



Überblick Sport GBS & BZGS

2 Schulen – 1 Sportteam – 1 Sportlehrplan

GBS: 5000 Lernende

BZGS: 2500 Lernende

Sportteam: 23 Sportlehrpersonen

Sporthallen: 8 Standorte, verteilt auf das ganze Stadtgebiet

Berufsfelder: GBS: 50 verschiedene Berufe in 5 Abteilungen

BZGS: 9 verschiedene Berufe in 2 Abteilungen

Boomende Schule: vor 10 Jahren: 500 Lernende, heute 2500

Überlegungen zum Sport am GBS & BZGS

Unser Motto: „Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt“

Diesem Motto wollten wir Rechnung tragen und unseren Lernenden im Sportunterricht eine grosse Erlebnis- wie auch Interaktionsmöglichkeit im Spiel mit ihren Mitlernenden geben. Daneben werden selbstverständlich auch andere Sportarten geschult.

Durch die Heterogenität unserer Lernenden: vom Maurer zur Fachangestellte Betagtenpflegerin, vom Grafiker zum Automatiker, vom Bäcker zur Polydesignerin, von der Dentalassistentin zum Spengler.....wollten wir einen verbindlichen Sportlehrplan schaffen, bei dem sich alle angesprochen fühlen. Zusätzlich zum Sportlehrplan haben wir ein Sportreglement erarbeitet, welches jeweils bei Semesterstart mit den Lernenden besprochen wird.

Unser Ziel ist es, den Lernenden und dem Sportteam mit unserem Sportlehrplan eine Orientierungshilfe zu bieten und gleichzeitig der Individualität der einzelnen Klasse einen grossen Spielraum einzuräumen.

Unsere Lernenden haben während der ganzen Ausbildungszeit Sportunterricht.

Pro Jahr gibt es zwei verbindliche Schwerpunkt-Themen bei alternierendem Sportunterricht (= jede zweite Woche eine Doppelstunde), bzw. drei Schwerpunkt-Themen bei wöchentliche Sportunterricht mit einheitlichen Tests. Im Sportlehrplan wird einzig verlangt, dass verbindliche Schwerpunkt-Themen geschult werden müssen. Welche das sind, bestimmt das Sportteam.

Die restlichen Sportunterrichtsinhalte wählt die Sportlehrperson in Absprache mit den einzelnen Klassen aus.

In unseren zwei grossen Schulen ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass die Klassen im Verlauf ihrer Lehrzeit durch verschiedene Sportlehrpersonen ausgebildet werden (aus Stundenplangründen). Die verbindlichen Schwerpunkt-Themen schaffen Klarheit, Abwechslung und Stabilität sowohl für die Lernenden wie auch für die Sportlehrpersonen.



Gezielte Umsetzung des Sportlehrplans GBS & BZGS

Pro Lehrjahr sind 2 Schwerpunkt-Themen (bei alternierendem Sportunterricht), bzw. 3 (bei wöchentlichem Sportunterricht) definiert, die mit einer Prüfung abgeschlossen werden müssen. Ein Schwerpunkt-Thema wird über mindestens 3 Doppelstunden aufgebaut und geschult. Die Prüfung findet in der 4. Doppelstunde statt. Zu diesen Prüfungen gibt es verbindliche Notenskalen. Daneben absolviert jede Klasse jedes Jahr den 20-Minuten-Lauf und den Hindernislauf.

Pro Semester werden mindestens zwei Leistungsnoten und eine Note für die Selbst- und Sozialkompetenz gesetzt. Die Note Selbst- und Sozialkompetenz setzt sich aus der Beurteilung der Sportlehrperson (75%) und einer Selbstbeurteilung des Lernenden (25%) zusammen. Dieses Beurteilungsblatt ist Diskussionsgrundlage bei der Notenbesprechung.

Zuordnung der verbindlichen Schwerpunkt-Themen auf die einzelnen Lehrjahre:

1. Lehrjahr:	alternierend:	wöchentlich:
	Fitness	Fitness
	Basketball	Basketball
		Geräteturnen oder Tanz
2. Lehrjahr:	Unihockey	Unihockey
	Badminton	Badminton
		Handball
3. Lehrjahr:	Fussball	Fussball
	Volleyball	Volleyball
		Smolball
4. Lehrjahr:	Frei wählbar	Frei wählbar

Diese Schwerpunkt-Themen und die Tests wurden vom Sportteam bestimmt, selbst erarbeitet und auf ihre Durchführbarkeit geprüft. Sie können in Absprache mit dem ganzen Sportteam auf ein neues Schuljahr hin verändert, angepasst oder auch ausgewechselt werden. Die gewählten Schwerpunkt-Themen sind für das Sportteam bindend, auch die dazugehörenden Tests.

