SCHULLEHRPLAN

SPORT- UND GESUNDHEITS-UNTERRICHT

BBZ SCHAFFHAUSEN

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 3

2 Vorwort des Direktors 4

3 Leitbild des Sport- und Gesundheitsunterrichts 6

3.1 Allgemeines 6
3.2 Organigramm BBZ 7
3.3 Pädagogische Grundsätze 7
3.4 Pädagogisches Konzept 8
3.5 Kompetenzbereiche und überfachliche Kompetenzen 9
3.6 Lehrkompetenzen (gem. Prof. Dr. H. Neubert, FU Berlin) 12
3.7 Leitideen und Ziele 13
3.7.1 Leitideen des Sport- und Gesundheitsunterrichts 13
3.7.2 Ziele des Sport- und Gesundheitsunterrichts 13
3.7.3 Allgemeine Informationen 14
3.8 Rahmenbedingungen 15
3.9 Informationen für Lernende 16
3.9.1 Sportnote 16
3.9.2 Sicherheit und Unfallprävention 17
3.9.3 Organisatorisches 18
3.9.4 Inhalte und zusätzliche Angebote 19
3.10 Unterrichtsgestaltung 20
3.10.1 Sinnperspektive 20
3.10.2 Individualität und Mitwirkung 20
3.10.3 Feedback und Reflexion 20
3.10.4 Integration 20
3.10.5 Öffnung und Vernetzung 20

4 Lernbereiche und Lernziele 22

4.1 Gesundheit 22
4.1.1 Trainingsgrundlagen 22
4.1.2 Regeneration und Entspannung 23
4.1.3 Haltung und Belastung 24
4.1.4 Ernährung 25
4.1.5 Gesellschaft und Konsum 25
4.2 Herausforderung 26
4.2.1 Ausdauer 26
4.2.2 Kraft 27

4.2.3 Beweglichkeit 27
4.2.4 Koordinative Fähigkeiten 28
4.2.5 Schnelligkeit 29
4.3 Ausdruck 30
4.3.1 Geräteturnen 30
4.3.2 Gymnastik und Tanzen 30
4.4 Wettkampf 31
4.5 Spiel 32
4.5.1 Basketball 32
4.5.2 Volleyball 33
4.5.3 Handball 34
4.5.4 Fussball 35
4.5.5 Unihockey 36
4.5.6 Softrugby 37
4.5.7 Baseball 38
4.5.8 Badminton 39
4.5.9 Smolball 40
4.5.10 Tennis 41
4.6 Freizeit 42
4.6.1 Freizeitaktivitäten/Trendsportarten 42
4.6.2 Sport in Alltagssituationen einbringen 43
4.6.3 Sport selber planen 43
4.7 Soziales Verhalten und Gesellschaft 44
4.7.1 Beziehungs-, Kommunikations-, Team-, Toleranz- und Konfliktfähigkeit 44
5 Qualitätsmanagement 45
5.1 Qualitäts-Management-System BBZ Schaffhausen 45
5.2 Qualität der Sport- und Gesundheitslektion 45
5.2.1 Lernende-orientierter Sport- und Gesundheitsunterricht 46
5.2.2 Informationen und Regeln für Lernende 46
5.2.3 Übergabeprotokoll Sport- und Gesundheitsunterricht 46
5.2.4 Bewertungsblatt Sport 46

1 Einleitung

- Die Grundlage für den Schullehrplan (nachfolgend SLP genannt) Sport- und Gesundheitsunterricht am Berufsbildungszentrum Schaffhausen (nachfolgend BBZ genannt) bildet der Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014. Nach Artikel 53 SpoFöV hat das SBFI (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) den Auftrag erhalten, einen neuen Rahmen-lehrplan Sport zu erlassen. Die Umsetzung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO).

- Der SLP berücksichtigt die situativen, personellen und normativen Voraussetzungen des BBZ.

- Der SLP gibt vorgesetzten Stellen und interessierten Personen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sport- und Gesundheitsunterrichts am BBZ.

- Am BBZ bilden wir die selbstbewussten, intelligenten und aktiven jungen Menschen zu hervorragenden Berufsleuten aus, um den Nachwuchs antreibenden Kräften für unsere Gesellschaft sicherzustellen.

- Genauso gelingt es uns, schwächere und sozial benachteiligte junge Menschen so auszubilden, dass sie den richtigen Platz und ihre sinnvolle Aufgabe in unserer Gesellschaft finden.

- Wir sind der kompetente Partner für die berufliche Weiterbildung und die persönliche Entwicklung von Erwachsenen.

2 Vorwort des Direktors

Während Kinder meist noch sehr gerne Sport treiben, Freude an Bewegung und Spiel zeigen, neigen immer mehr Jugendliche dazu, den Sport im Allgemeinen und erst recht den regelmässigen Sport zu vernachlässigen oder gar zu meiden.

Es mag mehrere Ursachen für diese Tatsache geben. Sport wird vorwiegend mit einem gewissen Leistungsdruck verbunden: Immer mehr, immer schneller, immer besser. Doch gerade im Übergang zum Erwachsensein, nimmt der Leistungsdruck auch an anderen Fronten zu, da brauchen Jugendliche dies nicht auch noch in der Freizeit. Viele erleben auch in diesem Alter, dass sie wohl nie sportliche Höchstleistungen erbringen werden – und hören in der Folge gänzlich auf mit Sport. Einige andere mögen Mühe haben, sich mit ihrem Körper auseinander zu setzen, fast allen gefällt irgendetwas am eigenen Körper nicht. Wieder eine andere Gruppe ist schlicht zu faul, um nach all der Arbeit noch Sport zu treiben und noch andere wollen sich nicht an eine regelmässige Trainingszeit binden. Und dann kommen noch Verletzungen dazu, etwas das es im Sport weit häufiger gibt, als sonst im Leben. So gibt es scheinbar viele gute Gründe, damit nicht mehr regelmässig Sport betrieben werden kann.

