



# Sporthandbuch BFSU

Oliver Vestner

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Einleitung**

### **2. Grundlagen**

- 2.1. Gesetzliche und schulinterne Vorgaben**
- 2.2. Organisation Fachschaft Sport**
- 2.3. Absenzenwesen**
- 2.4. Unterrichtszeiten im Fach Sport**
- 2.5. Hygiene und Körperpflege**

### **3. Sportbetrieb und Unterricht**

- 3.1. Voraussetzungen**
- 3.2. Lerninhalte**
- 3.3. Bewertung/Qualifikation**
- 3.4. Sicherheit und Unfallverhütung**

### **4. Qualitätssicherung**

### **5. Schlussbemerkung**

### **6. Anhänge**

# BFSU Sporthandbuch

## 1. Einleitung

Dieses Handbuch ist der Schullehrplan Sport für die Berufsfachschule Uster (BFSU) und gleichzeitig ein Manual für alle diejenigen, die mit dem Sport an der Berufsfachschule Uster zu tun haben. Dies sind in erster Linie die Sportlehrpersonen, aber auch externe Stellvertreterinnen und Stellvertreter, die Abteilungs- und Schulleitung bis hin zu anderen Fachschaften und nicht zuletzt die Lernenden. Das Handbuch enthält alle notwendigen Informationen über den Sport an der BFSU.

Das Handbuch führt das aus und weiter, was der „Kantonale Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung im Kanton Zürich“ zu Grunde legt. Seit dem 24. September 2014 ist der eidgenössische Rahmenlehrplan für den Sportunterricht, erstellt vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI), in Kraft. Dieser stützt sich auf die bundesgesetzliche Verankerung ab. Der Kantonale Lehrplan Sport für den Kanton Zürich ist seit 21.8.2017 in Kraft. Er legt für den Sportunterricht die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts der Schule verbindlich fest und macht sie für alle Beteiligten transparent und nachvollziehbar. Gleichzeitig ist er aber auch so offen gestaltet, dass jede Schule ihre individuellen Möglichkeiten, Ressourcen und Visionen einbringen kann und muss.

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten (Handlungskompetenzen) leisten einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Dies soll zu einem verantwortungsbewussten Verhalten führen.

Der Sportunterricht hat zum Ziel, sportliche Betätigung über „Lust an der Bewegung“ und über „Freude und Spass“ näher zu bringen. Sinnvolles, lebenslanges und selbständiges Sporttreiben soll nicht nur die Aspekte der körperlichen Fitness abdecken, sondern ebenso psychohygienische Wirkungen hervorrufen.

Der Sportlehrplan der BFSU nimmt auf alle genannten Aspekte Rücksicht. Sport verbessert nachweislich das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert damit die Gesundheit. Schulanlässe, von der Fachschaft Sport organisiert, schulintern und –übergreifend sind ebenso Teil dieses Konzeptes.

In diesem Handbuch sind nur noch Inhalte drin, die BFSU-spezifisch sind oder nicht ausdrücklich im kantonalen Lehrplan ausgeführt sind.

## 2. Grundlagen

### 2.1 Gesetzliche und schulinterne Vorgaben

- Verordnung des Bundes vom 23. Juni 2012 über „Sportunterricht an Berufsschulen“
- Kantonale Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung (21.8.2017)
- Disziplinarreglement Berufsbildung vom 5.3.2015 mit Gültigkeit ab 1.8.2015
- Absenzregelung BFSU vom 15.8.2019
- Leitbild der BFSU
- Schulordnung und Disziplinarreglement der BFSU
- Sicherheitskonzept der BFSU
- MBVO

### 2.2 Organisation Fachschaft Sport

- Sportkoordinator: Übergreifende Koordination mit anderen Schulen des BZU sowie Stundenplanung
- Bereichsleitung: koordiniert die Arbeiten im Bereich Gesundheit und Sport und ist Ansprechperson.
- Fachschaftsleitung: koordiniert alle Belange des Sports intern sowie extern und vertritt die Interessen der Fachschaft. Sie initiiert und organisiert regelmässig Weiterbildungsveranstaltungen.

