

Name: .....

## Sportpass 5. - 7. Schuljahr

<p><b>Volleyball: Oberes Zuspiel (2)</b></p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Flugball 2` (1)</b></p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>
<p><b>Fussball Torschuss (3)</b></p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Rundlauf Minitennis (4)</b></p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>
<p><b>Seilspringen (1 oder 3)</b></p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>..... : ..... : .....</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Akrobatik (3)</b></p> <p>..... : .....</p> <p>..... : .....</p> <p>..... : .....</p> <p>Lernkontrolle :</p> <p>Form A .....</p> <p>Form B .....</p> <p>Form C .....</p>

## Sport - Pass

(Steinegger & Steinegger : Sekundarstufe 1, 9. Schuljahr)

<p><b>Volleyball</b> Datum : Anzahl</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Korb werfen Basketball</b></p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>
<p><b>Badminton</b></p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Joggen</b> (ohne Anhalten auf Zeit) max. 15/25 min.</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>
<p><b>Minitennis</b></p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>	<p><b>Sportprofi -Freiwahl</b> (Jonglieren, Torschüsse, Akrobatik, Frisbee etc.)</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>----- : ----- : -----</p> <p>Lernkontrolle : .....</p>

## Zusatzblatt für Lehrpersonen zum „Sport – Pass“

Das Ziel eines solchen Sport – Passes soll sein, dass spez. Sportfertigkeiten individuell trainiert werden. Selbstbestimmung, Mitbestimmung, Eigenverantwortung, sowie eine Kooperation (PA) können mit dieser Methode gezielt gefördert werden. Ein solcher Pass kann als Lektionsbeginn (zw. 15 – 20 Minuten, sehr geeignet bei Doppellektionen) dienen. Eine ganze Übungssequenz sollte ca. 5 bis 10 Wochen gehen.

Eine Standortbestimmung soll am Anfang eines solchen Trainingsprogramms gemacht werden um mögliche Fortschritte zu erfassen (Individualnorm). Die eigentliche Lernkontrolle am Ende soll von Anfang an klar kommuniziert werden, die einzelnen Lernkontrollen sollen benotet werden (Sachnorm ist geeignet, keine Sozialnorm). Dies soll den Jugendlichen ebenfalls von Anfang an klar sein!

Den Jugendlichen steht es frei, welche Disziplin sie in welcher Lektion trainieren. Sie müssen aber ihr Training mit Datum und den Resultaten (Bestes Resultat) stets protokollieren. Die Lehrperson ist für die Sportpässe der Jugendlichen verantwortlich. Sie bringt diese mit, berät, unterstützt die Jugendlichen nach dem Protokoll und sammelt sie am Ende einer Lektion wieder ein.

Das Seilspringen soll in der 8./9. Klasse durch ein Minitenis oder Squash ersetzt werden. Dieser Sportpass bzw. dessen Inhalt kann beliebig abgeändert werden.

Ein solches Training kann selbstverständlich auch neben den Sportlektionen im Schulalltag eingebaut werden (aktive Pausen etc.)

**Volleyball** : PA spielen einander den Ball zu. Wenn der Ball auf den Boden fliegt, muss neu gestartet, bzw. gezählt werden. Erlaubte Zuspiele sind: Oberes Zuspiel, Manchette und Kopfball. (ev. 6 u.7. Klasse nur oberes Zuspiel)

**Lernkontrolle:** Wie viele Zuspiele können gemacht werden, ohne dass der Ball den Boden berührt? (2 Versuche, der bessere zählt)

**Korb werfen** : Eine gute Distanz wird ausgewählt (Trapez) und von dort muss **Basketball** geworfen werden. Erlaubte Würfe sind der korrekte Stand- oder Sprungwurf. (6. Klasse ev. beidhändiges werfen und Korb tiefer wenn möglich)

**Lernkontrolle:** Wie viele Körbe werden bei zehn Versuchen hintereinander erzielt?

**Badminton** : PA spielen einander das Shuttle zu. Wenn das Shuttel auf den Boden fliegt, muss neu gestartet, bzw. gezählt werden. Keine Einschränkungen beim Zuspielen.

**Lernkontrolle:** Wie viele Zuspiele können gemacht werden, ohne dass das Shuttle den Boden berührt? (2 Versuche, der bessere zählt)

**Joggen** : Es wird irgendwo gejoggt (Halle, Finnenbahn etc.) ohne anzuhalten. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Jugendliche aufhört zu laufen (joggen). Nach 15 min. haben die 6. und 7. Klässer das Maximum erreicht. Bei 8. und 9. Klässlern sollte das max. nicht über 30 Min. betragen.

**Lernkontrolle:** Wie lange kann ohne Pause gejoggt werden? Achtung: Keine Streckenmessung!!!

- Seilspringen** : Es wird Seil gesprungen ohne Anhalten. Der Rhythmus ist frei wählbar. Verheddert sich das Seil an einem Körperteil, muss neu gestartet, bzw. gezählt werden.  
**Lernkontrolle:** Wie viele Seildurchläufe am Stück (ohne Unterbrechung) können gemacht werden?
- Sportprofi – Freiwahl** : Die Jugendlichen schlagen eine frei wählbare Disziplin vor. Die Lehrperson willigt ein und setzt mit dem Jugendlichen eine Lernkontrolle fest. Das Lernziel (der Lernfortschritt) muss klar bestimmbar sein!!
- Minitennis 8./ 9. Klasse** : PA spielen den Ball an die Wand, einmal darf der Ball den Boden berühren, dann wird er wieder im Wechsel an die Wand gespielt. Direktabnahmen sind erlaubt, berührt der Ball zweimal den Boden, muss neu gestartet, bzw. gezählt werden.  
Das gleiche gilt, wenn ein Netz vorhanden ist, dann spielt man über das Netz mit den gleichen Bedingungen. Distanzen müssen klar geregelt werden (min. 3m Abstand von der Mauer/ dem Netz).  
**Lernkontrolle:** Wie oft kann der Ball ohne Unterbrechung an die Wand, bzw. über das Netz gespielt werden?