



## Schullehrplan Sportunterricht

### Leitlinien

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.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.

Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und des Verhaltens in der Natur.

Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges sportliches Bewegen.

### Richtziele

Im Zentrum der Zielsetzungen des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten, die Förderung ihrer Handlungsfähigkeit im sportlichen Bewegen und die Unterstützung ihrer ganzheitlichen Entwicklung.

Die Lernenden erwerben im gesellschaftlichen und schulischen Kontext die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben und Sportlernen bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten.

Sie lernen, Sportaktivitäten selbständig zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen. Sie werden angeleitet, Probleme sportlichen Handelns zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu finden.

Die Förderung dieser Kompetenzen befähigt sie, das gemeinsame und das persönliche Sporttreiben selbst zu gestalten.

Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume.

Die Lernenden erhalten Gelegenheit, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen:

Neues erfahren und entdecken, sich gegenseitig messen und herausfordern, gemeinsam spielen, üben und leisten.

Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Er fördert und thematisiert die Umsetzung von erworbenen Kenntnissen und Verhaltes-Weisen in den Alltag.



## Schullehrplan Sportunterricht

Allgemeine Ziele des Berufsschulsports:



**Der Sportunterricht soll:**

- die Freude an Bewegung und sportlicher Leistung wecken
- das Bewegungsgefühl bewusst und vielseitig entwickeln
- die körperliche Entwicklung positiv beeinflussen (Gesundheit, Ausgeglichenheit)
- die natürliche Leistungsbereitschaft fördern (Stressabbau, Konzentrationsfähigkeit)
- das partnerschaftliche Verhalten weiterentwickeln
- zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen

Der Sportunterricht soll die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität fördern. Die Lernenden sollen motiviert werden, Sport selbständig auszuüben. Regelmässige sportliche Betätigung soll ihnen auch nach der Lehrzeit ein Bedürfnis sein, wo jeder seine eigene Zielsetzung im Sport umsetzen kann:

- Fitness, Gesundheit
- Spannung, Abenteuer
- Eindruck, Erlebnis
- Ausdruck, Ästhetik, Gestaltung
- Leistung, Aktivierung, Selbstbewusstsein
- Geselligkeit, Gemeinschaft

**Leitsätze im Sportunterricht:**


- Wir wollen uns gemeinsam vielfältig, intensiv, freud- und sinnvoll bewegen.
- Wir wollen gemeinsam gesetzte Ziele erreichen!
- Wir achten uns gegenseitig und nehmen Rücksicht auf die verschiedenen Voraussetzungen.
- Wir erleben den Sport als ein Miteinander und Gegeneinander.
- Der Sport ist für uns ein Ausgleich zum Arbeits- und Schulalltag.



# Schullehrplan Sportunterricht

## Übersicht Quartal 1 (7 Wochen)

### 1. Lehrjahr

<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen in möglichen Sport- und Spielarten legen, um später eigenverantwortlich Sport zu betreiben.</li> <li>• Inhalte weitgehend fremdbestimmt und den situativen Verhältnissen angepasst.</li> <li>• Motto: </li> </ul>
---------------------	--

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
33	Start Sportunterricht im neuen Lehrjahr	• Informationen Sportunterricht: Stoffplan, Organisation, Absenzen-/Dispenzen etc. als Theorielektion
34	Spiel 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel mit Grundregeln kennenlernen: Unihockey, Basketball, Fussball, Volleyball, Badminton (Reihenfolge frei)</li> <li>• Ergänzung mit Schwimmen/Jogging (wetterabhängig)</li> <li>• Festlegung Spielschwerpunkte</li> <li>• Ergänzungen mit Fitnessparcours in Form von Circuits (Kraft und Koordination)</li> </ul>
35	Spiel 2	
36	Spiel 3	
37	Spiel 4	
38	Spiel 5	
39	Wahlfach	• Neigungsunterricht: Tennis, Squash, u.a.
Woche 40–42		3 Wochen Herbstferien

### 2. Lehrjahr

<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an 1. Lehrjahr (Fitness, Spielschwerpunkte, Technik, Taktik, Regeln); Leistungssteigerung</li> <li>• Mehr Individualisierung in bevorzugten Sportarten (Neigungsunterricht)</li> <li>• Mehr Verantwortung (Selbständigkeit, Einlaufen, Organisation/Material/Regeln/Spielleitung/FairPlay)</li> </ul>
---------------------	--

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
33	Erster Sportunterricht im 2. Lehrjahr	• Wichtigste Regeln kennen und anwenden. Organisation/Halle kennen; Spielschwerpunkt vereinbaren
34	Spielschwerpunkt	• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung
35	Schwimmen/Spiel	• Kombination Spiel (Fussball/Beachvolley) mit Ausdauer/Schwimmen
36	Schwimmen/Spiel	• Kombination Spiel (Fussball/Beachvolley) mit Ausdauer/Schwimmen
37	Spielschwerpunkt	• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung
38	Spielschwerpunkt (Test)	• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung mit Test/Bewertung
39	Wahlfach	• Neigungsunterricht: Tennis, Squash, u.a.
Woche 40–42		3 Wochen Herbstferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