Zusätzliche Schwerpunkt-Themen kann die Sportlehrperson in Absprache mit den Klassen selbst bestimmen. So bleibt immer noch ein grosser Spielraum, um individuell auf die einzelnen Klassen einzugehen.

Überlegungen zu den Tests: Alle sind gleich aufgebaut: für den Prüfungs-Parcour wird nur eine Hallenhälfte benötigt, in der anderen Hälfte kann der Rest der Klasse spielen. So ist der Stress für den Prüfling relativ gering und die ganze Klasse ist sportlich aktiv – nicht nur der Prüfling. Zusätzlich sind Nachprüfungen ausgearbeitet, um mit wenig Zeitaufwand und Material mit jenen Lernenden, die am Prüfungstermin gefehlt haben, auch einen Test durchführen zu können.

2 Basketball

2.1. Basketballparcours

2.1.1. Ablauf

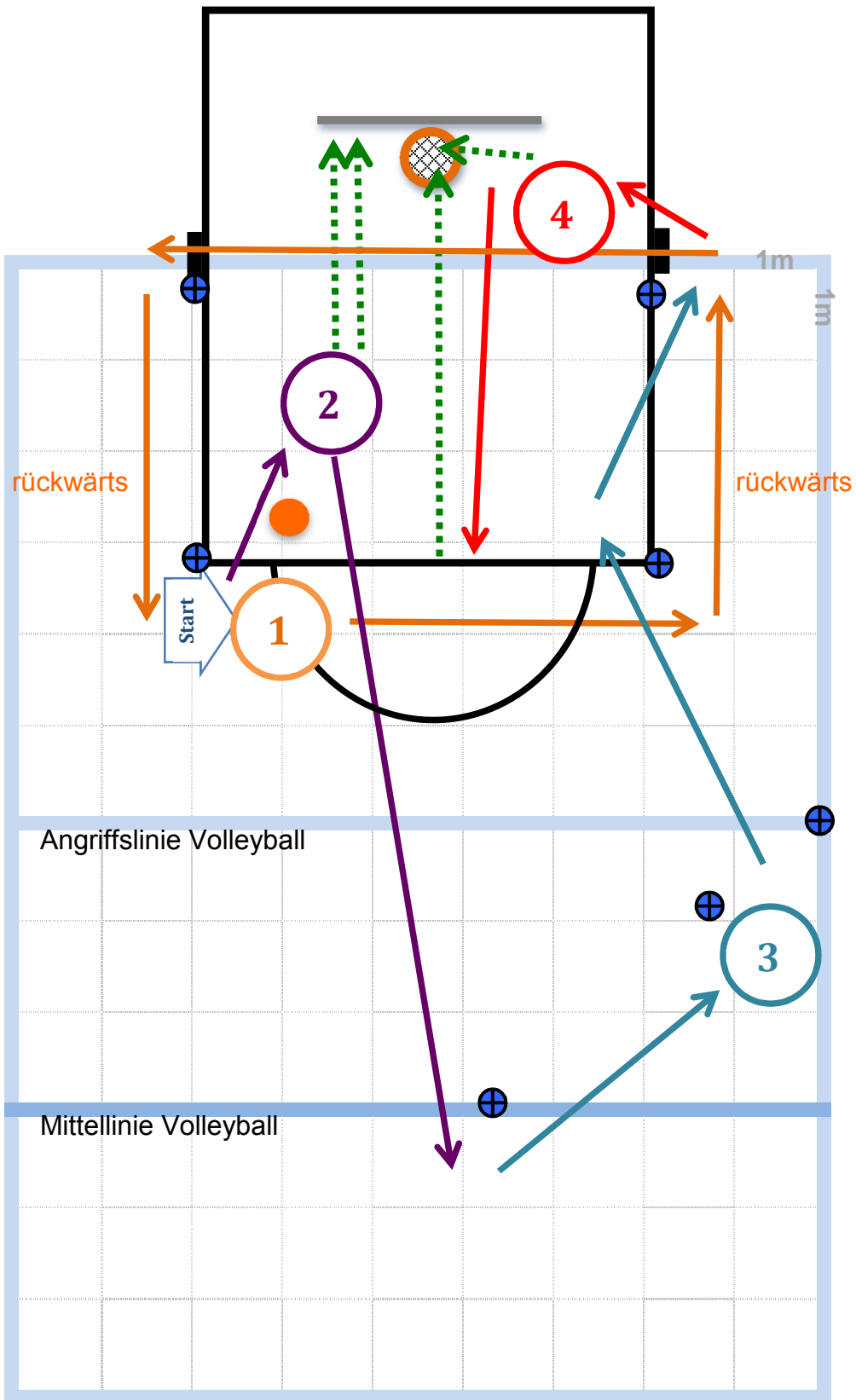
Vor dem Start wird der Basketball zwischen Basketballkorb und Freiwurflinie deponiert.

