



# Schullehrplan

Für den Sportunterricht an der Berufsschule  
Bülach



Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Umsetzung des Rahmenlehrplanes zum Schullehrplan  
D. Knöpfli ; F. Wohlgemuth

3 / 2004



# Inhaltsverzeichnis

1) Leitbild .....	3
2) Richtziele .....	3
3) Inhalt des Sportunterrichtes .....	4
3.1 Die sechs Sinnrichtungen des Sportes .....	4
3.2 Spiel- und Sportkultur .....	5
3.3 Gesundheitskultur .....	6
3.4 Ausdruckskultur .....	7
3.5 Balancieren, Klettern, Drehen.....	8
4) Verbindlichkeiten.....	9
5) Qualitätsmanagement.....	9
6) Übergabeprotokoll.....	10



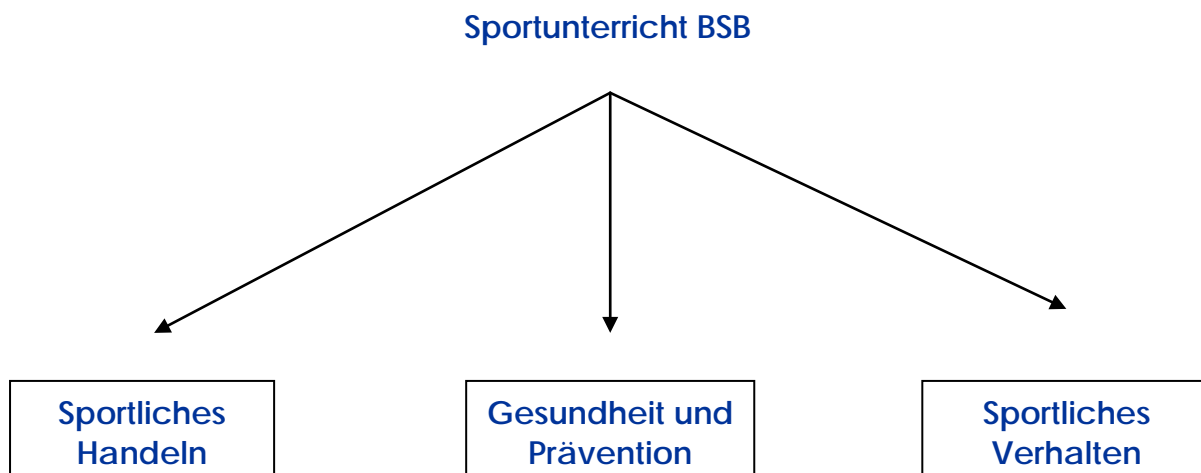
## 1) Leitbild

Der Sportunterricht an unserer Schule verbessert die physische Leistungsfähigkeit der Jugendlichen, steigert das psychische und soziale Wohlbefinden, fördert dadurch ihre Gesundheit und bietet einen Ausgleich zur meist sitzenden Tätigkeit am Arbeitsplatz und am Schultag.

Die Jugendlichen sollen mittels verschiedener Spielformen Spass am Sportunterricht haben, sich in den konditionellen Bereichen verbessern können und im Klassenverband wichtige soziale Aufgaben wahrnehmen.

## 2) Richtziele

Im Sportunterricht an unserer Schule sehen wir drei Schwerpunkte:



### Sportliches Handeln

Im Vordergrund des Sportunterrichts steht die sportliche Handlung, die in ihrer ganzen Vielfalt zum Tragen kommen soll.

### Gesundheit und Prävention:

Im Sportunterricht wird den Jugendlichen bewusst, dass durch sportliches Handeln das physische und psychische Wohlbefinden beeinflusst sowie allfälligen Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates präventiv entgegengewirkt werden kann.

### Sportliches Verhalten:

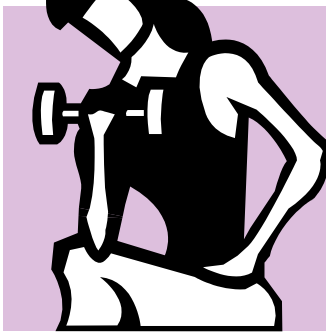
Wir wollen den Jugendlichen ein sportliches Verhalten vermitteln, bei der allgemein geltende Umgangsformen gepflegt werden. Da im Schulsport das sportliche Handeln immer im Klassenverband erlebt wird, nehmen die sportlichen Werte im Sozialbereich eine zentrale Rolle ein.