### 2.3 Absenzenwesen

- Grundlage ist die Absenzregelung der BFSU vom 15.8.2019.
- Das Fernbleiben vom Sportunterricht ohne persönliche Absprache mit der Sportlehrperson wird als Absenz erfasst, ausgenommen davon sind Lernende, die vom Sportunterricht dispensiert wurden.
- Ein Arztzeugnis ohne bewilligte Dispensation entbindet nicht von der Anwesenheit im Sportunterricht. Lernende ohne gültige Dispensation, die nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen können, absolvieren das Programm „activdispens“, nutzen den Kraftraum oder unterstützen die Sportlehrperson (z.B. Schiedsrichterfunktionen, Spielorganisation, -leitung, zumutbare Materialarbeiten). (siehe auch „Weisungen zum Sportunterricht“)

### 2.4 Unterrichtszeiten im Fach Sport

- Eine Einzellektion dauert 35 Minuten, eine Doppellection 80 Minuten ohne Unterbruch. (siehe Hygiene und Körperpflege)
- Für Lernende, die nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen können, gilt das Lektionenende gemäss Stundenplan.

## 2.5 Hygiene und Körperpflege

- Hygiene und Sauberkeit sind wichtig.
- Den Lernenden werden 10 Minuten für die Körperpflege zur Verfügung gestellt (Gesundheitsaspekt).
- Genauso wie adäquate Sportkleider zum Sport gehören, gehört die persönliche Körperpflege zum Abschluss der sportlichen Betätigung.

## 3. Sportbetrieb und Unterricht

### 3.1. Voraussetzungen

- 3- und 4-jährige Lehren (Wirtschaft und Technik)
- Sport ist Bestandteil des Pflichtunterrichts
- gute Infrastruktur (indoor und outdoor)
- Diverse Sportmöglichkeiten auswärts
- Regelmässige Weiterbildungen für Sportlehrpersonen

### 3.2 Lerninhalte

Der vorliegende Lehrplan im Fach Sport ist für alle Sportlehrpersonen der Berufsfachschule Uster verbindlich.

Dieser Teil basiert auf dem Kapitel 3 des kantonalen Lehrplans. Ergänzt wird er durch die „Lerninhalte Sport“ (vgl. Anhang). Dort wird für die BFSU festgelegt, welche Sportarten wann verstärkt behandelt werden. Der Sportlehrperson steht es frei, diese gemäss den Kriterien des kantonalen Lehrplans mit Inhalten zu füllen, solange die Vorgaben aus Kapitel 3.5 des kantonalen Lehrplans erfüllt sind.

Aus der Übersicht „Lerninhalte“ wird ersichtlich, dass eine Verlagerung von fremdbestimmtem zu selbstbestimmtem Handeln stattfinden soll. Diese selbstbestimmten Einheiten werden mit der Klasse besprochen und geplant.

Wichtige Punkte hierzu sind:

- Die Lernenden in allen Kompetenzbereichen fördern.
- Die Lernenden ganzheitlich ansprechen.
- Mitbestimmtes Handeln ermöglichen.
- Selbstbestimmtes Handeln fördern.

### 3.3 Bewertung/Qualifikation

Die Sportnote setzt sich aus folgenden Teilkomponenten zusammen:

- Überfachliche Kompetenzen
  - Persönliche Leistungsbereitschaft und Selbstkompetenz **40%**
  - Sozial- und Methodenkompetenz **20%**
- Fachliche Kompetenzen
  - Fachkompetenz **20%**
  - Tests **20%**

Überfachliche Kompetenzen werden mit 60%, fachliche Kompetenzen mit 40% bewertet. Die persönliche Leistungsbereitschaft, den Einsatzwillen sehen wir als eine Schlüsselkompetenz an und werten diese auch dementsprechend mehr. Notizen während des Semesters sollen der Lehrperson helfen, ihre Bewertungen zu verifizieren und legitimieren. Die Lernenden werden jeweils zu Beginn des Schuljahres über die Bewertungskriterien informiert und haben die Möglichkeit der Einsicht in die sie betreffenden Notizen der Lehrperson.

Der Punkt „Tests“ beinhaltet objektiv-bewertbare Tests. Jedes Semester sollen zwei vorgegebene Tests (siehe „Sporttests an der BFSU“) durchgeführt werden. Weitere kann die Lehrperson nach eigenem Ermessen durchführen, nicht aber aus dem Katalog der vorgegebenen Tests. Dies erleichtert Klassenübergaben und vermeidet unerwünschte Wiederholungen.

Nicht objektiv-bewertbare Inhalte (Spielstärke, Tanzvorführung, ...) sind in der Fachkompetenz zu qualifizieren.

Die Sportnote ist nicht promotionswirksam.

### **3.4 Sicherheit und Unfallverhütung**

Die hier aufgeführten Punkte sind lediglich Ergänzungen zum ausführlich beschriebenen Kapitel 5 im kantonalen Lehrplan „Sicherheit und Unfallprävention“.

Es ist Aufgabe der Lehrperson, die Lernenden hinsichtlich einer wirksamen Unfallverhütung zu instruieren, damit diese selbst in der Lage sind, das Unfallrisiko durch gegenseitiges verantwortungsvolles Handeln zu senken.

Die Sporttreibenden tragen dem jeweiligen Sportunterricht angepasste Schuhe und Kleidung.

Bei Velotouren besteht ein Helmobligatorium. Velos werden durch externe Fachkräfte gewartet.

In Intervallen untersucht der Servicedienst von ALDER & EISENHUT die gesamte Anlage.

Die Fachschaft Sport nimmt regelmässig an Weiterbildungen teil, die sowohl das Fachwissen erweitern, als auch sicherheitsrelevante Aspekte betrachten.

Das Vorgehen bei Unfällen ist in den rot markierten Seiten geregelt.

## 4. Qualitätssicherung

Richtet sich nach dem BFSU-Qualitätsmanagement.

## 5. Schlussbemerkung

Das „Sporthandbuch BFSU“ spezifiziert den „Kantonalen Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung im Kanton Zürich“.

## 6. Anhänge

- Weisungen zum Sportunterricht
- Lerninhalte Sport
- Formulare
- Adresslisten
- Sporttests an der BFSU

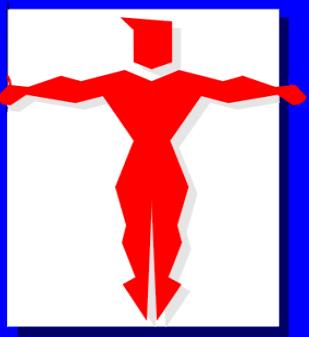
Die Anhänge sind auf Moodle bzw. auf dem QDMS separat abrufbar und werden aktuell gehalten!

Bemerkung für die Leser:

Zur Veranschaulichung und besseren Verständlichkeit habe ich aus den für den Unterricht relevanten Dateien einige angehängt. Für jedes Thema besteht ein eigenes Dokument.

Das ganze Sporthandbuch deckt möglichst alle Bereiche ab, die für den Unterricht und die Vor-Nachbereitung wichtig sind. Inkl. Wichtige Adressen, Weisungen für Sport auswärts, Dispensationen, Verletzte, ... All in one.

Lerninhalte (Vorgaben)						
	Lehrjahr	1 W & T	2 W & T	3 W & T	4 T	
		DL	L	DL	L	DL
<b>Teamsport</b>	<b>Themen</b>					
	Unihockey	3	3			
	Fussball	1	1			
	Volleyball, Beach-VB			3	3	
	Basketball, Streetball	3	3			
	Tchoukball			1	1	
	Handball	1	1	1	1	
	Intercrosse					
	Baseball	1	1	1	1	
	Rugby, Flagfootball				1	1
	Smolball	1	1	1	1	
	Ultimate					
<b>Rückenschlagspiele</b>	Tennis, Minitennis				2	2
	Badminton	2	2	3	3	
	Tischtennis					
	Squash					1
<b>Konditionelle Faktoren</b>	Fitness, Freeletics	2	2	2	2	
	Krafttraining/Krautraum	2	2	2	2	
	Stretching/Regeneration	2	2	2	2	
	Ausdauer	2	2	2	2	
	Velo-, Mountainbikefahren	2	2	2	2	
	Orientierungslauf	2	2	2	2	
	Schwimmen					
<b>Geräte, Leichtathletik</b>	Trampolin					
	Minitrampolin	1	1			
	Leichtathletik					
	Akrobatik					
	Geräteturnen					
	Parcour	2	2			
<b>Koordinative</b>	Dance					
	Jonglieren			1	1	
	Slackline			1	1	
	Klettern	2	2	2	1	
	Light Contact Boxen					
	Tauchen, ABC					
	Golf					
	Kleine Spiele/New Games	2	2	2	2	
	Velopolo					
	Tests	3	3	2	2	
<b>Grundfähigkeiten</b>		34	34	30	29	
<b>Entwicklung (inkl.)</b>						
<b>Kreativität (inkl.)</b>						
<b>Mitbestimmungsanteil (%)</b>		15	15	23	25	41
						59