1. Der Prüfling wartet beim Startpunkt vor dem Malstab in „**Defence-Stellung**“ auf das Startkommando. Bei Los bewegt er sich seitwärts verteidigend (ohne Ball) zum nächsten Malstab, um von dort aus rückwärts zu verteidigen. Immer noch mit dem Rücken zum Korb gerichtet, verteidigt er wieder seitwärts. Vom letzten Malstab des Rechtecks aus, bewegt er sich rückwärts zum Start-Malstab (Vorderseite in Richtung Korb).
2. Nach Umrundung des Start-Malstabes nimmt der Prüfling den Basketball auf und wirft ihn **einhändig** ans Basketballbrett. Der zweite Wurf ans Basketballbrett erfolgt mit **beiden Händen**. Danach läuft er prellend in Richtung Mittellinie.
3. Nahe der Volleyball-Angriffslinie muss der Prüfling zwischen den beiden Malstäben hindurch dribbeln. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:
 - a. Den Ball hinter dem Rücken durchspielen
 - b. Den Ball zwischen den eigenen Beinen durchspielen.


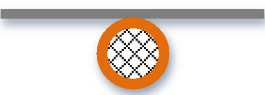




Der kleine Slalom muss mit prellender Aussenhand und mit schützender Innenhand zum Malstab hin durchlaufen werden.

4. Ein Korbleger und anschliessend ein Freiwurf von der Freiwurflinie beenden den Parcours.
Die Zeit wird nach dem Freiwurf gestoppt, sobald der Ball auf der Höhe des Basketballkorbes ist.

Jeder Fehler (verfehlter Korbwurf, Doppel, Schritt etc.) wird mit mindestens zwei zusätzlichen Sekunden geahndet.



2.1.2. Legende

Basketball	
Basketballkorb	
Malstab stehend	
Startpunkt	
Weg des Balles	
Weg des Spielers (in div. Farben)	

2.1.3. Notentabelle

Herren		Damen	
Zeit in Sek.	Note	Zeit in Sek.	Note
25	6	28	6
26.5	5.75	29.5	5.75
28	5.5	31	5.5
29.5	5.25	32.5	5.25
31	5	34	5
32.5	4.75	35.5	4.75
34	4.5	37	4.5
35.5	4.25	38.5	4.25
37	4	40	4
38.5	3.75	41.5	3.75
40	3.5	43	3.5
41.5	3.25	44.5	3.25
43	3	46	3
44.5	2.75	47.5	2.75
46	2.5	49	2.5
47.5	2.25	50.5	2.25
49	2	52	2

2.2. Prellparcours mit zwei Bällen

2.2.1. Ablauf

Die Zeit wird nicht gemessen.

1: Auf der Grundlinie 3 x gleichzeitig prellen.

2: Gleichzeitig prellen und vorwärts gehen.

3: Gleichzeitig prellen und um die Matte gehen. (**Blick immer zur Mittellinie!**)

4: Bei gleichzeitigem Prellen und eine Körperdrehung um 180 Grad machen (**Blick am Ende zur Grundlinie**). Anschliessend beide Bälle auffangen. (auf Handflächen)

5: Abwechslungsweise prellen und vorwärts gehen, auf der Grundlinie beide Bälle auffangen (auf Handflächen) und stoppen.