Doch gibt es auch ein paar gute Gründe für Sport in diesem Alter?

Regelmässiger Sport in gleichgesinnten Gruppen gibt Kollegen und Kolleginnen, oft für ein ganzes Leben. Wer regelmässig miteinander Sport treibt, wird Freunde finden, Freunde, welche auch noch da sind, wenn sie wirklich gebraucht werden.

Im Sport sollen Leistungen erbracht werden, doch im Vordergrund muss nicht die Leistung stehen, sondern der Spass, die Freude am Sport, an der Bewegung, am Erlebnis. Wer so Sport treibt, wird erleben, dass Sport den Kopf freimacht. Frei von Nöten und Sorgen, weil für ein paar Minuten der Körper im Vordergrund steht. Erst wenn der Kopf frei, der Kropf geleert ist, können auch die übrigen Aufgaben wieder buchstäblich „befreit“ in Angriff genommen werden.

Wer Sport treibt, lernt seinen Körper zu schätzen. Kein Körper ist perfekt, niemand kann alles. Aber jeder Körper, jeder Mensch kann sehr vieles. Schön zu erfahren, was sein eigener Körper alles kann – und was er noch mehr kann, wenn wir ihn regelmässig trainieren. Nein perfekt ist er nicht, unser Körper, aber äusserst vielseitig – gerade auch dank dem Sport.

In früheren Zeiten wurde Sport oft auch mit «Sport macht gesund» gleichgesetzt. Dieser Slogan kommt bei vielen Jugendlichen nie richtig an, denn die meisten jungen Menschen sind noch gesund. Und trotzdem ist es halt wichtig, dass junge Menschen auch erlernen sollen, dass Sport die Gesundheit auch längerfristig erhalten kann. Der Schulsport soll auch diesem Zwecke dienen: Regelmässiger Sport fördert und erhält das Wohlbefinden.

Das Zusammenleben von Menschen kann nur funktionieren dank gemeinsamen Regeln, genauso wie der Sport auch. Im Sport lernen wir, gemeinsame Regeln zu akzeptieren, ja sogar damit umzugehen, dass ein Schiedsrichter für einmal eine Regel etwas gar eng auslegt. Oder auch ein Foul übersieht. Und wir lernen im Triumph nicht allzu laut und in der Niederlage nicht allzu traurig zu sein. Sport ist der einfachste Weg, um sich in eine Gesellschaft und deren Kultur zu integrieren. Sport ist eine der besten Chancen für das Leben!

Gerade auch deshalb ist der Sport die erfolgreichste Integrationsbehörde. Gesellschaftliche Regeln werden häufig hinterfragt, aber sportliche Regeln sind auf der ganzen Welt gleich. Es käme keinem Migranten in den Sinn, die Regeln des Fussballs zu diskutieren. Zusammen mit dem Gefühl dazuzugehören, gemeinsam zu schwitzen, gemeinsam etwas zu erleben – unabhängig davon, ob Einzelsport oder Mannschaftssport, denn auch bei Radfahren oder beim Schwingen wird in einem Verein trainiert – wird die Integration in unsere Gesellschaft viel besser gelingen, zumal der Sport es ja sehr häufig erlaubt, weit über den üblichen Kreis hinaus Kontakte zu knüpfen.

Nein, Sport hat viel mehr positive als negative Seiten – gerade auch für Jugendliche. In unserer Schule legen wir deshalb grossen Wert auf einen vielseitigen Sport- und Gesundheitsunterricht, in dem alle diese positiven Seiten gebührend zum Tragen kommen. Wir wollen unsere Lernenden noch einmal, ein letztes Mal vor dem Erwachsenensein, auf die vielen schönen Seiten des Sporttreibens hinweisen, ganz nach dem Motto: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir."

Viel Spass und viel Erfolg wünscht der Rektor des BBZ Schaffhausen,

Dr. Ernst Schläpfer

3 Leitbild des Sport- und Gesundheitsunterrichts

3.1 Allgemeines

Als ein wichtiges Ziel des Sporttreibens gilt seit jeher die Gesundheit. Darunter wird nicht nur die Funktionstüchtigkeit des Körpers verstanden, sondern die Harmonie des ganzen Menschen. So sehr sich die Aufgaben und Zweckbeschreibungen in den einzelnen Epochen des Menschen unterscheiden, so sehr ist die Erwartung, dass Sportunterricht zu einer gesunden Entwicklung und einer gesunden Lebensweise einen wichtigen Beitrag leistet.

Gesundheit ist nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO „der Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche". Gesundheit ist verbunden mit dem Empfinden von Vitalität, Wohlbefinden, körperlicher Leistungsfähigkeit, Fitness, Kondition, aber auch sozialem Eingebundensein.

Gesundheit betrifft den ganzen Menschen, also Körper und Psyche. Sie ist kein Besitz, sondern wird zu einer dauernden Lebensaufgabe des Individuums und, soweit es um die Sicherung gesundheitserhaltender Lebensbedingungen geht, der Gesellschaft.

Das Sportverständnis der Gesellschaft wird vor allem durch die Medien vermittelt, in welchem die eigentlich kindgemässen Elemente des Spielerischen, Lustbetonten und Eigentätigen fehlen. Unsere Jugendlichen nehmen die Welt des Sports als Starenkult sowie als Konsum wahr. Sport wird reduziert auf das Siegen und das Bessersein. Erfolgreiche Sportler und ihre Trainer sind Stars, berühmte und begehrte Helden mit Spitzensalären; sie stellen einen enormen „Warenwert" dar. Wenn sie die erwarteten Leistungen nicht mehr erbringen, verlieren sie ihren Wert. Dieser Aspekt des Sports ist in den Medien allgegenwärtig; er wird uns richtiggehend aufgedrängt.

Wer Sport treiben will, fühlt sich gezwungen, entsprechende Kleider, Schuhe und Sportgeräte anzuschaffen. Werbung und Handel bestimmen das Design. Man sucht die Sportanlage oder das Fitness-Studio auf und nimmt dabei oft lange Anfahrtswege in Kauf. Sport treiben erfordert in diesem Verständnis einen beträchtlichen finanziellen Aufwand.

Die Berufsfachschule hat die Chance, den Jugendlichen durch das Vermitteln eigener unmittelbarer Erfahrungen die Aktiv- und Erlebnis-Seite des Bewegens und Sporttreibens nahe zu bringen. Sie trägt durch einen guten Sport- und Gesundheitsunterricht dazu bei, die Bewegungslust zu erhalten und das Bewegungsrepertoire zu erweitern.

3.2 Organigramm BBZ

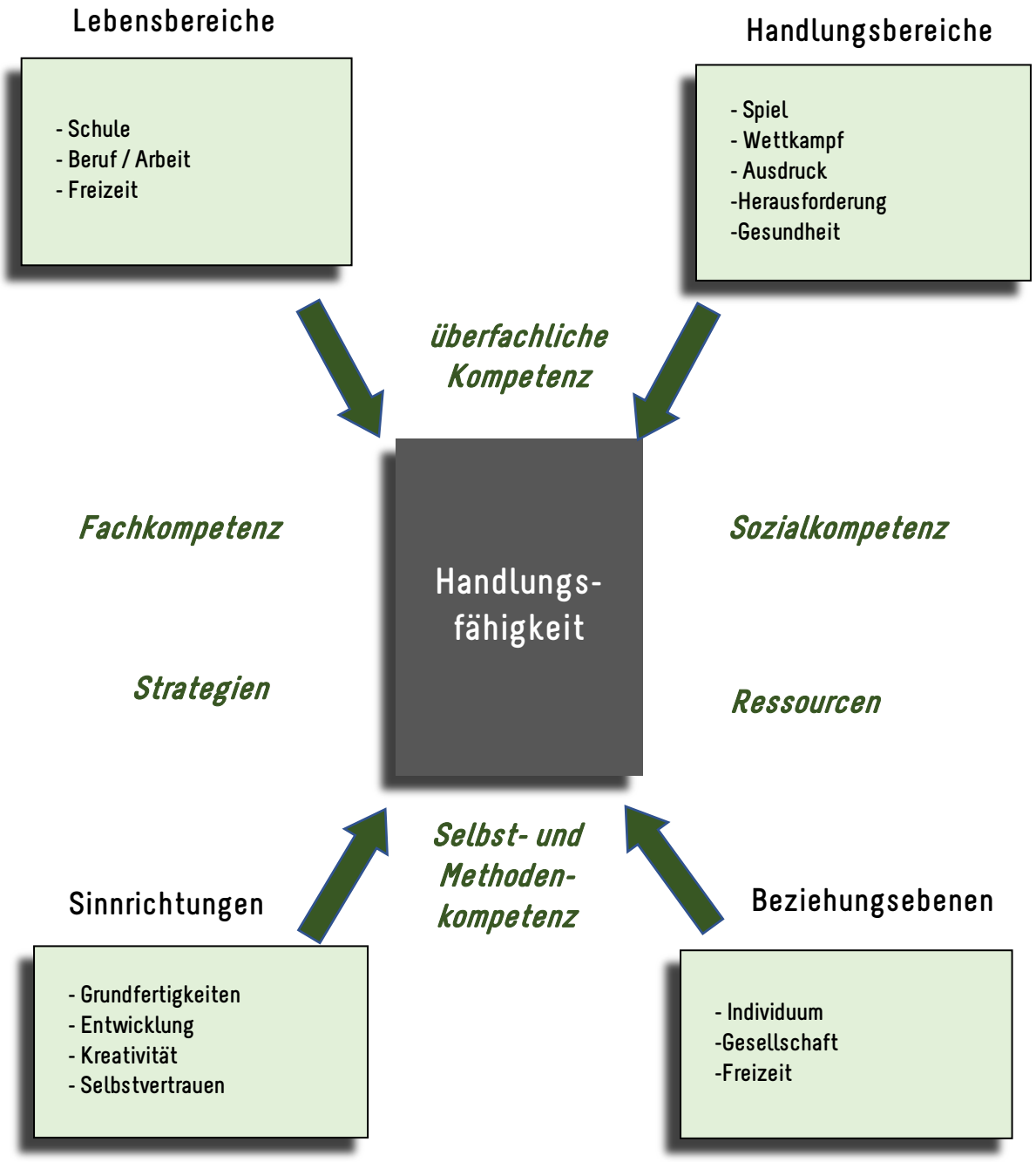
Siehe BBZ-Homepage: www.bbz-sh.ch / Schulbetrieb / Schulleitung / Organigramm

3.3 Pädagogische Grundsätze

Für alle Lernenden bedeutet der Eintritt in eine Lehre eine wesentliche Eingliederungsphase in die Welt der Erwachsenen. Diese veränderte Situation in Bezug auf Arbeitszeit, Belastung, Anforderungen und auf neue Gewichtung der Freizeitgestaltung zwingt zum Überdenken der sportlichen Aktivitäten.
Sport- und Gesundheitsunterricht für Lernende erfordert daher eine permanente Neuorientierung und Sinngebung in inhaltlichen und pädagogisch-didaktischen Fragen.

Handlungsorientierter Unterricht auf der Basis eines dialogischen Prinzips hilft uns, diesen Anforderungen gerecht zu werden. Das dialogische Prinzip braucht einen dauernden pädagogischen Bezug zwischen Lehrenden und Lernenden und eine kooperative und sachbezogene Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand. Daraus ergeben sich verschiedene didaktische Konsequenzen bezüglich Ganzheitlichkeit, Partnerschaft und Selbständigkeit.

3.4 Pädagogisches Konzept



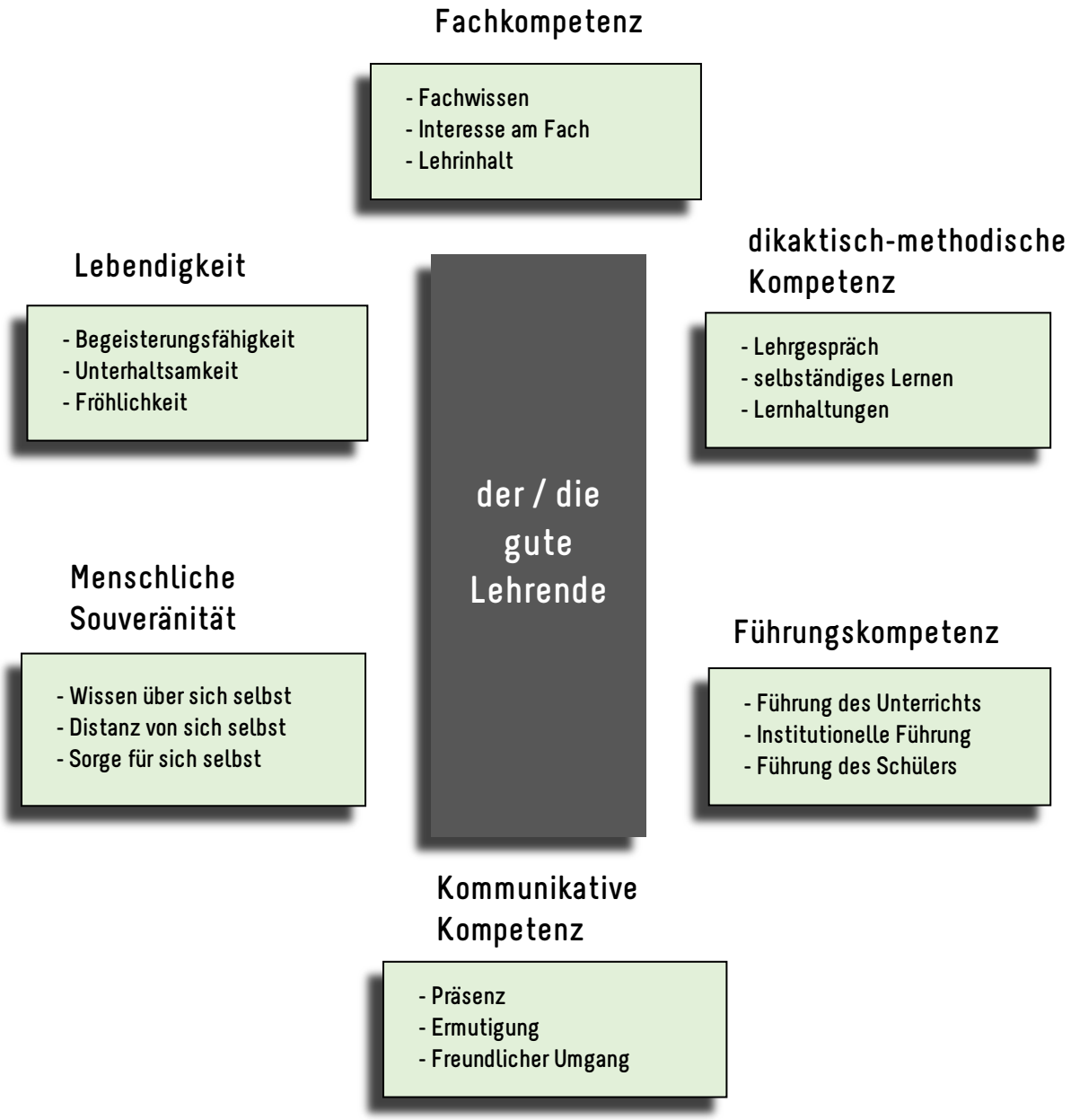
3.5 Kompetenzbereiche und überfachliche Kompetenzen

Kompetenzen	Inhalt
Fachkompetenz	
Gesundheit ausgleichen und vorbeugen	• Verletzungsprävention • Regeneration und Entspannung • Haltung und Belastung • Beweglichkeit • Ernährung • Gesellschaft und Konsum
Wettkampf leisten und sich messen	• Eigene Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen • Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern.
Ausdruck gestalten und darstellen	• Das Bewusstsein für einen funktionellen Umgang mit dem Körper und der Bewegung schaffen. Körperformende und darstellende Bewegungsgestaltung. • Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper und mit Geräten bewusst erproben und erleben. Bewegungsgesetze entdecken und damit umgehen. • Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern
Herausforderung erproben und Sicherheit gewinnen	• Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln. Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und anwenden.
Spiel spielen und Spannung erleben	• Elementare sportspielspezifische und sportspielübergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben und entwickeln.

Sozialkompetenz	
Beziehungsfähigkeit	• Die Regeln des Respekts und des Anstandes anwenden und das Einfühlungsvermögen verfeinern.
Kommunikationsfähigkeit	• Erkennen, dass Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind. Konflikte und Aufgabenstellungen mittels fairer Kommunikation lösen.
Teamfähigkeit	• Sich in Gruppen integrieren, entsprechend handeln und dabei die Teamfähigkeit verbessern.
Toleranz	• Akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen abhängt.
Mitverantwortung	• Mitverantwortung für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und das ganze Umfeld tragen.
Ökologisches Verhalten	• Bei sportlichen Tätigkeiten werden auch ökologische Überlegungen mit einbezogen.
Selbstkompetenz	
Selbstwahrnehmung	• Realistische Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Signale des Körpers richtig deuten und lernen, daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen.
Leistungsfähigkeit, -bereitschaft	• Erkennen, dass durch den Sport die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen erhöht wird und dadurch auch die allgemeine Leistungsbereitschaft verbessert werden kann.
Belastbarkeit	• Erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass die Erholungszeiten kürzer werden.
Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein	• Sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden und lernen damit um-zugehen. Beeinflussbares, schädigendes Verhalten wie zum Beispiel Rauchen, übertriebenen Alkoholkonsum oder schlechte Ernährungsgewohnheiten nicht als gegeben hinnehmen. Offenes und selbstbewusstes Auftreten in Schule, Alltag und Beruf fördern.

Selbstbestimmung	• Annehmen berechtigter Kritik und eigenes kritisches Engagement. Übernahme der Verantwortung für sich selber, für das sportliche Handeln und damit auch für das Verhalten gegenüber anderen.
Selbstreflexion (Feedbackkultur)	• Die Fähigkeit entwickeln, das eigene Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und das eigene Verhalten entsprechend zu verändern. • Die Lernenden können ihr eigenes Handeln beurteilen (Selbstbeurteilungsblatt Sport).
Transferfähigkeit	• Erfahrungen und Gelerntes auf neue Situationen übertragen können.
Methodenkompetenz	
Planen, Durchführen, Auswerten	• Das sportliche Handeln sorgfältig und vorausschauend planen. Die sportlichen Aktivitäten zielorientiert und selbstständig durchführen. Sich mit den Sporterlebnissen auseinandersetzen, das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen, auswerten und daraus Lehren ziehen.
Organisation	• Mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen für sportliches Handeln treffen, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe erfolgreich zu erreichen.
Informationsbeschaffung und -verarbeitung	• Sportbezogene Informationen beschaffen können und diese kritisch verarbeiten.
Problemlösung	• Sich mit Problemlösungsprozessen befassen.

3.6 Lehrkompetenzen (gem. Prof. Dr. H. Neubert, FU Berlin)



3.7 Leitideen und Ziele

3.7.1 Leitideen des Sport- und Gesundheitsunterrichts

- Der Sport- und Gesundheitsunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.
- Der Sport- und Gesundheitsunterricht soll den Lernenden zum selbständigen Sporttreiben befähigen und zum Nachdenken über das eigene sportliche Handeln anleiten.
- Gesundes Bewegen und sportliches Handeln, sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Es führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Umwelt.
- Durch das gemeinsame Bewegen thematisiert der Sport- und Gesundheitsunterricht die Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit.
- Der Sport- und Gesundheitsunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für ein lebenslanges Bewegen.

3.7.2 Ziele des Sport- und Gesundheitsunterrichts

- Der Sport- und Gesundheitsunterricht an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima bei und damit zur Verbesserung der Schulkultur. Die Lernenden erhalten die Möglichkeit sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.
- Spezifische Belastungssituationen, sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert.
- Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und vorbeugende Massnahmen werden gezeigt und angewendet.
- Der Sport- und Gesundheitsunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen. Die Lernenden werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in der Freizeit aufmerksam gemacht und darüber informiert. Ziel ist es, die Lernenden zu motivieren, sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen.
- Der Sport- und Gesundheitsunterricht nimmt deshalb Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten. Er vermittelt ebenso die notwendigen motorischen, sportartspezifischen Fertigkeiten und Regelkenntnisse.
- Die Lernenden werden bei der Festlegung von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit ihre eigenen sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen aktiv miteinzubringen.

- Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.

- Im Sport- und Gesundheitsunterricht werden Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Das unterstützt eine konstruktive Zusammenarbeit verschiedener Persönlichkeiten und fördert die Integration.

- Der Sport- und Gesundheitsunterricht gibt dem Lernenden die Möglichkeit zu erkennen, dass eine sportliche Grundhaltung auch in anderen Lebensbereichen entscheidend sein kann und fördert diese Transferleistung. Die Lernenden erkennen, dass sie durch den Sport- und Gesundheitsunterricht sowohl ihre Leistungsfähigkeit als auch die Belastbarkeit im Sport und in anderen Lebensbereichen erhöhen und sie dadurch ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.

3.7.3 Allgemeine Informationen

- Körperliche Aktivität
  Körperliche Aktivität ist ein menschliches Grundbedürfnis und fördert die physische und psychische Entwicklung junger Menschen. Mit einem gezielten Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit wollen wir eine kontinuierliche Leistungssteigerung erreichen.

- Bewegungsmangel
  Der Sport- und Gesundheitsunterricht bildet einen Gegenpol zum modernen, bewegungsarmen und kopflastigen Alltag. Wir fördern gezielt die Fitness und somit die Gesundheit der Lernenden. Die Jugendlichen sollen erfahren, dass nur durch eine angemessene Belastung ein Trainingsfortschritt erzielt werden kann. Leistung ist und bleibt, nebst vielen sozialen Komponenten, ein wesentlicher Aspekt im Sport- und Gesundheitsunterricht.

- Freizeitverhalten, Lifetime Sport
  Wir vermitteln den Lernenden vielseitige und motivierende Bewegungserfahrungen, die zu sportlicher Betätigung auch in der Freizeit anregen sollen. Durch Kontakte mit Sportvereinen und Veranstaltungen bieten wir den Jugendlichen Orientierungshilfen. Die Lernenden erhalten Impulse für Sportarten, die sie im Idealfall ihr ganzes Leben lang betreiben könnten.

- Teamfähigkeit, Kommunikation
  Im Sport können soziale Fähigkeiten, Kommunikation, gemeinsames und verantwortungsbewusstes Handeln geübt und gefördert werden. Die Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg fördert in der Gruppe die Fähigkeit sich selbst einschätzen zu können. Wir vermitteln den Lernenden die Freude an beharrlicher, zielstrebiger Zusammenarbeit, die zum Erfolg führt.

3.8 Rahmenbedingungen

- Ressourcen
  - Die Zuteilung der Sportlehrpersonen zu den Klassen kann jedes Jahr wechseln.
  - Grosse Vielfalt der Lehrberufe und Ausbildungsangebote (1- bis 4-jährige Lehren im wöchentlichen Unterricht, 3- und 4-jährige Lehren im Intervallunterricht, 10. Schuljahr, Integrationskurs).
  - Übergeordnete Stellen (Schulleitung/ Kanton/ Bund).
  - Guter Kontakt zu kantonalem Sportinspektor.

- Eigene Infrastruktur
  - BBZ-eigene Sporthalle Mühletal, 100 Meter Distanz zum Hauptgebäude
  - Durchgehender Geräteraum mit separatem Gitter für Kleinmaterial und Bälle
  - Grosses Trampolin/ Tischtennis-Tische/ Musikanlage.
  - 2 Garderoben/ 1 Behindertengarderobe
  - 1 Sportlehrerzimmer mit TV/Videoanlage, Computer
  - Keine geeigneten Aussenplätze in unmittelbarer Nähe
  - Diverse Mountainbikes mit Helmen
  - Spinning Bikes

- Angemietete Infrastruktur
  - Dreifachhalle Breite, 10 Minuten Gehdistanz vom Hauptgebäude.
  - Durchgehender Geräteraum an der Stirnseite mit separaten Kleinmaterial- und Ballkasten für jede Halle.
  - 6 Garderoben.
  - 1 grosses Sportlehrerzimmer.
  - Kraftraum mit diversen Kraftgeräten und Spinning Bikes.
  - Geeignete Aussenplätze in unmittelbarer Nähe (Fussballfelder/ -Hartplatz).
  - Sport- und Freizeitanlage KSS mit Hallenbad mit 25m-Schwimm-becken, Freibad mit 50m-Schwimmbecken, 2 Beachvolley-Felder, 3-Meter Sprungturm, 2 Tischtennis-Tische, 2 Eisfelder und Curlinghalle

- Aussenstationen
  Die Schule übernimmt zweimal pro Semester die Eintrittskosten für den auswärtigen Sport- und Gesundheitsunterricht. Es stehen folgende Möglichkeiten zur Auswahl:
  - Hallenbad/ Freibad
  - Eisbahn
  - Curlinghalle
  - Kletterzentrum ***Aranea***
  - Squashcenter (7 Courts)
  - Fitnesscenter ***Eurofit***
  - Kung Fu

3.9 Informationen für Lernende

3.9.1 Sportnote

Alle Lernenden erhalten pro Semester eine Sportnote. Diese bezieht sich auf die fünf Handlungsbereiche und die damit verbundenen fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, die im Sportunterricht vermittelt und aufgebaut werden. Diese individuelle Qualifizierung trägt nicht zur Promotion bei, d.h. sie hat weder Einfluss auf die Berechnung der Erfahrungsnoten des schulischen Unterrichts noch auf das Qualifikationsverfahren. Die Sportnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der drei Teilnoten:

- Leistungsnote (Handlungsbereich Wettkampf, ⅓ Gewichtung)
  Leistungen messen und bewerten, unter Berücksichtigung allfälliger gesundheitlicher Probleme.
  Für die Leistungsqualifizierung der Lernenden stehen die nachfolgend aufgeführten Leistungstests der Fachschaft Sport des BBZ zur Verfügung.
  Ausdauer: 12min-Coopertest (Halle), 12min-Lauf 400m-Rundbahn,
  Conconi Pendellauf 18m, 5min Seilspringen

  Kraft/Schnellkraft: Medizinballwurf, Klimmzüge, Pendellauf, Rumpf-heben, Klettern 5m, Standweitsprung

  Schwimmen: 100m Schwimmen, 500m Schwimmen

  Kurztests Koordination: Jonglieren Fussball, Jonglieren mit 3 Bällen,
  100 Durchzüge Seilspringen

  Kurztests Spiel: Basketball Korbleger, Smolball Wandspiel, Badminton Service, Unihockey Torschuss hoch, Handball Kernzielwurf auf Zeit, Volleyball Aufschlag, Volleyball Zuspiel

  45 Sekunden Krafttests

  Fitnesstest Rekrutierung

- Sozial- und Selbstkompetenzen (⅓ Gewichtung)
  Einsatz und Leistungserbringung, Fairness gegenüber Mitlernenden und Sportlehrperson, Team- und Schiedsrichterentscheide akzeptieren, Mitlernende am Spiel teilhaben lassen, unterschiedliche Leistungsniveaus respektieren, Kritik und Korrekturen entgegennehmen und umsetzen, sich auf neue Herausforderungen einlassen, andere unterstützen und motivieren, Hilfsbereitschaft bei der Organisation des Unterrichts (u.a. Aufbau- und Abräumaufgaben).
  Für die Bewertung der Sozial- und Selbstkompetenzen kann das «Bewertungsblatt Sport» verwendet werden (siehe 5.4).

- Fachkompetenz (Handlungsbereich Spiel, ⅓ Gewichtung)
  Technik, Taktik und Spielverständnis in den verschiedenen Spielsportarten.

3.9.2 Sicherheit und Unfallprävention

- Aktive Sicherheitserziehung
  Der Sportunterricht trägt durch die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der individuellen Körperwahrnehmung zu einer Verminderung des Unfallrisikos und somit zu einer verbesserten Verletzungsprophylaxe in verschiedenen Lebensbereichen bei (z.B. Heben und Tragen von Gewichten).

- Schulstandards „Sicherheit im Sportunterricht“
  Lehrpersonen sind während des Unterrichts für die Sicherheit der ihnen anvertrauten Lernenden verantwortlich. Sie haben daher alle möglichen und zumutbaren Massnahmen zu ergreifen, um die erforderliche Sicherheit zu gewährleisten

- Gesundheit
  Bei gesundheitlichen Problemen, die während des Sport- und Gesund-heitsunterrichtes akut werden könnten, sollen sich die betroffenen Lernenden unbedingt zum Voraus an die Sportlehrperson wenden. Beispiele: Asthma, Allergien, Rücken-, Gelenk-, Herz- oder Kreislaufbe-schwerden.

- Ausrüstung
  Hallenschuhe mit nicht färbender Sohle. Es dürfen keine Strassenschuhe in der Halle getragen werden. Der Hallenwart kann Bussen aussprechen.
  funktionelle Sportbekleidung.

- Uhren und Schmuck
  Uhren und Schmuck dürfen wegen der Verletzungsgefahr während des Sport- und Gesundheitsunterrichts nicht getragen werden.

- Kaugummis
  Kaugummis im Mund sind in allen Hallen verboten (Hygiene/ Unfallgefahr).

3.9.3 Organisatorisches

- Wichtige Regeln
  - Der Unterricht beginnt pünktlich gemäss Stundenplan.
  - Für Diebstähle übernimmt das BBZ keine Haftung. Wertsachen können im Kasten in den Sporthallen deponiert werden.
  - Es dürfen keine markierenden Sportschuhe oder Strassenschuhe in der Halle benutzt werden. Der Hallenwart kann Bussen aussprechen.

- Wertsachen
  Können im Wertsachenkasten in der Halle deponiert werden. Das BBZ übernimmt keine Haftung für Diebstähle.

- Duschen
  Das Duschen nach dem Sport- und Gesundheitsunterricht sollte für alle Lernenden selbstverständlich sein. Genügend Zeit dazu ist vorhanden.

- Absenzenregelung
  Grundsätzlich gilt die Absenzenregelung der Schulordnung,
  siehe Wegleitung und Erläuterungen zum Absenzenheft

  Dispensierte oder verletzte Lernende können im Sport- und Gesundheitsunterricht sinnvoll eingesetzt werden (Schiedsrichter, Assistent, Videoaufnahmen, o.ä.)
  Vergessene Sportkleider sind kein Absenz- oder Dispensationsgrund! Es können Sportkleider zum Unkostenbeitrag bei der Sportlehrperson gemietet werden.
  Die Monatsregel stellt ebenfalls kein Absenz- oder Dispensationsgrund dar! Die Sportlehrperson versucht, die Lernende sinnvoll im Sport- und Gesundheitsunterricht einzusetzen.

- Stundenplan
  Der Stundenplan ist, bis auf wenige Änderungen nach den Sportferien, auf ein Jahr fixiert.

- Dauer der Sportstunden
  Eine Sportstunde dauert mind. 45 Minuten und max. 90 Minuten.

3.9.4 Inhalte und zusätzliche Angebote

- Vielseitiger Sport- und Gesundheitsunterricht
  Der Sport- und Gesundheitsunterricht ist gemäss Schullehrplan sehr vielseitig ausgerichtet und versucht in den Bereichen Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit möglichst die Bedürfnisse der Lernenden abzudecken.

- Trendsportarten und die Umsetzung
  Die Trendsportarten sollen u. a. auch im Sport- und Gesundheits-unterricht ihren Niederschlag finden. Die reale Umsetzung aber hängt von der Materialsituation und den Rahmenbedingungen ab.

- Lernende-orientierter Sport- und Gesundheitsunterricht
  Ideen und Anregungen der Lernenden werden versucht, in den Sportunterricht einzubauen.

- Freifächer
  In jedem Schuljahr werden verschiedene Freifachkurse angeboten, die zwischen Montag und Donnerstag von 17.30-19.00 Uhr stattfinden. Es müssen sich mindestens 10 Lernende für ein Freifach anmelden, damit ein Kurs durchgeführt wird.

- Sportwoche Intervallklassen
  Damit alle Lernende, die eine Lehre im Intervallunterricht absolvieren, auch auf ihre obligatorischen Sportstunden kommen, bietet das BBZ im 2. Lehrjahr eine Sommersportwoche an. Mit einem attraktiven Programm kommen die Lernenden in den Genuss einer polysportiven Woche.

- Schneesportwoche
  Jedes Jahr bietet das BBZ während den Sportferien eine Schneesportwoche an.

- Sommersporttag
  Jeweils vor den Sommerferien findet der eintägige Sommersporttag statt. Jedes Jahr wechseln sich alternierend verschiedene Sportarten ab.

- Wintersportabend
  An einem Abend im November wird der Wintermeister am BBZ erkoren. Die Hallensportarten wechseln sich jährlich ab.

- Rivella Challenge
  Jedes Jahr wird der schweizerische Berufsschulmeister in verschiedenen Sportarten ermittelt. Ziel ist es, regelmässig mit einer BBZ- Auswahl an diesem Turnier teilzunehmen.

3.10 Unterrichtsgestaltung

3.10.1 Sinnperspektive

Die Vielfalt an Sinnperspektiven wie „herausfordern und wetteifern“, „erfahren und entdecken“, „gestalten und darstellen“, „dabei sein und dazugehören“, „sich wohl und gesund fühlen“, „üben und leisten“ soll der Sportunterricht mit ausgewählten sportlichen Inhalten und Bewegungsgelegenheiten sowie passenden Inszenierungsformen gerecht werden.

3.10.2 Individualität und Mitwirkung

Für die Gestaltung des Sportunterrichts bedingt die Voraussetzungen und Erfahrungen der Lernenden (körperliche, motorische, soziale, ethische) ein hohes Mass an Differenzierung und Individualisierung. Dies trifft für Lerngruppen ausgleichen wie auch aus gemischten beruflichen Grundbildungen zu. Die Unterrichtsplanung mit der Festlegung von Inhalten und Zielen erfolgt in Zusammenarbeit mit den Lernenden. Diese können so teilweise auf die Gestaltung des Unterrichts Einfluss nehmen.

