et élaborer une méthode d'entraînement en fonction d'objectifs personnels
- Thema 5: Goalball: Introduction and experience of a Paralympic Game

TEACHER: Waite	COURSE:	DATE:
-----------------------	----------------	--------------

TOPIC: Exercise Science - Physical Fitness Training Principles
OBJECTIVES: Upon successful completion of the programme, students will be able to: 1. Demonstrate knowledge and understanding of basic exercise science principles. 2. Identify different training methods and explain how they can be used to improve different physical fitness components. 3. Plan, administer and evaluate a basic physical fitness programme.
CONTENTS: Theory presentation and lecture/lab activities
MATERIALS: PE teaching materials, Sports facilities and IT for theory work.

PRESENTATION:

Theory presentations on the different training principles (overload, specificity, progression, reversibility, etc.). These presentations will also cover the different components of physical fitness (aerobic/anaerobic, muscular strength/resistance training and flexibility), training thresholds/target zones and FIT (frequency, intensity and time).

PRACTICE:

To highlight the above, students will participate in lecture-lab type activities where they experience different types of training and see how it affects their fitness (i.e. strength training in a fitness centre setting or fartlek training at an athletic track). A sub VO2 max test could also be carried out on an ergometer in the classroom, to illustrate tracking of fitness levels and selecting workouts that are the right intensity to meet certain goals.

EVALUATION:

A student will develop a programme (**theory component**) using sound scientific training principles. The programme will indicate how an individual improves a specific area of physical fitness (i.e. muscular strength) or a specific sports discipline (i.e. 100m sprint). The student will demonstrate an example of this (**practical component**) at a sports facility (sports hall/fitness centre/athletic track) and the other students will participate in this activity.

POSSIBLE TASKS FOR THE STUDENTS:

(they work individually or in groups up to 3 students):

Task 1/group 1: Describe how to overload the cardiac muscle to gain improvement.

Task 2/group 2: Explain how long it takes to develop aerobic fitness.

Task 3/group 3: Define the maximum and target heart rate zone.

WAHLFACH SPORT

LEHRERIN: Henninger	KURS:	DATUM:
----------------------------	--------------	---------------

THEMA: Rolle des Sports in der Gesellschaft - Fanverhalten im Fußball
LERNZIELE: Die Schüler sollen <ul style="list-style-type: none">- Aggressionsverhalten verstehen und reflektieren- in verschiedene Rollen schlüpfen (Fan, Polizei, Clubleitung, Spieler, Diskussionsleiter) und Fanverhalten diskutieren/ analysieren- Lösungen finden, Aggression in Fußballstadien zu reduzieren
INHALT: <ul style="list-style-type: none">- Analyse von Aggressionsverhalten im Sport- Einsatz von Videomaterial
MATERIALIEN: Videomaterial (ggf. selbst erstellen), Laptop, Rollenspielkarten

PRESENTATION:

Die Schüler präsentieren Beispiele aggressiven Verhaltens (Video, Aussagen etc.) und nennen Faktoren die Aggression beeinflussen.

AKTIVITÄT:

Rollenspiel/ Diskussion

BEWERTUNG:

Die Schüler sollen die Faktoren nennen, die zu Aggressionsbereitschaft/-verhalten führen und Lösungsansätze präsentieren sowie anschließend gemeinsam finden, um Aggressionsverhalten zu vermeiden

- Präsentation
- Struktur der Darstellung
- Inhalt (Auswahl der Beispiele, Vollständigkeit, etc.)
- Anleitung der Gruppe

AUFGABENSTELLUNGEN:

- 1) Bewusstmachung des Aggressionsverhalten von Fußballfans anhand von Beispielen
- 2) Faktoren die Aggressionsverhalten beeinflussen
- 3) Mögliche Konsequenzen
- 3) Lösungsansätze zur Reduktion des Aggressionsverhaltens finden

WAHLFACH SPORT

LEHRERIN: Henninger	KURS:	DATUM:
----------------------------	--------------	---------------

THEMA: Bewegte Schule: Möglichkeiten im Fachunterricht
LERNZIELE: Die Schüler sollen: - die Bedeutung von Bewegung im Schulalltag beurteilen, erklären und reflektieren - in der Lage sein, gewonnene Erkenntnisse im zukünftigen Schulalltag umzusetzen - praktische Übungen finden, demonstrieren und anderen vermitteln
INHALT: - Kenntnisse über Vorteile und Möglichkeiten von Bewegung im Schulalltag - Verknüpfung von Theorie und Praxis durch Demonstration vielseitiger Übungsformen - Erstellen eines Lehr-/Übungsvideos
MATERIALIEN: Handy; Laptop, ggf. alltägliche Unterrichtsmaterialien

PRÄSENTATION:

Die Schüler erklären den Begriff "Bewegte Schule", verdeutlichen die Bedeutung von Bewegung im Schulalltag und diskutieren Möglichkeiten der Umsetzung.

AKTIVITÄT:

Die Schüler demonstrieren verschiedene Übungen und leiten ihre Mitschüler/Lehrkräfte zur korrekten Ausführung derselben an.

Präsentation des Lehrvideos; Teilnahme und Erprobung durch die Kursteilnehmer sowie anschließende Beurteilung/Diskussion der Gruppe.

BEWERTUNG:

Den Schülern soll es gelingen, die Thematik zu verdeutlichen, das Thema entsprechend strukturiert und verständlich vorzutragen, Einsicht zu wecken und geeignete Übungen/Materialien zu finden sowie diese richtig zu demonstrieren, die Lerngruppe entsprechend anzuweisen und zu organisieren sowie ein Lehr-/Übungsvideo zur unmittelbaren Anwendung zu erstellen.