6: Auf der Grundlinie mit beiden Bällen gleichzeitig:

2 x „lang/hoch“ prellen,

3 x „kurz/tief“ prellen,

2 x „lang/hoch“ prellen,

3 x „kurz/tief“ prellen und anschliessend beide Bälle auffangen (auf Handflächen)

(„lang/hoch“ = über der Hüfte

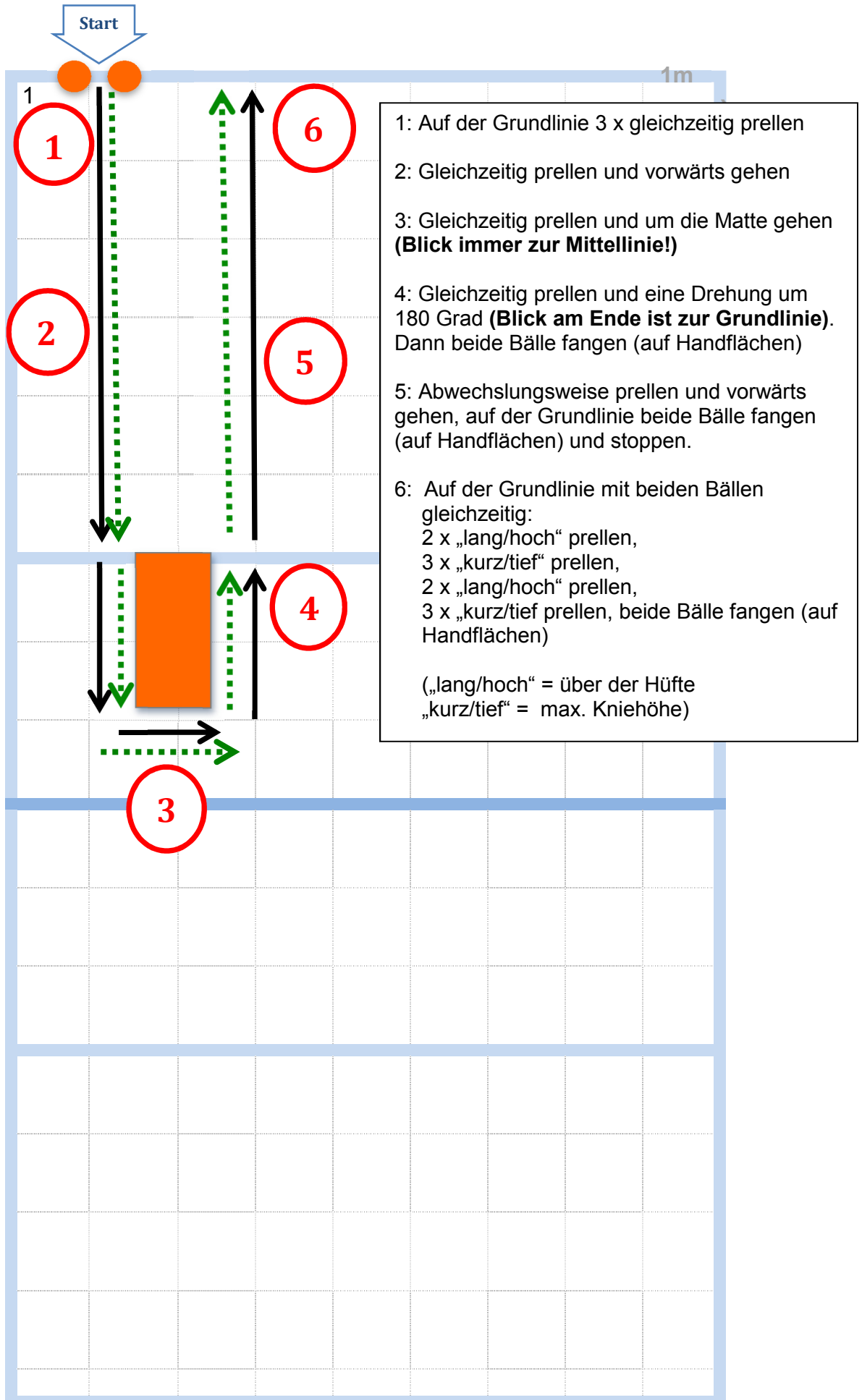
„kurz/tief“ = max. Kniehöhe)

Als Fehler gelten:







- Verlust eines oder beider Bälle.
- ungleichmässiges Prellen (1-4).
- gleichmässiges Prellen (5).
- Wenn beide Bälle gefangen werden müssen (auf den Handflächen): und dabei ein oder beide Bälle mit einem anderen Körperteil berührt/stabilisiert werden (5).
- Wenn eine Drehung nicht ausgeführt oder nicht korrekt ausgeführt wird.
- Wenn ein Teil vergessen wird (ein Punkt Abzug 1.0).

Jeder Fehler gibt 0.5 Punkt Abzug.