## 3. Inhalt des Sportunterrichtes

### 3.1 Die sechs Sinnrichtungen des Sportes

Die sechs Sinnrichtungen, die nicht voneinander losgelöst betrachtet werden können und dessen Übergänge fließend sind, sollen dem Sportunterricht zu Grunde liegen.



#### sich wohl und gesund fühlen

sich aus Lust und Freude bewegen: als Ausgleich zum Alltag, für die eigene Fitness und für das eigene Wohlbefinden

#### erfahren und entdecken

Körpererfahrungen sammeln; neue Bewegungen ausprobieren und lernen

#### dabei sein und dazugehören

gemeinsam etwas unternehmen und erleben, Teamgeist mittragen, miteinander spielen und gestalten

#### herausfordern und wetteifern

etwas wagen, sich messen und wetteifern; gegeneinander spielen und kämpfen

#### üben und leisten

etwas systematisch üben; sportliche Leistung erleben; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren

#### gestalten und darstellen

Bewegungsabläufe ästhetisch gestalten, sich ausdrücken



## 3.2 Spiel- und Sportkultur

### Spielkultur:

Spiellust befriedigen, Alltag vergessen, ausleben, freuen

### Sportkultur:

Rivalität, Konkurrenz und Überbietung herrschen vor

Niveau	Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ verschiedene Sportarten kennen lernen, erleben, ausprobieren</li><li>◆ Regeln (ev. angepasste ) kennen, den Sinn von Regeln anerkennen</li><li>◆ Fachsprache des Sports und Fairplay Regeln anwenden</li><li>◆ siegen und verlieren können</li><li>◆ sich anständig und respektvoll benehmen</li><li>◆ Teamfähigkeit erleben/lernen</li><li>◆ Rücksicht auf Schwächere und Stärkere nehmen</li><li>◆ konstruktive Kritik annehmen</li><li>◆ sich in verschiedenen Disziplinen messen</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ eigene Leistungsfähigkeit, Stärken und Schwächen erkennen</li><li>◆ Sporttechniken üben und trainieren</li><li>◆ taktisches Verhalten einüben</li><li>◆ eine konstruktive Feedbackkultur pflegen</li><li>◆ Konfliktlösungsstrategien anwenden</li><li>◆ Turniere und Wettkämpfe austragen</li><li>◆ Konditionsfaktoren verbessern</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ wissen, wie Sport die Gesundheit beeinflusst</li><li>◆ präventiv relevante Sportaktivitäten anwenden können</li><li>◆ selbstverantwortlich Sport treiben und trainieren können</li></ul>



### 3.3 Gesundheitskultur

Sich wohl und gesund fühlen:

Sich aus Lust und Freude bewegen: als Ausgleich zum Alltag, für die eigene Fitness und für das eigene Wohlbefinden

Niveau	Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ sportliche Betätigung beeinflusst Körper und Geist erkennen</li><li>◆ Sinn des Aufwärmens verstehen</li><li>◆ hygienische Grundprinzipien verstehen</li><li>◆ verschiedene Stretchingformen kennen</li><li>◆ Verletzungen ( eigene/ anderer ) vermeiden</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Trainingsgrundsätze des Krafttrainings kennen</li><li>◆ Konditionsfaktoren kennen</li><li>◆ Bedeutung von Stretching kennen</li><li>◆ Bedeutung der Regeneration kennen</li><li>◆ erweiterte Stretchingformen ausführen können</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Fehl- und Überbelastung des Bewegungsapparates vermeiden</li><li>◆ muskuläre Dysbalancen vermeiden</li><li>◆ Krafraum selbstständig benutzen</li></ul>



## 3.4 Ausdruckskultur

...wenn  
der bewegte Körper der Darstellung  
und der Körpersprache dient

Niveau	Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Lust an Gymnastik erfahren</li><li>◆ mit Lust darstellen und tanzen</li><li>◆ sich lustvoll rhythmisch bewegen</li><li>◆ eigenes Wohlbefinden und eigene Fitness steuern</li><li>◆ lustvoll mit verschiedenen Geräten (Jonglieren, Rope Skipping) darstellen</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ sich mit Gruppe rhythmisch bewegen und tanzen</li><li>◆ Bewegungsabläufe gestalten und tanzend darstellen</li><li>◆ sich ausdrücken</li><li>◆ Körpersprache entdecken und einsetzen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Kunstvolles gestalten</li><li>◆ Bewegungsfolgen vorführen</li><li>◆ Gestaltungsvorgabe und ästhetische Kriterien erfüllen, erfahren und respektieren</li><li>◆ Neues entdecken</li></ul>