- Präsentation
- Struktur der Darstellung
- Inhalt (Auswahl der Übungen, Vollständigkeit, etc.)
- Anleitung der Gruppe

AUFGABENSTELLUNGEN:

- 1) Definition des Begriffs "BEWEGTE SCHULE"?
- 2) Darstellung der Aspekte, die für Bewegung im Schulalltag sprechen
- 3) Übungsformen zur Anwendung im Unterricht
- 4) Erstellen eines Lehr-/Übungsvideos

C.C. SPORT

PROFESSEUR : Simon	COURS:	DATE:
---------------------------	---------------	--------------

THEME: Savoir s'entraîner dans un objectif de développement et d'entretien de soi

OBJECTIFS: Elaborer et réaliser un programme d'entraînement qui pourrait être réalisé chez soi, en dehors de l'Ecole, en fonction de ses objectifs personnels

CONTENU :

Le candidat à l'épreuve de Fitness au Cours Complémentaire doit choisir un objectif parmi 3 :

- Accompagnement d'un projet sportif
- Entretien physique avec objectif de forme, équilibre corporel, rééducation ou affinement
- Développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés

1 - Accompagnement d'un projet sportif : préparation physique spécifique et puissance musculaire : il s'agira d'alterner musculation dynamique et pliométrie

2 - Entretien physique avec objectif de forme, équilibre corporel (programme de rééducation après une blessure) ou affinement : il s'agira d'une musculation concentrique basée sur un travail d'endurance en séries longues et charges légères ou utilisant uniquement le poids du corps

3 - Développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés (Musculation esthétique) : il s'agira d'une musculation concentrique basée sur un travail de volume en séries et charges moyennes.

Pour cela le candidat à l'épreuve de Fitness devra faire la preuve, en construisant une séance d'entraînement, qu'il sait comment varier les charges, les répétitions et l'intensité de travail, tout en respectant les temps de repos et le nombre de séries

MATERIEL: Cordes à sauter, élastiques, poids de différentes tailles, tapis, montres avec fréquence cardiaque...

FORMALISATION :

Les fiches d'évolution de performance et un carnet de suivi de la pratique personnelle organisent la trace du suivi personnalisé de l'élève.

Ce carnet permet de rendre compte des connaissances effectives acquises par l'élève sur lui-même (charges d'entraînement, paramètres personnels de la performance etc.), sur l'activité (histoire, règlement, éthique, actualité), sur l'environnement humain et matériel (entraîner, juger, arbitrer, organiser, sécuriser, etc.).

Une version informatisée de ce carnet contribuera à la maîtrise des outils informatiques par l'élève tout en offrant à l'enseignant un support de pilotage plus individualisé du processus de formation de chacun des élèves.

PRATIQUE :

Durant chaque séance l'enseignant pourrait proposer une méthode différente et un échauffement différent en rapport avec ces différents objectifs pour que tous les élèves aient vécu et éprouvé des manières différentes de s'entraîner.

Durant chaque séance, les élèves doivent s'entraîner durant 30mn en rapport avec leur objectif de travail choisi. Leur entraînement doit pouvoir utiliser le minimum de matériel possible pour que celui-ci puisse être réalisé chez eux.

Ils remplissent lors de chaque séance leur carnet de suivi avec leurs sensations et écrivent des bilans précis pour ajuster leur programme.

L'enseignant supervise et encadre ce travail.

EVALUATION :

L'élève est évalué en trois plans :

- carnet de suivi de son entraînement

-recherche documentaire de 5 pages maximum sur le sujet de son choix en rapport avec son objectif d'entraînement (élaboration d'une méthode d'entraînement facile à réaliser chez soi, nutrition adaptée à son choix d'objectif d'entraînement, historique des méthodes de musculation, recherche sur une nouvelle méthode comme le crossfit par exemple...) + présentation en 20mn de cette recherche lors d'un oral.

-Evaluation pratique sur une séance finale où nous évaluons les critères de réalisation des mouvements, temps de récupération, étirements...

THÈMES POSSIBLES POUR LES ÉLÈVES :

Ils travaillent par groupe de 3 élèves :

Thème 1 / groupe 1 : Expliquer à l'oral les raisons pour lesquelles le groupe a choisi de poursuivre cet objectif d'entraînement (1, 2 ou 3)

Thème 2 / groupe 2 : Expliquer historiquement et scientifiquement l'intérêt de la méthode choisie et utilisée pour développer leur objectif d'entraînement

Thème 3 / groupe 3 : Démontrer et présenter une séance d'entraînement pour développer leur objectif d'entraînement choisi.

C.C. SPORT

TEACHER: Fuentes	COURSE:	DATE:
-------------------------	----------------	--------------

TOPIC: GOALBALL
OBJECTIVES: 1. Introduce Goalball as a sport and 2. Provide resources for students to develop empathy attitudes towards visually impaired people
CONTENTS: 1. Resources for making a zero vision mask 2. Goalball rules 3. Goalball techniques 4. Playing a match
MATERIALS: Paperboard, elastic rubber, Goalball ball, Internet, computer

PRESENTATION:

Students search for what Goalball is, its main characteristics, how it is played and how to put in into practice.

Resources:

* Video how to play Goalball: <http://www.fedc.es/home.cfm?id=40&nivel=1>

* Goalball rules: <http://www.fedc.es/home.cfm?id=213&nivel=2>

PRACTICE:

After using the resources from above, students have to explain what Goalball is, teach how to create a zero vision mask, explain how Goalball is played and develop a match into the class.

EVALUATION:

It will be assessed how clear the information is presented, and how the performance showed during the game correspond to the theory. It will be assessed as well the way they can organize the group.