# Schullehrplan Sportunterricht

## Übersicht Quartal 2 – (9 Wochen)

### 1. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
43	Fitness 1	• Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel
44	Fitness 2	• Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel
45	Fitness 3	• Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel
46	Fitness (Test)	• Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel
47	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
48	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
49	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
50	Spielschwerpunkt (Test)	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel) mit Test als Abschluss
51	Wahlfach	• Neigungsunterricht/Schlussstunde: Tischtennis-, Tschoukball- und Intercrossturnier (mit allen Klassen!)
Woche 52–53		2 Wochen Weihnachtsferien

### 2. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
43	Fitness Qims/Gesundheit 1	• pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel
44	Fitness Qims/Gesundheit 2	• pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel
45	Fitness Qims/Gesundheit 3	• pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel
46	Fitness-Test Qims	• Konditionstest; Vergleich Resultate aus dem 1. Lehrjahr
47	Brennball/ Baseballformen	• Vom Brennball zum Softball zum Baseball
48	Brennball/ Baseballformen	• Vom Brennball zum Softball zum Baseball
49	Koordinative Fähigkeiten	• Allgemeine Fähigkeiten: Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, Rhythmisierung und Differenzierung
50	Koordinative Fähigkeiten	• Sportartspezifische; Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit
51	Wahlfach	• Neigungsunterricht/Schlussstunde: Tischtennis-, Tschoukball- und Intercrossturnier (mit allen Klassen!)
Woche 52–53		2 Wochen Weihnachtsferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



# Schullehrplan Sportunterricht

## Übersicht Quartal 3 – (11 Wochen)

### 1. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
01	Spiel/Koordination	• Neigungsunterricht abw. mit Parcours
02	Hindernislauf	• Alle Klassen/Lernenden absolvieren einen Hindernislauf
03	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
04	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
05	Reserve	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel) mit Test als Abschluss
Woche 6–7		2 Wochen Sportferien
08	Spezialwoche Theorielektion	• Eigenheimmesse, daher eine Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
09	Spezialwoche Eislauf Zuchwil	• Erlebniswoche Niveau- Neigungsgruppen
10	Spiel Reserve	• Nichtschwerpunktspiel; Schüler leiten Spiel
11	Spiel Reserve	• Nichtschwerpunktspiel; Schüler leiten Spiel
12	Baseball	• Anknüpfen und Regeln evtl. erweitern; Einlaufen mit Laufformen
13	Baseball	• Anknüpfen und Regeln evtl. erweitern; Einlaufen mit Laufformen
Woche 14–15		2 Wochen Frühlingsferien

### 2. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
01	Spiel/Koordination	• Neigungsunterricht abw. mit Parcours
02	Hindernislauf	• Alle Klassen/Lernenden absolvieren einen Hindernislauf
03	Spiel und Trampolin	• Neigungsunterricht
04	Geräteturnen	• Geräteparcour: Kraft und Koordination
05	Wahlfach/Reserve	• Spiele/Squash/Tischtennis usw.
Woche 6–7		2 Wochen Sportferien
08	Spezialwochen Theorielektion	• Eigenheimmesse, daher ein Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
09	Spezialwochen Eislauf Zuchwil	• Eigenheimmesse, daher ein Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
10	Leichtathletik und Spiel	• Hochsprung
11	Leichtathletik und Spiel	• Kugel/Lauf/Hürden (Wahl)
12	Spiel	• Neue Spiele: z. B. Smolball
13	Spiel	• Neue Spiele: z. B. Ultimate (Frisbee) oder Tschoukball u. a.
Woche 14–15		2 Wochen Frühlingsferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



# Schullehrplan Sportunterricht

## Übersicht Quartal 4 – (11 Wochen)

### 1. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
16	LA und Badminton	• Einlaufen Medizinball – Schnellkraft/Stossen; Spiel
17	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	• Ausdauer 1: Puls/Lauftechnik - Spiel (2-3 Gruppen) • LA: Hochsprung
18	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	• Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessung - /Spiel (2-3 Gruppen) • LA: Hochsprung
19	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	• Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessung - /Spiel (2-3 Gruppen) • LA: Kugel/Medizinball
20	Spezialwoche Biken, Spiel	• Tischtennis alle
21	Schwimmbad	• Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)
22	Schwimmbad	• Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)
23	Spiel/Ausdauer	• Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball/ Slackline)
24	Reserve	•
25	Spiel/Ausdauer	• Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball / Slackline)
26	Spiel/Reserve	• Schlussstunde/Spielstunde/ Speedminton usw
Woche 27–31		5 Wochen Sommerferien

### 2. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
16	LA und Badminton	• Einlaufen Medizinball – Schnellkraft/Stossen; Spiel
17	Spezialwochen Biken, Ausdauer,	• Ausdauer 1: Puls/Lauftechnik - Spiel (2-3 Gruppen Duathlon/Triathlon)
18	Spezialwochen Biken, Ausdauer	• Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessung - Spiel (2-3 Gruppen Duathlon/Triathlon)
19	Spezialwochen Biken, Ausdauer,	• Ausdauer 3/Biken/Zeit
20	Spezialwoche Biken, Spiel	• Tischtennis alle
21	Trendsport/ Orientierungslauf	• Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)
22	Trendsport/ Orientierungslauf	• Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)
23	Reserve	•
24	Spiel/Ausdauer	• Schwimmen (Ausdauer – Spiel Intercross/Frisbee-Ultimate)
25	Spiel/Ausdauer	• Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball)
26	Spiel/Reserve	• Schlussstunde/Spielstunde
Woche 27–31		5 Wochen Sommerferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden