

Berufsbildungszentrum Baselland

Schullehrplan Sport



Schullehrplan für Sport am Berufsbildungszentrum Baselland

Der Schullehrplan für Sport des Berufsbildungszentrum BL in Liestal und MuttENZ, ersetzt denjenigen von Oktober 2016. Er wurde durch den Schulrat der ehemaligen GIBM am 7. Dezember 2017 genehmigt und tritt am 15. Januar 2018 in Kraft.

Inhaltsverzeichnis

1. Leitbild Sport für das BBZ BL	2
2. Schulsportkonzept	3
3. Informationsziele	5
4. Grundlagen und Umsetzung	7
4.1. Rahmenbedingungen Standort MuttENZ	9
4.2. Rahmenbedingungen Standort Liestal	11
5. Klassenheft	13
5.1. Klassenheft Ergänzungen	13
6. Das QIMS-Niveau-Konzept	14
6.1. QIMS-Niveau-Konzept Ergänzungen	14
6.2. Qualifizierung	14
6.3. Qualifikationsraster	15
7. Gesundheitsaspekte	16
8. Sportangebot	17
8.1. Sportspiele	17
8.2. Trendsportarten	25
8.3. Geräte	32
8.4. Leichtathletik	38
8.5. Fitness	45
9. Vademecum	47
10. Informationen im Netz	50

1. Leitbild Sport für das BBZ BL

Der Sport ist ein fester Bestandteil in unseren Schulen. Wir setzen unsere Kompetenzen zeitgemäss, dynamisch und zielgerichtet um. Wir stellen die Menschen ins Zentrum unserer Handlungen und Begegnungen.

Ziele

1. Wir streben einen Sportunterricht an, der das physische, psychische und soziale Wohlbefinden verbessert und dadurch die Gesundheit fördert.
2. Der Sportunterricht leitet zum selbständigen Sporttreiben an, was die Lebensqualität positiv beeinflussen und zu lebenslanger sportlicher Aktivität führen kann.

Angebot

1. Wir vermitteln ein breites Angebot an traditionellen und modernen Sportarten.
2. Jedes Schuljahr legt die Lehrperson gemeinsam mit den Lernenden Schwerpunkte fest.

Werte

1. Im Zentrum steht der respektvolle Umgang miteinander und die konstruktive Zusammenarbeit.
2. Wir setzen alle uns zur Verfügung stehenden Materialien und Anlagen sowie die natürlichen Gegebenheiten für einen vielfältigen Sportunterricht ein.
3. Alle Beteiligten gehen verantwortungsvoll mit dem Sportmaterial, den Anlagen und der Umwelt um.

Information

1. Wir pflegen Kontakt mit allen an der Ausbildung Beteiligten.
2. Wir verfolgen neue Erkenntnisse im Bereich Sport und Gesundheit und sorgen mit Weiterbildungsveranstaltungen dafür, dass diese im Unterricht umgesetzt werden können.

Gesetzliche Grundlagen

1. Alle Lernenden der beruflichen Grundbildung unserer Schulen haben gemäss Bundesgesetz Sportunterricht.
2. Die Grundlage bilden das Bundesgesetz und die Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung.

2. Schulsportkonzept

Das Schulsportkonzept ist zusammen mit dem Schullehrplan die Grundlage für den Unterrichtsalltag. Es regelt die situativen und personellen Gegebenheiten.

Grundlegende Rahmenbedingungen

1. Alle Lernenden haben im Durchschnitt mindestens eine Lektion Sport pro Woche.
2. Der Sportunterricht findet klassenweise statt.
3. Es wird ein Klassenheft semesterweise über die ganze Lehrzeit geführt.

Absenzen

1. Die Absenzenregelung ist im Vademecum nachzulesen.
2. Bei Problemen mit den Lernenden wird Kontakt mit der Klassenlehrperson und dem Lehrbetrieb aufgenommen.

Infrastruktur

1. Als Infrastruktur stehen folgende Lokalitäten zur Verfügung: Turnhallen, Mehrzweckraum, Kraftraum und Aussenanlagen.
2. Bei regelmässiger Belegung des Mehrzweckraums wird ein Rotationsplan erstellt.

Angebot

1. Aufgrund der Vielfalt an Berufen an unseren Schulen wird eine übergeordnete gesundheitliche Förderung angestrebt. Ein spezieller beruflicher Bezug ist nicht vorgesehen, kann bei Bedarf aber ermöglicht und situativ individuell angepasst werden.
2. Einmal im Schuljahr findet neben dem ordentlichen Unterricht eine Sportwoche für die Lernenden statt.
3. Nach interner Absprache unter den Sportlehrpersonen finden Themenwochen statt.
4. Wir geben interessierten Lernenden die Möglichkeit, an Berufsschulmeisterschaften und schulinternen Sportanlässen teilzunehmen.

Kooperation

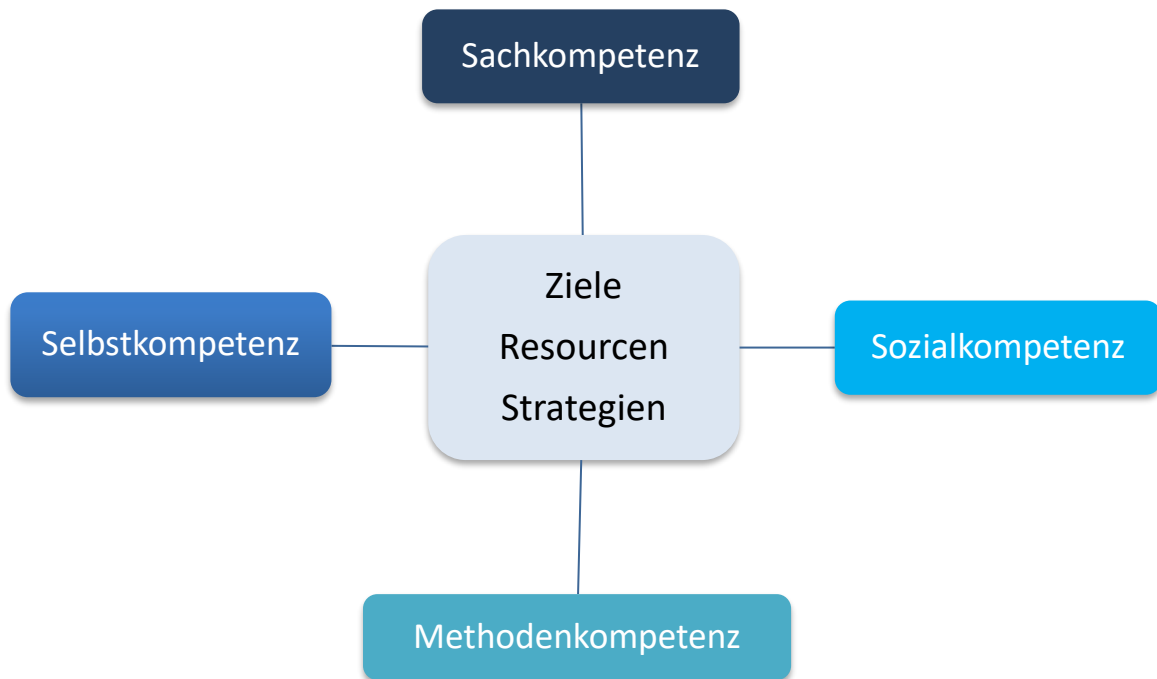
1. Im ABU behandelte Gesundheitsthemen werden im Sportunterricht praktisch umgesetzt und **können** an der **SP** geprüft.
2. Während der Sportwoche sind alle Lehrpersonen sportspezifisch im Einsatz.
3. In Zusammenarbeit beider Schulen wird der Schullehrplan evaluiert und entwickelt.
4. Während der Lehrzeit steht jeder Klasse ein Schultag für ein gemeinsames Programm mit den beteiligten Lehrpersonen zur Verfügung. Bewegung und sportliche Interessen haben dabei eine zentrale Bedeutung.

Umgang mit Vielfalt (Diversity Management)

1. Parallelklassen können gemeinsame Räume nutzen und im Team Teaching differenziert gefördert werden.
2. Einzelne Frauen können bei Bedarf mit Frauen der Parallelklasse zusammen Sport treiben.
3. Gemäss kantonaler Regelung wird in der Sportdispens genau aufgelistet, welche Körperteile belastet bzw. geschont werden müssen. Teildispensierte besuchen die Sportstunden und nehmen ihren Möglichkeiten entsprechend am Unterricht teil. Sie trainieren im Kraft- und Fitnessraum oder werden durch die Sportlehrperson instruiert und angeleitet, Aufgaben, wie beispielsweise die „**Activdispens**“ bietet, selbstständig zu absolvieren.
4. Vom Abteilungsleiter dispensierte Spitzensportlerinnen und –Sportler dürfen den Sportunterricht freiwillig besuchen oder die Zeit anderweitig sinnvoll nutzen.
5. In der Sportwoche können die Lernenden ein Tagesprogramm gemäss den individuellen Interessen wählen.

3. Informationsziele

Handlungsfähigkeit im Sport setzt sich aus den folgenden Kompetenzbereichen (Informationszielbereichen) zusammen:



Sachkompetenz

Kenntnisse und Einsichten

- Die Lernenden wissen, wie Bewegung und Sport die Gesundheit beeinflussen.
- Sie haben die Möglichkeit, ihre körperliche Leistungsfähigkeit kennen und verbessern zu lernen.

Technische und taktische Fähigkeiten

- Die Lernenden anerkennen den Sinn von Regeln.
- Sie kennen Fachbegriffe.
- Sie entwickeln beim Ausüben von Sportsportarten taktisches Verhalten und Spielverständnis.
- Sie halten sich an vereinbarte Regeln des Fairplay.

Sozialkompetenz

Beziehungsfähigkeit

- Die Lernenden wenden im Sportunterricht die Regeln des Respekts und des Anstandes an.

Kommunikationsfähigkeit

- Die Lernenden bemühen sich, Konflikte mittels Kommunikation zu lösen.
- Sie nehmen eine positive Feedbackkultur an.

Teamfähigkeit

- Die Lernenden entwickeln Teamfähigkeit, indem sie eine sachbezogene Streitkultur anstreben, welche auf Konfliktbeseitigung ausgerichtet ist.

Mitverantwortung

- Die Lernenden tragen für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und für das ganze Umfeld Mitverantwortung.

Selbstkompetenz

Selbstwahrnehmung

- Die Lernenden wissen, dass die Grenzen des eigenen Körpers mit seinen physischen und psychischen Möglichkeiten beeinflussbar sind.
- Sie sind sich bewusst, dass regelmässige körperliche Betätigung die Gesundheit unterstützt und damit das Wohlbefinden steigert.

Selbstakzeptanz

- Die Lernenden kennen ihre eigenen Stärken und Schwächen und lernen damit umzugehen.

Selbstbestimmung

- Die Lernenden lernen durch sportliche Aktivitäten die Verantwortung für sich selber, für ihr sportliches Handeln und damit auch für ihr Verhalten gegenüber anderen zu übernehmen.

Methodenkompetenz

Allgemein

- Die Lernenden treffen mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen für sportliches Handeln allein und in der Gruppe, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe sicherzustellen.

4. Grundlagen und Umsetzung



Sport- und Bewegungsunterricht

Allgemein

- Beinahe alle Freizeitaktivitäten, welche Körper und Bewegung einbeziehen, werden als Sporttreiben bezeichnet.
- Sport- und Bewegungsunterricht an Berufsfachschulen muss das oft einseitige Sportverständnis hinterfragen, relativieren und die Ausgewogenheit zwischen allen bewegungskulturellen Bereichen anstreben.

Handlungsbereiche

- Spiel – spielen und Spannung erleben
- Wettkampf – leisten und sich messen
- Ausdruck – gestalten und darstellen
- Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen
- Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Sport ist mehrperspektivischer Unterricht

- Mehrperspektivisch heisst eine umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung anstreben.

Erziehung zum Sport durch den Sport

- Sporterziehung heisst im Berufsschulsport, Lern- und Erfahrungsgelegenheiten zu schaffen bzw. zu ermöglichen.
- Im Unterricht ergeben sich voraussehbare, aber auch spontane erzieherische Momente mit konkreten Themen.

Sportunterricht ist fremd-, mit und selbstbestimmt

- Das Differenzieren zwischen Fremd-, Mit- und Selbstbestimmung des Unterrichts durch die Jugendlichen muss erarbeitet werden.

Sportunterricht ist handlungsorientierter Unterricht

- Schülerorientiert, ganzheitlich, schüleraktiv, zielorientiert.

Handlungsorientierter Sportunterricht

- Berücksichtigung der Bedürfnisse, Interessen und Erfahrungen der Schüler.
- Beteiligung der Schüler an der Planung und Realisierung nach Massgabe ihrer Möglichkeiten oder Orientierung über geplante Ziele.
- Eigenständige Bewältigung von angemessenen Unterrichtseinheiten durch den Schüler.
- Dem Schüler werden so viele Freiheiten gewährt, damit er die Grenzen der physischen und sozialen Umwelt selbständig erkennen und erfahren lernt.

Merkmale und Kriterien für den handlungsorientierten Sportunterricht

- Aktive Beteiligung aller zum Erreichen der festgelegten Ziele.
- Interessen- und Bedürfnisorientierung.
- Eröffnung von Erfahrungs- und Handlungsspielräumen.
- Schülerorientierte Methodenvielfalt.
- Variables Erleben durch das Ausüben verschiedenster Sportarten in unterschiedlichen Sporteinrichtungen und in der Natur selbst.

4.1. Rahmenbedingungen Standort MuttENZ

Situative Rahmenbedingungen

Art und Grösse der Schule

- Berufsfachschule, gewerblich-industrielle Richtung.

Ausbildungstypen

- 2-jährige Attest-Lehren
- 3- und 4-jährige EFZ-Lehren
- BM-Klassen

Infrastrukturen für den Sportunterricht

Hallen und Anlagen

- **Permanent zur Verfügung stehen:** 3 Normalturnhallen, 1 Fitnessraum, Aussenanlagen (Rasen- und Hartplatz, Kugelstoss- und Weit-/ Hochsprunganlage sowie eine Laufbahn).
- **Zur Verfügung, wenn nicht belegt durch andere Schulen, sind:** 4 Normalturnhallen (3 Kriegacker, 1 BZM), 1 Mehrzweckraum (Kriegacker), 1 Kraftraum (BZM).
- **Externe Anlagen, die genutzt werden können, sind:** Vita-Parcours MuttENZ, Finnenbahn MuttENZ, Hallenbad MuttENZ und Weil/D, Freibad St. Jakob, Sportanlagen St. Jakob, Kunsteisbahnen Eglisee, Margarethen und St. Jakob-Arena, Squash-/Badmintoncenter Allschwil und Frenkendorf, Bowlingcenter Dreispitz und Güterstrasse in Basel, Paradies in Pratteln, Sportzentrum Impulsiv in Weil/D (Klettern).

Spezielles Material zu folgenden Sportarten

- Inline-Skates sowie Mini-Scooters inkl. Schutzmaterial, Baseball, Football/Rugby, Eishockey-Stöcke, Klettergurte, Kampfsportausrüstung, Trampolin, Intercrosse, Tschoukball

Budget

- Das Budget ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich hoch und richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen.

Pensengestaltung

Anzahl der Lehrpersonen:

- ca. 10.

Erschwerte Bedingungen

- Mehrfachbelegungen infolge Hallenknappheit.

Zusammenarbeit und Partnerschaften

- Gymnasium und KV Schulen MuttENZ.

Verpflegungsmöglichkeiten

- Mensa, Zwischenverpflegungsautomaten und ein nahegelegener MIGROS.

Schulkultur

- Qualitätsentwicklung und -sicherung gemäss dem Leitbild des BBZ BL.

Weiterbildungsmöglichkeiten

- Für die Sportlehrpersonen gelten die Bestimmungen zur Weiterbildung der gewerblich-industriellen Berufsschulen des Kantons Baselland. Es finden interne Weiterbildungen statt.

Qualitätsentwicklung und -sicherung

- Es stehen drei Möglichkeiten zur Auswahl. Es sind dies Schulbesuche durch andere Lehrpersonen oder die Schulleitung sowie die Teilnahme an einer "Q-Gruppe", welche ein spezifisches Problem oder Thema zur Entwicklung beziehungsweise Sicherung bearbeitet.

Personelle Rahmenbedingungen

Lehrkörper für den Sportunterricht

Ausbildungen

- Die Voraussetzung, um an Berufsfachschulen des Kantons Baselland Sport zu unterrichten, ist das eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II; neu: Master of Science + didaktische Ausbildung PH.

Lokale Anstellungsbedingungen

Polyvalenz

- Unterrichten des Fachs Turnen und eines anderen Fachs.

Entlastung für die Organisation des Sportbetriebes

- Die Organisation des Sportbetriebes wird von einer Lehrperson erledigt. Es steht ihr dafür eine angemessene Entlastung von mindestens einer Lektion zur Verfügung.

Erwartungen und Fähigkeiten der Jugendlichen

- Die Erwartungen und Fähigkeiten der Jugendlichen werden ermittelt.

Kontakt nach "ausser"

Mit den Abwartspersonen und dem Reinigungspersonal

- Die Zusammenarbeit mit dem technischen Hausdienst funktioniert einwandfrei. Auf **freiwilliger Basis** besteht die Möglichkeit Sportbekleidung auszuleihen (gratis beim Hauswart und der Fundgrube oder gegen ein Entgelt aufgrund der Reinigungsgebühr bei den Sportlehrpersonen).
- Ebenso bestehen Kontakte zu den Lehrbetrieben und zum Sportamt Baselland.

4.2. Rahmenbedingungen Standort Liestal

Situative Rahmenbedingungen

Art und Grösse der Schule

- Berufsfachschule, gewerblich-industrielle Richtung.

Ausbildungstypen

- 3- und 4-jährige Lehren, Vor- und Attestlehre und BM-Klassen.

Infrastrukturen für den Sportunterricht

Hallen und Anlagen

- **Permanent zur Verfügung stehen:** 2 Normalturnhallen, 1 Mehrzweckraum, 1 Kraft- und Fitnessraum, Aussenanlagen (Kletterwand, Rasen- und Hartplatz, Weitsprunganlage sowie eine Laufbahn und ein Beachvolleyballfeld).
- **Externe Anlagen:** Für den externen Sportunterricht kann das Angebot der Region genutzt werden.

Spezielles Material zu folgenden Sportarten

- Inline-Skates inkl. Schutzmaterial, Baseball, Eishockey-Stöcke, Klettern, Boxen, Schwingen, Diskuswerfen, Speerwerfen, grosses Trampolin inkl. Sicherungsgurte, Tischtennis, Krafttrainingsgeräte, Intercrosse, Tschoukball, Football.

Budget

- Das Budget ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich hoch und richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen. Das Budget muss gemäss den kantonalen Richtlinien eingereicht werden.

Pensengestaltung

Anzahl der Lehrpersonen:

- ca. 10.

Erschwerte Bedingungen

- Ausweichen in den Mehrzweckraum bei Dreifachbelegung.
- Zuwenig Garderoben bei Dreifachbelegung.
- Weg Schulhaus - Turnhalle hat zwei Stundenraster zur Folge.

Weitere Organisationen im SZS

- Im gleichen Gebäude befindet sich das Leistungszentrum der Kunstturnerinnen.
- Vereine, die nach 18:00 das Sportzentrum Schauenburg benützen.

Verpflegungsmöglichkeiten

- Zwei Getränkeautomaten.

Schulkultur

- Der Sportunterricht folgt dem Leitbild der gewerblich-industriellen Berufsfachschulen Liestal. Die Formulierung eines sportspezifischen Leitbildes ist Bestandteil der Entwicklung des Schullehrplans Sport BBZ BL.

Weiterbildungsmöglichkeiten

- Für die Sportlehrpersonen gelten die Bestimmungen zur Weiterbildung der gewerblich-industriellen Berufsfachschulen des Kantons Baselland. Es finden interne und externe Weiterbildungen statt.

Qualitätsentwicklung und -sicherung

- Es stehen folgende Möglichkeiten zur Auswahl:
 - Schulbesuche durch andere Lehrpersonen oder die Schulleitung.
 - Teilnahme an einer "Q-Gruppe", welche ein spezifisches Problem oder Thema zur Entwicklung beziehungsweise Sicherung bearbeitet.
 - Anwendung von QIMS.
 - Befragung der Lernenden mittels Feedbackfragebogen des BBZ BL Standort Liestal.

Personelle Rahmenbedingungen

Lehrkörper für den Sportunterricht

Ausbildungen

- Die Voraussetzung, um an Berufsfachschulen des Kantons Baselland Sport zu unterrichten, ist das eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II; neu: Master of Science + didaktische Ausbildung PH.

Lokale Anstellungsbedingungen

Entlastung für die Leitung/ Betreuung/ Organisation des Sportbetriebes

- Der Delegierte Sport ist der Verantwortliche der Fachschaft Sport und Gesundheit. Seine Aufgaben sind im Pflichtenheft geregelt. Es steht ihm dafür eine angemessene Entlastung von mindestens einer Lektion zur Verfügung.

Kontakt nach "aussern"

Mit dem Hauswart und dem Reinigungspersonal

- Die Zusammenarbeit mit dem Hauswart sowie dem Reinigungspersonal funktioniert einwandfrei. Der Kontakt findet täglich statt. Ebenso bestehen Kontakte zu den Lehrbetrieben und zum Sportamt Baselland.

5. Klassenheft

[illegible]

5.1. Klassenheft Ergänzungen

- Das Klassenheft besteht aus der **Absenzen- und Klassenliste**, dem **Semesterplan** sowie allfällige **Notizen und Bemerkungen**.
- Die Sportlehrpersonen führen ein **persönliches Klassenheft** für jede Klasse.
- Bei einem Lehrerwechsel wird das Klassenheft weitergegeben, so dass die aktuelle Sportlehrperson über die Klasse Bescheid weiss.

6. Das QIMS-Niveau-Konzept

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche die Schülerinnen und Schüler beherrschen sollen, werden als Lernziele formuliert und in drei Leistungsstufen eingeteilt. Die gewählten Lernziele sollen in der Regel überprüfbar sein. Verhaltenserwartungen sollen integriert und in Leistungsstufen unterteilt werden.

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Die Grobformen einer Sportart • Die wichtigsten Regeln • Grundgedanken des Fairplay • Grundelemente
B Normalniveau	• Einige Feinformen • Alle Regeln • Taktische Grundelemente • Erweiterte Elemente
C Maximalniveau	• Technische Feinheiten • Regelauslegung • Taktische Elemente • Leitungsfunktion

6.1. QIMS-Niveau-Konzept Ergänzungen

- Jede Klasse muss in **einer Sportart pro Semester ein QIMS-Niveau** erreichen.
- Im Herbstsemester wird zudem **ein Gerät** und im Frühlingsemester **eine Leichtathletikdisziplin** behandelt.
- Pro Schuljahr wird **eine Trendsportart** eingeführt.
- Das aktuelle Gesundheitsthema kann fächerübergreifend im Sport und in der Allgemeinbildung behandelt werden.

6.2. Qualifizierung

- Die fachlichen und überfachlichen Kompetenzen werden nach QIMS beurteilt (www.qims.ch).
- Die Rückmeldung erfolgt individuell im Unterricht und wird den Lernenden im **Frühlingsemester** in Form eines **Qualifikationsrasters schriftlich** abgegeben.
- In den Zeugnissen erscheint jeweils der Eintrag „**Besucht**“ und die allfälligen Absenzen oder der Eintrag „**Dispensiert**“.

6.3. Qualifikationsraster

Qualifikationsraster			
Klasse:		LP:	
Lernende:			
Erreichtes QIMS-Niveau	A	B	C
Sportart:			
Einsatz:	-	0	+
erscheint pünktlich und bereit zum Unterricht			
konstruktive und aktive Beteiligung am Unterricht			
kann zuverlässig und selbstständig ihr/ihm zumutbare Aufgaben erfüllen			
Sozialverhalten:	-	0	+
ist anständig und respektvoll gegenüber der Lehrperson			
ist anständig und respektvoll gegenüber den anderen Lernenden			
ist fair, unterstützt Schwächere und akzeptiert Stärkere			
Datum	Unterschrift LP	Unterschrift Lernende	

7. Gesundheitsaspekte

Ein zentraler Aspekt des Sportunterrichts unserer Schulen ist die Gesundheitsförderung / Erziehung sowie auf allfällige Suchtverhalten präventiv einzuwirken.

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	- Die Schüler kennen die 4 Faktoren der Fitness und deren Bedeutung für die Gesundheit. - Die Schüler wissen, warum Einlaufen und Stretching wichtig sind. - Die Schüler kennen die wichtigsten Stretchingübungen. - Die Schüler kennen die wichtigsten Kräftigungsübungen. - Die Schüler kennen die wichtigsten Mobilisationsübungen. - Die Schüler lernen ihre Essgewohnheiten zu hinterfragen und zu beurteilen. - Die Schüler betrachten kritisch ihr Verhalten bezüglich Tabak, Alkohol und Drogen.
B Normalniveau	- Die Schüler kennen die Wirkung von Bewegung und Sport auf Psyche, Lebensqualität und Alter. - Die Schüler erweitern ihr Repertoire an Stretching-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. - Die Schüler sind bereit, einen Teil ihrer Essgewohnheiten zu verändern. - Die Schüler erkennen ihre Abhängigkeit bezüglich Tabak, Alkohol, Drogen und anderen Suchtpotenzialen.
C Maximalniveau	- Die Schüler können ein Einlaufen gestalten und leiten. - Die Schüler sind bereit, ihr Essverhalten zu verbessern. - Die Schüler sind bereit, ihr Suchtverhalten zu hinterfragen, ändern und abzubauen.

8. Sportangebot

8.1. Sportspiele

Basketball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Grundtechnik mit Ball: Einfaches Passen und Fangen, einfaches Prellen und Dribbeln • Verschiedene Wurfformen: Standwurf, Sprungwurf, Einführung Korbleger (Lay-up) • Grundtechnik der Verteidigung • Einfaches Spiel 1:1 / 2:2 auf einen Korb • Basketballspiel mit einfachen Regeln
B Normalniveau	• Erweiterte Technik mit Ball: Verschieden Techniken des Passens, „Ballhandling“ (verschiedene Dribblingformen) • Erweiterte Wurfformen: Korbleger (Lay-up) mit Zusatzübungen • Körpertäuschungen mit und ohne Ball • Sternschritt, Schrittregeln • Street Ball • Basketballspiel mit erweiterten Regeln (Beachten der Schrittregeln)
C Maximalniveau	• Einfache taktische Elemente zu zweit: Aktiver und passiver Block, Kreuzen • Verteidigungssysteme: Verteidigung 1:1 (Mann/Fraudeckung), Zonenverteidigung

Volleyball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Grundtechnik oberes Zuspiel und Manschette, Service (auch von unten) • Kleine einfache Spielformen (z.B. Rundlauf mit mehreren Schülern, Ziel: 20 x ohne Fehler, mit/ohne Netz) • Spielformen 2 mit 2, 2 gegen 2 (Netz quer, Feld klein) • Spielformen 3 mit 3, 3 gegen 3 (Netz quer, Feld klein) • Spielform 4 mit 4, 3 Annahmespieler, 1 Zuspieler Mitte am Netz, Annahmespieler re und li müssen nach Annahme zum Netz laufen und zugespielten Ball mit Pass auf die 3 Annahmespieler auf der anderen Seite spielen • Regelerklärungen: Anzahl Berührungen, Zählweise, Rotationssystem
B Normalniveau	• Schulung der Inhalte Level A • Technik Service, Serviceannahme, Pass im Sprung, Block • Richtiges Laufen zum Ball • Einführung Smash-anlauf und Schlagbewegung • Spielform aus Level 1 weiterführen: 4 mit 4, 4 gegen 4, Smash einbauen, Rotationssystem üben • Einfache Spielform 6:6, W-System, Pass Mitte • Schüler übernehmen Schiri-Funktion, Regelerklärungen
C Maximalniveau	• Schulung der Inhalte aus Level B • Verschiebungen beim Block, 2-er Block Angreifen gegen Block • Angriff von Kurz-und Meter Bällen (1./2. Tempo) • Verteidigungssystem 6-er vorne/hinten • Service in Zonen • Pass rechts • Spielform 6:6, Pass Mitte bis Pass rechts, komplexere taktische Vorgaben

Handball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Technische Grundlagen: Prellen, Zuspielen/Fangen und Freilaufen/Anbieten • Tore werfen: Kern-, Sprungwurf, Anlaufen • Täuschen/Durchbrechen: Pass-, Laufwegtäuschung • Verteidigen: Wissen, wie man jemanden am Werfen oder Durchbrechen hindern darf; blocken • Wichtigste Regeln: Schritt, Doppelfang, Fuss, Wurfkreis, Freistoss nach Foulspiel
B Normalniveau	• Taktische Grundlagen: Positionen Aufbau, Flügel und Kreis kennen lernen; Laufen ohne Ball, Positionswechsel • Tore werfen: Positionsbezogen: Sprungwurf vom Flügel und Kreis; Kern-, Sprungwurf und neu Schlenzer vom Aufbau • Täuschen/Durchbrechen: Körpertäuschungen zur und gegen die Wurfhand • Verteidigen: Positionsbezogen: Schieben und Anstechen, Wer nimmt den Kreisläufer?
C Maximalniveau	• Taktik: Kreuzen, Sperren/Lösen zu zweit; Eine Überzahl-situation schaffen und ausnützen können • Verteidigen: Defensive und offensive Varianten

Fussball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Schuss: Zielschuss mit ruhendem Ball (Tor in 3 Bereiche einteilen) • Pass: Pass gegen Wand, flach mit Stoppen • Tricks: Ball hochwerfen und mit Fuss stoppen
B Normalniveau	• Schuss: auf Zuspiel direkt ins Tor mit Fuss und Kopf • Pass: Pässe gegen Wand ohne stoppen • Tricks: Ball aufwerfen und im Genick stoppen
C Maximalniveau	• Schuss: Fallrückzieher nach Eigenzuspiel, Landung auf dicker Matte, Hechkopfball nach Zuspiel • Pass: Zuspiel auf Hüfthöhe direkt zurückspielen • Tricks: Zuspiel auf Brusthöhe stoppen und direkt oder indirekt zurückspielen

Unihockey

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Passen: "Vorhand" (Vh) und "Backhand" (Bh) • Schuss: "Geschlagen" und "Gezogen" (Vh) • Regeln: "Hoher Stock" (ab Hüfthöhe verboten) • Spielen: 5:5 und weitere Spielformen • Gedanke: "Fairplay" fördern
B Normalniveau	• Taktik: Angriffsauslösung und –abschluss • Schuss: "Geschlagen" und "Gezogen" (Bh) • Regeln: "Stockschlag" (Absicht Ball oder Stock zählt) • Spielen: 4:4 und weitere Freundschaftsformen • Gedanke: "Miteinander" spielen
C Maximalniveau	• Taktik: "Dreiecksaufstellung" in Abwehr und Angriff • Schuss: "Abschluss" Mann gegen Mann (bzw. Frau) • Regeln: "Körpereinsatz" (Absicht Ball oder Gegner zählt) • Spielen: 3:3 und weitere Wettkampfformen • Gedanke: "Gegeneinander" spielen

Eishockey

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Theorie: Ausrüstung, Regelkunde, Eishockeysprache • Technik: Erlernen der Grundelemente Schlittschuhlaufen vw, rw, starten, stoppen, übersetzen l + r • Scheibenführung • Dribbling, (vw, rw, im Stand, in der Bewegung) • Passen/Passannahme (Vor-Rückhand) • Schusstechnik (Vor-Rückhandschuss aus Stand + Lauf) • Einzeltaktik: 1:0, 1:1 • Gruppentaktik: 2:0, 2:1 • Spielverhalten mit Regeln und sammeln erster Spielerfahrung
B Normalniveau	• Perfektionieren der Inhalte des Levels A. • Erlernen, verbessern, automatisieren der Eishockey-Technik Kombinierte Formen Schlittschuh laufen, Scheiben führen, verschiedene Passarten (Langgezogener-, Handgelenk-, Schlagschuss, Liftschuss, Direktschuss, Täuschungsschuss • Taktik: Grundverständnis, Verhaltensregeln im Spiel, Timing • Gruppentaktik: 3:0, 3:1, 3:2, 4:0, 5:2, 5:3, 5:4 • Defensiv: Eigenes Verteidigungsdrittel • Offensiv: Auslösung, Aufbau, Abschluss • Zweck: Erleben und Erlernen der verschiedenen Spielpositionen
C Maximalniveau	• Perfektionieren der Inhalte des Levels B. • Ziele: Spezialisierung, Technik, Taktik, Kondition, Psyche. • Spielposition richtig erfüllen, um zum Teamerfolg beizutragen • Technik: Festigen und verfeinern aller technischen Fähigkeiten, verschiedene Wettkampfsituationen üben. • Taktik: Systemschulung • Verschiedenen Bereichsvariationen wie Auslösungen, Powerplay, Unterzahl, Überzahl etc.

Badminton

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Richtige Schlägerhaltung kennen • Grundschnitte (Grobformen) kennen und im Spiel anwenden (z.B. Clear, Drive, Drop, Smash, Anspiel) • Grundposition nach Schlag einnehmen • In den freien Raum spielen • Spielregeln Einzel und Doppel (vereinfacht!) kennen und anwenden • Selbständig spielen (Einzel und Doppel)
B Normalniveau	• Einige Feinformen kennen und im Spiel anwenden (z.B. Clear, Drop, Anspiel) • Lauftechnik kennen und anwenden • Weiterführende taktische Elemente im Einzel und Doppel kennen und anwenden • Spielregeln Doppel (genau) kennen und anwenden
C Maximalniveau	• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen kennen und anwenden • Technische Fehler erkennen und korrigieren • Schiedsrichterfunktion übernehmen • Einzel- und Doppel-Turnier durchführen

Tischtennis

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Richtige Schlägerhaltung kennen • Grundschläge (Grobformen) kennen und im Spiel anwenden (z.B. Vorhand, Rückhand, Schmetterball, Anspiel) • Grundposition nach Schlag einnehmen • In den freien Raum spielen • Spielregeln und Zählweise im Einzel und Doppel kennen und anwenden • Selbständig spielen (Einzel und Doppel)
B Normalniveau	• Einige Feinformen kennen und im Spiel anwenden (z.B. Vorhand, Rückhand, Schmetterball und -abwehr) • Lauftechnik kennen und anwenden • Weiterführende taktische Elemente im Einzel und im Doppel kennen und im Spiel anwenden
C Maximalniveau	• Weiterführende technische und taktische Elemente gemäss Schülerinteressen kennen und anwenden • Technische Fehler erkennen und korrigieren • Schiedsrichterfunktion übernehmen • Einzel- und Doppel-Turnier durchführen

8.2. Trendsportarten

Ultimate Frisbee

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Werfen des Frisbees mit dem Standardgriff • Fangen des Frisbees im Stand zwischen beiden Händen, mit einer Hand • Fangen des Frisbees in der Luft aus Sprung/Lauf • Schnappball, Linienball, Mattenball mit Frisbee • Spielregeln von Ultimate (kein Schiedsrichter!), Fangen des Frisbees in der Endzone
B Normalniveau	• Erweiterung der Wurftechnik, verschiedene Wurflinien, Seitarm- und Überhandgriff • Fangen hinter dem Rücken, zwischen den Beinen • Einführung der offiziellen Regeln • Einfache Taktik
C Maximalniveau	• Perfektionierung der Wurf- und Fangvarianten • Zonen- und Manndeckung • Einführung spezieller Spielzüge • Fachausdrücke

Baseball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Gewöhnung an Handschuh und Baseball (kleinerer, weicherer Ball), Zuspiel, Fangen, kleine Spiele • Hitter (=Schlagmann) schlägt den Ball ab dem T, also schlagen des ruhenden Balls • Grundregeln: Nach 3 Outs wird gewechselt, gespielt wird ohne "stolen base" • Als Out gelten: 3xdaneben schlagen, fangen des Balls aus der Luft, berühren eines Bases vor dem Läufer, berühren eines Läufers mit dem Ball • Einfache Taktik
B Normalniveau	• Zuspiel des Balls durch Spieler der eigenen Mannschaft • Feld vergrössern • Gestohlene Base: Einführung von des „steal“
C Maximalniveau	• Einführung von Pitcher und Catcher • Spiel mit dem Wettkampfball • Fachwortschatz • Taktik

Intercrosse

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Aufnehmen, werfen und fangen des Balls mit dem Schläger • Passen, fangen zu zweit im Stand und aus dem Lauf • Schnappball • Kennenlernen der fünf Grundlagen • Spiel auf ein Hockeytor, 4 Feldspieler ohne Torwart mit Schusskreis oder kleines Kastenoberteil im Tor statt Torwart • Spiel auf Hockeytor, 4 Feldspieler, 1 Torwart
B Normalniveau	• Verbesserung der Wurf- und Fangtechnik • Spieltaktik: Manndeckung, Raumdeckung, Spielzüge • Beachtung der Zeitregeln
C Maximalniveau	• Verfeinerung der Technik und Taktik • Spielanalysen von Spitzenspielen • Teilnahme an Turnieren

Tchoukball

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Sicheres Zuspiel und sicheres Fangen möglichst ohne Ballverlust • Präziser Kernwurf aufs Netz ohne Betreten der verbotenen Zone; Wurfdistanz zum Netz klein halten • Spielidee: Dieses körperlose Spiel erlaubt keine Verteidigung des Angreifers, sondern nur die Abdeckung des Raumes • Regeln: Höchstens drei Pässe, höchstens drei Schritte, bei Ballverlust folgt ein Freistoss für den Gegner und ein Fehlwurf aufs Netz gibt einen Punkt für Gegner • Einweg-Tchoukball
B Normalniveau	• Verbesserung der technischen Elemente: Zuspiel, Fangen, Kernwurf aufs Netz • Sprungwurf aufs Netz • Erster Teil des Films „Tchoukball“ für die Repetition der Regeln und zum besseren Spielverständnis von Tchoukball • Verbesserung des Angriffs mit Variationen beim Abwurf aufs Netz; Drei-Pässe-Angriff • Verbesserung der Verteidigung durch gute Raumdeckung und Aufstellung der Verteidigung am Kreis • Tchoukball auf zwei Netze
C Maximalniveau	• Verfeinerung der Wurftechnik aufs Netz: Variation in der Wurfdistanz, Wurfstärke und Position zum Netz • Wurf täuschungen • Rebound mit Hilfe einer Manchette • Zweiter Teil des Films „Tchoukball“ für die Einführung taktischer Elemente, welche dem Spielniveau der Spieler/innen entspricht • Verfeinerung der Raumdeckung und des Rebounds • Verfeinerung des Angriffs durch schnelles Zuspiel und Wechsel der Angriffsseiten

Slackline

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Richtiges Aufbauen und Hilfestellungen kennen. • Ein- und Zweibeinstand • Sitzen • Bouncen und Wippen • Slackline ablaufen können. • Arme auf Schulterhöhe halten können • Blick an das Ende der Slackline richten
B Normalniveau	• Querstand (Snowboard-/ Surfstellung) • Kneedrop • Aufspringen • Rückwärtsgehen können
C Maximalniveau	• Sprung • ½ Drehung • Diagonalstand • Freeze • Liegen • Slackline-Rundkurs ohne runterzufallen meistern • Freestyle

Inlineskating

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Sicheres Inlineskaten in der Vorwärtsbewegung: paralleles Kurzschnwingen, einbeiniges Fahren, Übersetzen vorwärts, einfache Kunststücke (kleine Sprünge über Hindernisse) • Sicheres Inlineskaten in der Rückwärtsbewegung: einfaches Rückwärtsfahren, Halbe Drehung • Bremstechniken und Sturzverhalten • Einfaches Inlinehockey
B Normalniveau	• Perfektionieren der Inhalte des Level A • Rückwärtsfahren: Paralleles Kurzschnwingen, Übersetzen rückwärts • Verschiedene Bremstechniken: Turn-Stopp, Powerslide • Verschiedene Techniken beim Slalomfahren um Hütchen • Sprünge mit halben Drehungen • Stocktechniken des Inlinehockeys einführen
C Maximalniveau	• Perfektionieren der Inhalte des Level B • Einführung in das Rampenfahren (mobile Rampen, Halfpipe) • Schwierige Techniken beim Slalomfahren um Hütchen • Komplexe Übungsformen beim Rückwärtsfahren: Achter, Bögen einbeinig rückwärts auswärts, etc. • Inlinehockey: Verbessern des Fahrkönnens und der Stocktechnik, komplexe Übungs- und Spielformen

Parcours

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Balancieren auf verschiedenen Geräten oder Gegenständen in Bodennähe • Zielsprünge von/auf verschiedene Geräte • Wall Run mit Hilfe • Wall Jump mit Hilfe • Powerrolle auf dem Boden
B Normalniveau	• Balancieren auf erhöhten Geräten • Zielsprünge von/auf verschiedene erhöhte Geräte • Wall Run • Wall Jump • Drehhocke mit Hilfe • Powerrolle über oder von Hindernissen
C Maximalniveau	• Wall Jump 360 Grad • Drehhocke an der Wand • Hindernisrolle • Katzensprung • Back Flip (Wandsalto) • Einen eigenen Parcours kreieren und absolvieren

8.3. Geräte

Barren

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Durchstützen. • Durchstützen mit 1/2 und 1/1 Drehung. • Grundschrwingen • Abgrätschen am Barrenende • Abgang vw oder rw (Kehre oder Wende)
B Normalniveau	• Oberarmrolle • Schulterstand • Übungsfolge mit 3-4 Elementen • Einarmige Stützwaage
C Maximalniveau	• Aus dem Rückschwung in den Schulterstand • Schwingen in den Handstand • Übungsfolge mit 5-6 Elementen

Boden

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Rollen vw und rw. Standwaage • Handstand einführen • Handstand abrollen • Rad • Übungsfolge mit 4 Elementen
B Normalniveau	• Sprungrolle • Handstand stehen • „Streuli“ • Rad beidseitig • Übungsfolge mit 5-6 Elementen
C Maximalniveau	• Überschlag vw • Einführung Überschlag rw • Salto vw (mit Sprungbrett) • Salto rw aus dem Stand

Mini Trampolin

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Strecksprung • Strecksprung mit 1/2 und 1/1 Drehung • Hocksprung • Grätschsprung • Sprung auf Kasten – Sprungrolle auf Matte • Sprungrolle
B Normalniveau	• Rad über Kasten • Sprungrolle über Kasten • Hocke über Kasten • Grätsche über Kasten
C Maximalniveau	• Salto vw • Salto vw über Kasten • Barani (Salto vw gestr. mit 1/2 Drehung)

Trampolin

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Strecksprung • Strecksprung mit 1/2 und 1/1 Drehung • Hocksprung • Sitzsprung
B Normalniveau	• Sitzsprung 1/2 Drehung • Grätschsprung • Grätschwinkelsprung • Springen auf dem Rücken • Springen in Liegestützposition • Salto rw oder vw an der Longe
C Maximalniveau	• Salto vw, rw ohne Longe • Doppelsalto rw an Longe

Reck / Stufenbarren

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Felgaufzug • Felge rw (Bauchwelle) • Unterschwing • Knieab- und aufschwung • Kniehangabschwung rw (Nap)
B Normalniveau	• Grundschnngen am hohen Reck/Holm • Übungsfolge mit 3 Elementen
C Maximalniveau	• Kippe • Übungsfolge mit 4-5 Elementen

Schaukelringe

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Grundsichwingen vorwärts und rückwärts • 1/2 Drehung und 1/1 Drehung im Schwingen • Sturzhang gehockt oder gebeugt aus dem Stand • Beugehang
B Normalniveau	• Sturzhang gehockt mit Schwung • Übungsfolge mit 4 Elementen • Zugstemme aus dem Stand
C Maximalniveau	• Sturzhang gestreckt • Salto rückwärts als Abgang • Übungsfolge mit 5-6 Elementen

8.4. Leichtathletik

Speerwurf

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Ballwurf (kein Wurf im Passgang, Dreierhythmus) • Wettkampfgeln Speerwurf • Standwurf mit gestrecktem Arm (600 und 800gr) • Zielwurf • Flugphase (Speer muss stecken, Speerspitze vom Werfer wegschauen) • Anlauf aus 3 Schritten (Arm ist schon zurückgeführt und gestreckt)
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Anlauf aus 3 Schritten mit Impulsschritt • Anlauf aus 5 Schritten mit Rückführung des Speers nach 2 Schritten • Impulsschritt mit deutlich gestreckter Armhaltung • Weitwurf
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Levels B • Individueller Anlauf mit Rückführung des Speers • Wettkampfsituation mit 800gr oder 600gr

Diskus

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Standwurf und Wurf mit 4/4 Drehung mit Schleuderball • Regelkunde und Gewichte • Standwurf mit Diskus 1kg und 1,5kg • 4/4 Drehung grob auf Rasen und Ring zum Standwurf (Angleiten statt Springen, Armhaltung)
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • 4/4 Drehung mit 1,5 kg • 5/4 (1 1/2) Drehung grob mit 1 kg und 1,5 kg (Armhaltung, Körperstellung, Umspringen) • Weitwurf mit 1 oder 1,5 kg
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Levels B • 5/4 Drehung fein mit 1,5 kg und 2 kg (Armhaltung, Körperstellung, Umspringen) • Weitwurf mit 1,5 und 2 kg

Kugelstossen

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Regelkunde und Gewichte • Standstoss (Kugel so lange wie möglich am Hals, Ellenbogen auf Schulterhöhe) • Angleit- und Umsteigetechnik grob mit 4kg • Herausfinden der bevorzugten Stosstechnik
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Standstoss fein (Finger-, Arm-, Körperhaltung, Drehimpuls) • Angleittechnik fein mit 4 und 5kg (Angleiten statt Springen, Schwerpunkt über Standbein, Hüftstellung) • Weitstoss
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Levels B • Weitstoss mit 5 oder 6,25kg • Kennenlernen der Drehstosstechnik

Hochsprung

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Regelkunde und verschiedene Sprungtechniken (Scher, Wälzer, Flop) • Anlauf und Absprung aus 5 Schritten für Flop (Fussstellung, Kurvenanlauf, Körperstreckung, Körperdrehung und Lattenüberquerung) • Sprünge mit Gummiseil und Latte
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Anlauf mit 7 und 9 Schritten • Rhythmisierung beim Anlauf (Steigerungslauf, dynamischer Absprung) • Sprünge auf Höhe
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Levels B • Individueller Anlauf • Wettkampf, Sprünge auf Höhe

Weitsprung

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Regelkunde und Sprungtechniken • Erkennen und Erlernen der persönlichen Sprungtechnik (Lauf- oder Hangsprung) • Sprünge mit Zonenabsprung • Sprünge aus kurzem Anlauf mit Balkenabsprung • Aktiver Absprung in die Höhe • Aktive Landung (kein nach vorne fallen in der Sandgrube)
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Anlauf aus mittlerer und langer Distanz mit Zonenabsprung • Sprünge auf Weite
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Levels B • Anlauf aus mittlerer und langer Distanz mit Balkenabsprung • Sprünge auf Weite

Hürdenlauf

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Regelkunde und Höhen • Von Hindernissen überspringen zum Hindernisse überlaufen • Hürdentechnik • 5er, 3er Rhythmus mit verkürztem Abstand und mit Trainingshürden • 4er Rhythmus mit verkürztem Abstand und mit Trainingshürden
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Rhythmusvariationen (1er, 2er, 3er, 4er etc.) • 3er Rhythmus mit verkürztem Abstand und tiefen Hürden • Start aus Startblock • Hürdenlauf über 60m mit verkürztem Abstand und tiefen Hürden • Hürdenlauf über 80m mit verkürztem Abstand und individuell angepassten Hürden
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level B • Hürdenlauf über 80m mit normalem Abstand und tiefen Hürden • Hürdenlauf über 100m mit normalem Abstand und individuell angepassten Hürden

Sprint und Staffelläufe

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Regelkunde • Einstellen des Startblockes • Reaktionsübungen • Aufnahme der persönlichen 100m Zeit • Stabübergabe (Wechselarten und Wechselzonen) • Pendelstafette
B Normalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A • Verbesserung der persönlichen 100m Zeit • 4 x 100 m oder 5 x 80 m mit Zeitnahme
C Maximalniveau	• Verbesserung der Inhalte des Level A und B • Verbesserung der persönlichen 100m Zeit • 4 x 100 m mit Zeitnahme

8.5. Fitness

Ausdauer

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	- Die Schüler kennen die Einflüsse der Ausdauer auf das Herz-Kreislaufsystem. - Die Schüler können 5 Min. im Laufschrift laufen, ohne anzuhalten. - Die Schüler kennen die Formel zur Berechnung des Maximalpulses. - Die Schüler kennen den Pulsbereich zum Grundlagentraining.
B Normalniveau	- Die Schüler können 8 Min. im Laufschrift laufen, ohne anzuhalten. - Die Schüler wissen, wie man mit der Pulsuhr den Maximalpuls bestimmt. - Die Schüler kennen verschieden Arten des Ausdauertrainings. - Die Schüler kennen Formen des Aufbautrainings.
C Maximalniveau	- Die Schüler definieren ein eigenes Ziel für die Ausdauer. - Die Schüler können mit der Pulsuhr und einem Ausdauerstest (Conconi, Shuttlerun etc.) die anaerobe Schwelle bestimmen. - Die Schüler kennen die Pulsbereiche für Fettabbau-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining.

Krafttraining

Level	Ziele (Inhalte / Kompetenzen)
A Minimalniveau	• Krafttraining als positive Gesundheitsförderung erkennen. • Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. • Wie hebe ich Lasten richtig (SUVA-Norm kennen). • Prinzip der Anatomie (wie funktioniert ein Muskel?) vermitteln. • Stretching als Gegenmassnahme zur Muskelverkürzung erkennen.
B Normalniveau	• Dysbalancen erkennen und verbessern können. • Krafttraining und Regeneration • Berufsspezifische Probleme und Kraftübungen erkennen. • Kraftübungen mit Widerstand (Zusatzgewichte oder Hantel/ /Gummizug/Partner)
C Maximalniveau	• Einführung im Fitnessstudio/Kraftraum: Kosten/Infrastruktur/Wellnessbereich • Regeln im Studio kennen. • Wichtigste Krafttrainingsmethoden kennen. • Doping • Zusatznahrung und damit verbundene Probleme kennen.

9. Vademecum

Allgemeine Informationen

1

Die Schülerinnen und Schüler werden zu Beginn jedes Lehrjahres informiert, was von ihnen erwartet wird. Sie werden über die im laufenden Schuljahr im Zentrum stehenden Gesundheitsthemen, die Möglichkeiten an Turnieren teilzunehmen und die Absenzenordnung orientiert. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern werden die Schwerpunkte für das Semester festgelegt.

Prävention / Gesundheit

2

Die Schulen legen für jedes Schuljahr ein Thema im Bereich Prävention/Gesundheit fest. Dieses Thema wird im allgemeinbildenden Unterricht theoretisch und im Sportunterricht praktisch behandelt. Fragen zu diesen Themen können in Prüfungen integriert werden.

Sportwoche

3

In jedem Schuljahr findet eine Sportwoche statt, an welcher alle Lernenden teilnehmen. Der „Sporttag“ ist nicht unbedingt gleich dem Schultag, und je nach ausgewählter Sportart, kann der Wochentag verschoben werden. Die Sportlehrpersonen werden an diesem Tag durch alle Lehrpersonen bei der Durchführung unterstützt. Die Einteilung der Lehrer und Lehrerinnen gemäss ihren Pensen erfolgt durch den „Verantwortlichen Sportwoche“. Die Schulleitung orientiert die Lehrbetriebe über die Besonderheiten während dieser Woche. Die Organisation und Durchführung des Sportanlasses ist die Hauptaufgabe des „Verantwortlichen Sportwoche“. Er wird dabei von den Sportlehrpersonen unterstützt.

Sporttage

4

Jede Klasse hat während ihrer Lehrzeit einen Schultag zur Verfügung, während dem sie im Klassenverband Sport betreibt. Dieser Tag kann als einzelner Schneesporttag, zur Verlängerung eines Skiwochenendes oder zur Ausübung einer anderen Sportart (Wanderung, Velotour, Kanufahrt etc.) verwendet werden. Die Kosten werden von den Schülerinnen und Schülern getragen. Der Sporttag wird von der Klassenlehrperson in Zusammenarbeit mit den beteiligten Lehrpersonen und Lernenden organisiert.

Themenwoche

5

Mindestens einmal im Jahr können die Sportlehrpersonen eine Themenwoche veranstalten. In der Themenwoche werden "materialaufwändige" Lektionen stattfinden, welche die Zusammenarbeit aller Turnlehrpersonen benötigt. Die Vor- und Nachbereitung findet im Team statt. Während dieser Woche findet für alle Lernenden der Sportunterricht während ihren normalen Sportlektionen statt.

Turniere

6

Die Sportlehrpersonen rekrutieren geeignete Lernende für die Berufsfachschulmeisterschaften. Die ausgewählten Lernenden erhalten für die Turniere schulfrei oder von der Schulleitung eine Empfehlung für den Lehrbetrieb. Eine Sportlehrperson begleitet die Teilnehmenden. Die begleitende Sportlehrperson muss den ihr ausfallenden Unterricht nicht kompensieren. Die Schülerinnen und Schüler werden still beschäftigt oder durch andere Sportlehrpersonen betreut.

Absenzenordnung

7

Es gilt die Absenzenordnung der Schule. Verletzte Lernende, die den Fach- und den Allgemeinbildenden Unterricht besuchen, müssen sich persönlich bei der Sportlehrperson entschuldigen oder das Arztzeugnis abgeben, sonst gilt die Sportlektion als unentschuldig. Bei kleineren Verletzungen steht den Schülerinnen und Schülern ein alternatives Sportprogramm zur Verfügung, welches sie selbständig während den normalen Sportstunden absolvieren sollen (Activdispens). Ab der dritten Sportlektion, in welcher nicht mitgeturnt werden kann, muss der Sportlehrperson eine Sportdispens abgegeben werden. Gemäss kantonaler Regelung wird in der Sportdispens genau aufgelistet, welche Körperteile belastet bzw. geschont werden müssen. Teildispenzierte besuchen die Sportstunden und nehmen ihren Möglichkeiten entsprechend am Unterricht teil oder trainieren im Kraft- und Fitnessraum.

Klassenheft

8

Für jede Klasse wird ein Klassenheft geführt. In diesem Heft werden die behandelten Themen gesammelt. Das Heft bleibt bei der Sportlehrperson und wird bei Lehrpersonenwechsel weitergegeben.

Sportstundenplan

9

Die Sportlehrpersonen unterbreiten der Abteilungsleitung einen Vorschlag über die Verteilung der Sportstunden und Klassen. Dabei sollte auf Kontinuität geachtet werden. Die Benützung des Mehrzweckraumes sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

Bewertung im Sportunterricht

10

Für die Bewertung wenden die Sportlehrpersonen während einem Schuljahr zwei QIMS - Instrumente an. Im Frühjahressemester wird den Lernenden ein Qualifikationsraster in schriftlicher Form abgegeben. Im Zeugnis steht der Eintrag „besucht“ inklusive der Absenzen oder „dispensiert“.

11

Unfälle

Ein verunfallter Lernender wird von der Sportlehrperson betreut und wenn nötig ins Spital eingewiesen. Im Falle einer Spitaleinweisung ist die Lehrperson verantwortlich, dass die Meldung umgehend an die Eltern, Schulleitung und an den Lehrbetrieb erfolgt.

10. Informationen im Netz

Berufsbildungszentrum BL Standort Liestal und Muttenz

Offizielle Homepage des BBZ BL; Unterricht - Sport

<https://www.bbzbbl.ch/berufliche-grundbildung/sport/>

QIMS

www.qims.ch

Activdispens

<http://activdispens.ch/>