2.2.2. Legende



2.2.3. Legende

Basketball	
Nummerierung der Posten	
Matte klein	
Startpunkt	
Weg des Balles	
Weg des Spielers	

2.2.4. Notentabelle

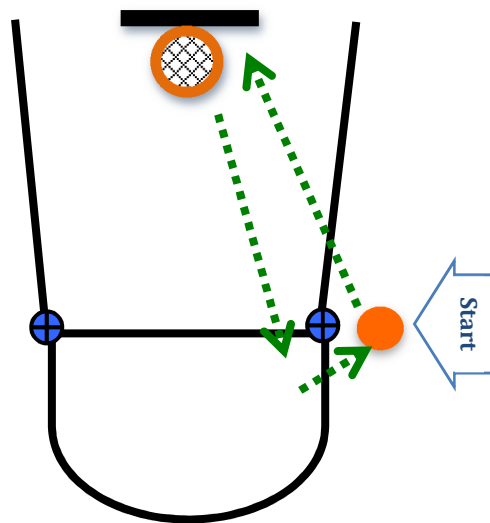
Herren		Damen	
Punkte	Note	Punkte	Note
6	6	6	6
5.5	5.5	5.5	5.5
5	5	5	5
4.5	4.5	4.5	4.5
4	4	4	4
3.5	3.5	3.5	3.5
3	3	3	3
2.5	2.5	2.5	2.5
2	2	2	2
1.5	1.5	1.5	1.5
1	1	1	1

2.3. Korbleger






2.3.1. Ablauf

Beim Malstab wird gestartet. Für Rechtshänder rechts und für Linkshänder links. Es muss immer um den gleichen Malstab geprellt werden. Nicht prellen gilt als Fehler (0.5 Punkte Abzug).

- Anzahl erzielte Treffer (pro Treffer 1 Punkt)
- Zeit: 1 Minute
- Schrittfehler/Technikfehler geben Abzug (0.5 Punkte)



2.3.2. Legende

Basketball	
Startpunkt	
Weg des Balles	
Malstab stehend	
Basketballkorb	

2.3.3. Notentabelle

Herren		Damen	
Punkte	Note	Punkte	Note
10	6	8	6
9.5	5.75	7.5	5.75
9	5.5	7	5.5
8.5	5.25	6.5	5.25
8	5	6	5
7.5	4.75	5.5	4.75
7	4.5	5	4.5
6.5	4.25	4.5	4.25
6	4	4	4
5.5	3.75	3.5	3.75
5	3.5	3	3.5
4.5	3.25	2.5	3.75
4	3	2	3.5
3.5	2.75	1.5	3.25
3	2.5	1	3

2.3.4. Nachprüfungen

Als Nachprüfung kann der Prellparcours mit zwei Bällen (2.4) oder der Korbleger (2.7) gewählt werden.

9. Smolball

9.1 Ablauf

Zuerst wird die Halle mittels Langbänken in zwei Teile geteilt und der Parcours aufgebaut. Als Orientierung der Abstände ist alles auf die Grösse eines Volleyballfeldes angepasst. Malstäbe und Tore werden entsprechend der Skizze auf dem Feld verteilt. Um einen Torhüter zu simulieren, werden die 2 untersten Schwedenkastenteile im Tor positioniert und anschliessend der Deckel vertikal hinein gestellt.

Die Zeit wird auf Kommando gestartet und erst dann gestoppt, wenn der/die Lernende den zweiten Torschuss abgegeben hat.

1. Posten: Balancieren: Die Lernenden müssen den Ball auf dem Schläger balancieren und durch die Slalomstangen rennen. Falls der Ball auf den Boden fällt, muss er mit dem Schläger aufgenommen werden (nicht mit der Hand!) und der Slalom am selben Ort wieder weiter gemacht werden.

2. Posten: Prellen: Der letzte Malstab wird umrundet und auf dem Weg zurück zum ersten Malstab muss der Ball geprellt werden. Die ganze Länge muss geprellt werden, d.h. mindestens 4 oder mehr Prellungen.

Ballbehandlung vom Malstab bis zum Tor ist frei, muss jedoch Smolball-konform sein (nicht mit Hand oder Fuss etc.)

3. Posten: Torschuss: Die Lernenden müssen zwischen den Malstäben/Töggeli (5m) auf das Tor schiessen (Schusstechnik frei wählbar). Wird das Tor getroffen, kein Zeitzuschlag, bei einem Fehlschuss werden am Schluss 3 Sekunden auf die Gesamtzeit addiert.