## 3.5 Balancieren, Klettern, Drehen

Bewegungserfahrungen sammeln

Von grundlegenden Fähigkeiten zu speziellen Fertigkeiten

Niveau	Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Faszination im Umgang mit der Schwerkraft erleben</li><li>◆ Partnerschaft erleben, helfen und sich unterstützen / Unterstützung annehmen</li><li>◆ Ängste überwinden und abbauen</li><li>◆ koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Rhythmus, Reaktion) fördern</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Materialerfahrung sammeln</li><li>◆ Bewegungslust ausleben</li><li>◆ Risiken erkennen</li><li>◆ systematisch üben</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Leistungsgrenzen erfahren und respektieren</li><li>◆ Leistungsfähigkeit verbessern</li><li>◆ gestalten und anderen vorführen</li><li>◆ selber entdecken</li></ul>





## 4) Verbindlichkeiten

Damit die Lehrkräfte die Interessen der Klassen berücksichtigen können und der RLP dabei erfüllt wird, werden folgende Verbindlichkeiten aufgestellt:

Der Stoff wird nicht in einzelne Lehrjahre eingeteilt, da die Infrastruktur keine Gewähr bietet, einen vorgegebenen Stoff pro Lehrjahr einhalten zu können.

Gesamte Lehrzeit	Spiel- und Sportkultur	Gesundheitskultur	Ausdruckskultur	Balancieren, Klettern, Drehen
<b>Niveau 1</b>	Baseball, Basketball, Badminton, Fussball, Unihockey, Volleyball	Pflicht (muss)	Keine Pflicht (soll)	Keine Pflicht (soll)
<b>Niveau 2/ 3</b>	In zwei Sportarten nach Wahl	Keine Pflicht (soll)	Keine Pflicht (kann)	Keine Pflicht (kann)

## 5) Qualitätsmanagement

Die Richtlinien des Qualitätssystems der BSB gelten selbstverständlich auch für den Sportunterricht. Folgenden Punkten ist dabei besondere Beachtung zu schenken:

- ◆ alle Lehrkräfte halten sich an den Lehrplan
- ◆ nur ausgebildete (bzw. angehende) Sportlehrkräfte unterrichten
- ◆ Sportlehrkräfte bilden sich regelmässig weiter
- ◆ es wird jährlich mindestens eine eintägige interne Weiterbildung durchgeführt
- ◆ es finden regelmässig Sitzungen in der Fachschaft statt
- ◆ Die Bibliothek , Mediothek und das Sportmaterial werden laufend aktualisiert und ergänzt
- ◆ Absenzenwesen gemäss Schulordnung (vgl. Disziplinarreglement Kt. ZH)
- ◆ Sportlehrkräfte halten sich gemäss QS (ISO) an die internen Beurteilungskriterien

### Die Sportnote:

Im Gegensatz zu den übrigen Fächern verzichten wir auf eine reine Leistungsnote. Die Einsatzbereitschaft und das soziale Verhalten möchten wir bewusst fördern und zu je einem Drittel berücksichtigen:

1/3 Leistung (aufgrund Beobachtung und einem messbaren Wert)

1/3 Verhalten (soziale Kompetenz aufgrund Beobachtung und Notizen)

1/3 Einsatz (Leistungsbereitschaft aufgrund Beobachtung und Notizen)

Zur Sicherstellung eines kontinuierlichen Unterrichtsaufbaus und Überprüfung des Pflichtstoffes wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll weitergegeben.



## 6) Übergabeprotokoll

	Inhalte	Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
<b>Spiel- und Sportkultur</b>	Baseball			
	Basketball			
	Badminton			
	Fussball			
	Unihockey			
	Volleyball			
	andere:			
<b>Gesundheitskultur</b>				
<b>Ausdruckskultur</b>				
<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>				
<b>Spezielles</b>				

Beilagen:

Klassenfoto		Absenzenliste	
Noten		Arztzeugnisse	