# Grosses Trampolin

“Jump, jump, jump  
Eleganz der Lüfte”

- Ausdruck
- Herausforderung
- Wettkampf
- Spiel
- Gesundheit

Niveau	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)	Tipps / Hinweise
Grundfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerät aufstellen und installieren<ul style="list-style-type: none"><li>-Sicherheit</li><li>-Ablauf</li></ul></li><li>• Sichern können</li><li>• Sturzräume definieren<ul style="list-style-type: none"><li>Selbsteinschätzung</li></ul></li><li>• Strecksprung</li><li>• Grundsprünge: hoch, Grätsch, Drehungen</li><li>• Sitzsprung</li><li>• Zusammenhängende Übung zeigen können</li><li>• Kleine Spielformen (mit Ball, Springseil)</li></ul>	<p>Einhaltung der Regeln ⇒ Sicherheit! s. auch ISO-Papier (Weisungen)</p> <p>Anwesenheit der Lehrperson notwendig! Hilfsübungen mit/ohne Geräte ⇒ Spannungsübungen ⇒ Körperspannung Raumorientierung Kontrolle, Koordination</p>
Entwickeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• Variationen</li><li>• Sprungfolgen (mehrere Elemente hintereinander springen können)</li><li>• Sitz zum Sitz (1/2 Drehung)</li><li>• Synchronspringen, Tandemspringen Schüler - Schüler</li><li>• Korrekturen Lehrer – Schüler</li><li>• Kleine Spielformen</li></ul>	<p>Kontrolle</p> <p>Reifen etc.</p>
Kreativität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto vorwärts</li><li>• Salto rückwärts</li><li>• Rückensprung</li><li>• Akrobungy</li><li>• Snowboard</li></ul>	<p>Saltogurte</p> <p>Hilfestellung Sicherheit!</p>



# Unihockey

„Weltklasse Schweiz:  
Wenigstens hier sind  
wir noch Spitzel!“

- Spiel
- Wettkampf
- Herausforderung
- Gesundheit
- Ausdruck

Niveau	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)	Tipps / Hinweise
Grundfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballannahme – Ballabgabe:<ul style="list-style-type: none"><li>- Ball stoppen mit Vorhand/Rückhand mit Fuss/Körper</li><li>- passen mit Vorhand/Rückhand</li><li>- passen in Bewegung</li></ul></li><li>• Einfache Ballführung, Dribbling:<ul style="list-style-type: none"><li>- stoppen - Richtungswechsel</li></ul></li><li>• Schiessen: gezogen, geschlagen</li><li>• Freilaufen: lösen, give'n go</li><li>• Schulangepasste Spielregeln kennen</li></ul>	Zu 2/Kleingruppen Viele Ballkontakte Verschiedene Bälle Parcours Rondell Dreiecksspiel
Entwickeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• erweiterte Ballführung unter erschweren Bedingungen</li><li>• schiessen: Vorhand, Rückhand, tief, hoch</li><li>• taktisches Verhalten: Angriffsprinzipien</li><li>• „Ligaregeln“</li><li>• Teamfähigkeit entwickeln</li><li>• Torhütertechniken: Grundverhalten</li></ul>	1 – 1, 2 - 1, 1 – 2 im Laufen, verschiedene Positionen Dreieckspiel Überzahlprinzip Doppelpass Stichwort: Regeln konsequent anwenden ⇒ Stockschatz Spezialregeln anwenden (z.B. „Einzelgängertum“ abbauen)
Kreativität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballannahme unter erschweren Bedingungen:<ul style="list-style-type: none"><li>- hohe Bälle</li></ul></li><li>• Schussvariationen: Handgelenk, verdeckte etc.</li><li>• Verschiedene Angriffs- und Verteidigungssituationen</li><li>• Überzahlsituationen</li><li>• Trainingsvariationen: hohes technisches und taktisches Niveau entwickeln</li><li>• Torhütertraining</li></ul>	Überzahl, Angriffsauslösung Spezialisten (Schüler) unterrichten lassen