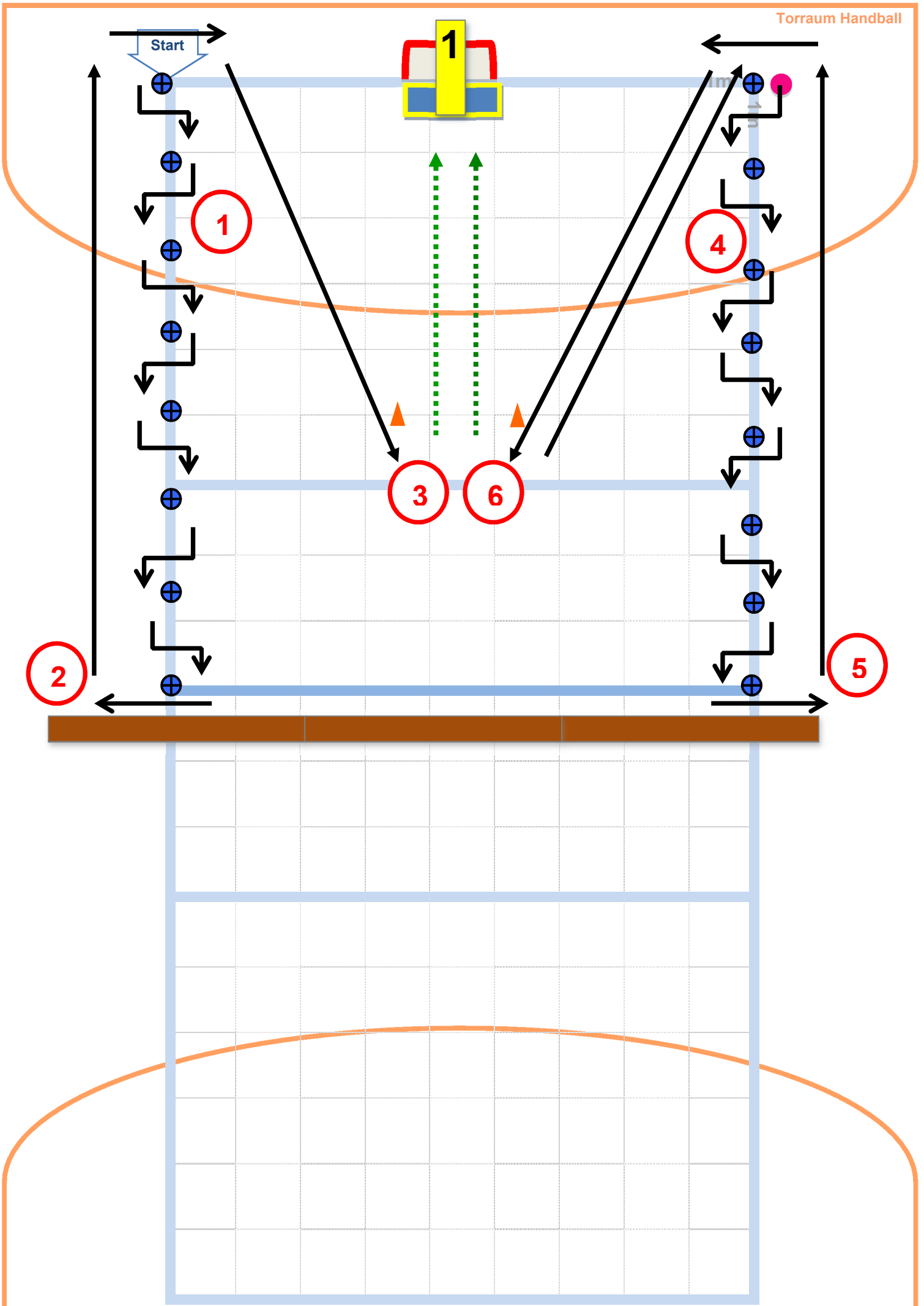
Laufen zum nächsten Posten ohne Ball

4. Posten: Ballführen am Boden: Hier liegt ein Ball für die Schüler bereit. Diesen müssen sie am Boden (wie Unihockey) durch den Slalom führen.

5. Posten: Jonglieren: Den letzten Malstab umrunden und auf dem Weg zurück muss der Ball jongliert werden. Der Ball muss mit dem Schläger aufgenommen werden und wird anschliessend bis zum letzten Malstab jongliert.

Ballbehandlung vom Malstab bis zum Torschuss frei, muss jedoch Smolball-konform sein (nicht mit Hand oder Fuss etc.)

6. Posten: Torschuss: Wiederum Torschuss von Malstäben/Töggeli (5m) aus mit freier Technik-Wahl. Kein Zeitzuschlag bei einem Treffer, ansonsten plus 3 Sekunden. Sobald der zweite Torschuss erfolgt ist, wird die Zeit gestoppt.



Start

1



3

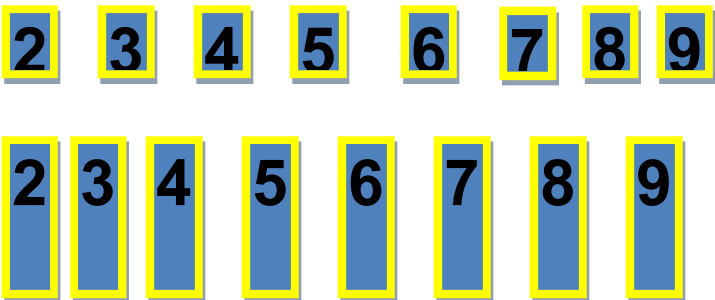
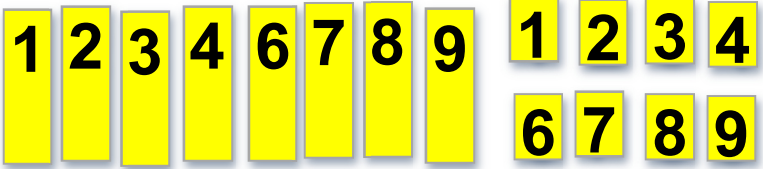










6

4

2

5

9.2 Legende

<p>nur Schwedenkasten-Zwischenteile Zahl = Anzahl aufeinander gestapelte Teile</p>	
<p>Schwedenkasten mit veränderter Höhe. Zahl = Anzahl aufeinander gestapelte Teile, inkl. Deckel (Standard ist 5)</p>	
<p>Schwedenkasten-Zwischenteil Öffnung gegen oben (gross klein)</p>	
<p>Signalhut gross</p>	
<p>Smolball</p>	
<p>Langbank</p>	
<p>Malstab stehend</p>	
<p>Startpunkt</p>	
<p>Unihockeytor</p>	
<p>Weg des Balles</p>	
<p>Weg des Spielers</p>	
<p>Postennummer</p>	

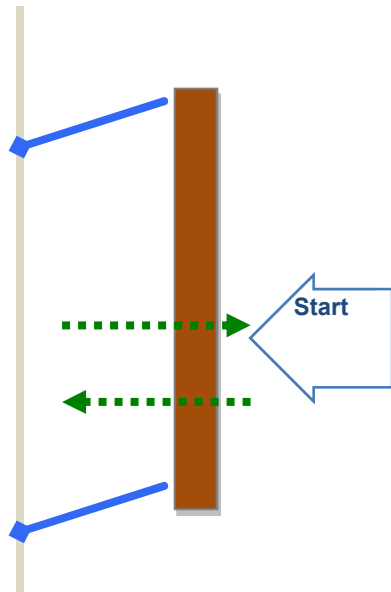
9.3 Notentabelle und Regelungen

Note wird anhand der Gesamtzeit festgelegt

Bei Regelverstößen werden immer Strafsekunden verteilt. (können 1 bis 5 Sekunden sein, je nachdem wie viel Zeit durch das Fehlverhalten gewonnen wurde!!)

Boys (Sek.)	Note	Girls (Sek.)
30	6	35
31.5	5.75	36.5
33	5.5	38
34.5	5.25	39.5
36	5	41
37.5	4.75	42.5
39	4.5	44
40.5	4.25	45.5
42	4	47
44	3.75	49
46	3.5	51
48	3.25	53
50	3	55
52	2.75	57
54	2.5	59
56	2.25	61
58	2	63
60	1.75	65
62	1.5	67
64	1.25	69

9.4 Nachprüfung



Anzahl	Note
36	6
35	5.75
34	5.5
33	5.25
32	5
30	4.75
28	4.5
26	4.25
24	4
22	3.75
20	3.5
18	3.25
16	3
14	2.75
12	2.5
10	2.25
8	2
6	1.75
4	1.5
2	1.25

Ablauf

Eine Langbank liegt in einer Malstablänge Abstand parallel zur Wand. Der Lernende positioniert sich hinter der Langbank mit Blickrichtung Wand. Auf das Startkommando spielt er den Smolball-Ball abwechselnd mit der Vor- und Rückhand an die Wand. Jede vollendete Kombination aus Vor- und Rückhand ergibt einen Punkt. Ziel ist es, in einer Minute so viele Punkte wie möglich zu erzielen.

Wenn der Ball auf dem Boden fällt, wird er aufgenommen und weiter gezählt.

Benotung

Analog obiger Tabelle, Anzahl ergibt die Note, 2 Versuche.

9.5 Lektionsideen

Aufwärmen

Grundsätzlich lassen sich sehr viele „Aufwärmspiele“ in „Smolball-Aufwärmspiele“ umwandeln, es braucht lediglich ein wenig Kreativität und Anpassung. Hier meine Favoriten:

- Sitzball amerikanisch (Ball darf in die Hand genommen werden)
- Hühnervölkerball (Ball darf in die Hand genommen werden), Himmel ist auf einer umgedrehten Langbank
- Kegelvölkerball
- Stafetten
- Brennball
- Etc.

Analytischer Teil

Hier ist das Wichtigste, dass jeder Lernende möglichst viele Ballkontakte bekommt; Gruppen möglichst klein und Intensität hoch halten.

Hier wiederum meine Favoriten:

- Passübungen zu Zweit auf ca. 5m (Vorhand, Rückhand, via Boden, etc.)
- Schuss-Drill auf 1 Tor: Je 1 Spieler neben dem Tor und Einer vor dem Tor; Seite passt zur Mitte und dieser schießt, anschliessend Wechsel.
- Stationen Training mit Prüfungselementen (Slalom, balancieren, jonglieren & prellen)
- Brasil-Übungen, Überzahl auf gegnerisches Tor mit Abstoss, anschliessend Gegenstoss

Beurteilung Spielverhalten

Folgender Bewertungsraster soll als Grundlage dafür dienen, Lernende in ihrer Spielweise zu beurteilen. Für jeden Lernenden wird anhand der unten genannten Punkte eine Note erstellt.

Name: _____ Klasse: _____

Taktik und Technik:

- Schnelles Umschalten in der Offensive und Defensive.
- Die freien Mitspieler werden genau angespielt.
- Der Ball wird gut angenommen und abgedeckt.
- Erfolgreiche Abschlüsse vor dem Tor.

nicht vorhanden	teilweise erkennbar	meistens angewendet	perfekt
0	1	2	3

Einsatz:

nicht vorhanden	teilweise erkennbar	meistens angewendet	perfekt
0	1	2	3

Faires Spielverhalten:

nicht vorhanden	teilweise erkennbar	meistens angewendet	perfekt
0	1	2	3

Positiver, motivierender Umgang mit Mitspieler:

nicht vorhanden	teilweise erkennbar	meistens angewendet	perfekt
0	1	2	3

Punktetotal:	Note:
---------------------	--------------

Notentabelle:

12+11 Punkte	6	05 Punkte	3
10 Punkte	5.5	04 Punkte	2.5
09 Punkte	5	03 Punkte	2
08 Punkte	4.5	02 Punkte	1.5
07 Punkte	4	01 Punkte	1
06 Punkte	3.5	00 Punkte	1

Note: Selbst- und Sozialkompetenz

Die Note setzt sich aus der Bewertung durch die Sportlehrperson (75%) und einer Selbstbeurteilung der Lernenden (25%) zusammen. Der Beurteilungsbogen wird jeweils Ende Semester/Ende Schuljahr ausgefüllt und in die Notengebung miteinbezogen. Bei alternierendem Sportunterricht einmal pro Schuljahr, bei wöchentlichem einmal pro Semester.

Name:

Klasse:

1.Semester		Beurteilungskriterien	2.Semester	
Lernende/r	Lehrer		Lernende/r	Lehrer
1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Einsatz: <ul style="list-style-type: none"> • Ich setze mich bei allen Lernübungen voll ein • Kann mich auch für neue und unbekannte Sportarten/Inhalte begeistern • Stelle mich positiv auf die angebotenen Herausforderungen ein 	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Teamfähigkeit: <ul style="list-style-type: none"> • Ich trage aktiv zum Erreichen des Gruppenziels bei • Nehme Rücksicht auf andere Lernende • Verhalte mich fair und respektvoll 	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Leistungsbereitschaft: <ul style="list-style-type: none"> • Ich gehe an meine körperliche Leistungsgrenze (20min Lauf, Hindernislauf) • Übe auch intensiv, wenn selbständiges Arbeiten verlangt wird • Nehme die Rückmeldungen der Lehrperson so auf, damit ich einen optimalen Lernfortschritt erziele 	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Engagement: <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe immer meine Sportsachen dabei • Ich bin pünktlich • Hilfe freiwillig beim Aufräumen • Sorgfältiger Umgang mit dem Sportmaterial 	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Punkte		
		Note		