3.10.3 Feedback und Reflexion

Ohne Feedback und Reflexion resultiert kein Lernerfolg. Die Rückmeldungen basieren auf einer wertschätzenden Grundhaltung und bilden ein wichtiges Beziehungsangebot der Lehrperson zur Unterstützung der Lernerfolge. Die Selbstreflexion soll auf allen Stufen des Lernprozesses gefördert werden. Die Sportlehrperson bindet die Art, Form und Häufigkeit der Rückmeldungen im Unterricht ein und orientiert sich an der Individualität der Lernenden (s. auch Bewertungsblatt Sport 3.9.1)

3.10.4 Integration

Der Sportunterricht soll den Lernenden die Möglichkeit bieten, Bewegung und Sport gemeinsam als Ausgleich und Ergänzung zur Arbeitswelt zu erleben. Das „Dabeisein“ und „Miteinander“ erhalten unter diesem Aspekt eine grundlegende Bedeutung: Die Lernenden erleben soziale Integration, eine positive Klassen- und Gruppendynamik und lernen sich so einzubringen, dass aus Individuen eine Gemeinschaft entsteht. Dabei erfahren sie, dass es sich lohnen kann, eigene Bedürfnisse zurückzunehmen und persönliche Stärken in den Dienst des ganzen Teams zu stellen. Die Erfahrungen aus dem gemeinsam Erlebten stärken die Gruppe wie die Einzelnen und wirken bereichernd.

3.10.5 Öffnung und Vernetzung

Am BBZ Schaffhausen ergeben sich vielfältige, planbare wie spontane Möglichkeiten, den Sportunterricht zu öffnen und zu vernetzen (klassenübergreifender Sportunterricht (Ernährung, Mentales), Projekte mit weiteren Fachlehrpersonen der gleichen Klasse (Umgang mit Stress), Besuche durch Sportartspezialisten im Unterricht, usw.).

Die flexible und situativ passende Thematisierung von Regeln, Sicherheit, Umgang mit Material, Verhalten ist in neuen Situationen und unbekanntem Umfeld oft sehr wirkungsvoll.
Auch die optimale und flexible Nutzung von spontan verfügbaren Sportanlagen und von sich spontan ergebenden Sportmöglichkeiten bereichern den Unterricht: Die Bewegungs- und Lerngelegenheiten im Sportunterricht sollen über die schuleigenen Möglichkeiten hinaus auch Angebote in der Region umfassen (z.B. individuell nutzbare Fitness- und Outdoor-Sportmöglichkeiten). Solche auch von den Lernenden eingebrachten Vorschläge motivieren zum nachhaltigen Sporttreiben in der Freizeit über die Ausbildungszeit hinaus.

4 Lernbereiche und Lernziele

- Gesundheit
- Herausforderung
- Ausdruck
- Wettkampf
- Spiel
- Freizeit
- Soziales Verhalten und Gesellschaft

MUSS = Grundfähigkeiten
KANN = Entwicklung / Kreativität

4.1 Gesundheit

4.1.1 Trainingsgrundlagen

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Das Zusammenspiel von Kondition, Technik und Taktik als Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit erkennen. 2. Kennenlernen der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. 3. Die positiven Auswirkungen des Sports kennenlernen. 4. Aufbau und Durchführung einer Sport- und Gesundheitsstunde kennenlernen. 5. Den sinnvollen Wechsel zwischen Belastung und Erholung kennenlernen. 6. Durchführung und Bewertung verschiedener Konditionstests. 7. Sinn und Zweck des Aufwärmens kennenlernen. 8. Kennenlernen verschiedener Formen des allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmens. 9. Lernen sich selbstständig und gewissenhaft aufzuwärmen.

KANN	1. Vertiefung der Grundlagen. 2. Kennenlernen von Trainingsprinzipien wie z. B. ansteigende und wechselnde Belastungsfolge. 3. Entwerfen und Durchführen einer Sportstunde nach vorgegebenem Thema und unter Beachtung der Trainingsgrundlagen. 4. Selbstständig nach einem vorgegebenen Trainingsplan trainieren können.

4.1.2 Regeneration und Entspannung

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Aktive (Auslaufen, Stretching, autogenes Training, Ernährung, Wasserhaushalt) und passive (Massage) Erholungsformen kennenlernen und anwenden. 2. Nach Sportverletzungen Sofortmassnahmen kennenlernen (Kühlen, Fixieren, Hochlagern).
KANN	1. Erlernen von Bewegungsformen im Wasser, die der Regeneration dienen (Aquatraining, Aquajogging und versch. Schwimmstile). 2. Entspannungsregeln kennenlernen (Wärme, Atmung, Musik). 3. Erleben von psychischem und physischem Wohlbefinden nach einer sportlichen Leistung. 4. Massagetechniken erarbeiten (Ballmassage, Druckmassage).

4.1.3 Haltung und Belastung

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen durch richtiges Verhalten und korrekte Haltung (z. B. sitzen, Lasten heben, weiche Landungen bei verschiedenen Sportarten). 2. Warum dehnen (Erhaltung der natürlichen Muskellänge, Verletzungsprävention, Verbesserung von Körperbewusstsein. 3. Wann dehnen (Vorbereitung auf Sport und nach dem Sport, spezielles Beweglichkeitstraining). 4. Wie dehnen (vor dem Sport: dynamisch aktiv; nach dem Sport: statisch passiv; Beachtung von Atmung, Wärme, Zeit, Ruhe). 5. Kennenlernen des Dehnungsprogramms Top 10 mit korrekter Ausführung.
KANN	1. Selbstständig ein Dehnprogramm zusammenstellen und durchführen. 2. Beweglichkeitstests durchführen. 3. Erkennung der Hauptproblematik von Fehlhaltungen und Haltungsproblemen (Muskelverkürzungen, Skoliose, Kyphose, Lordose, Fehlbelastung durch Sitzen). 4. Entgegenwirken durch Dehnen, Ergonomie-Abklärungen und Kräftigung der entsprechenden Skelettmuskulatur und Biomechanik. 5. Tonusregulation (Hypertonus, Hypotonus) durch Entspannungsübungen und verbesserte Positionen im Stehen, Laufen und Sitzen. 6. Bewusst werden der Bedeutung des Sports in diesem Zusammenhang (Kräftigung der Muskulatur, Kraftausdauer, vielseitige Belastungen im Sport, Wechsel zwischen Be- und Entlastung, usw.).

4.1.4 Ernährung

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Folgen des falschen Essverhaltens kennenlernen wie z.B. einseitige Ernährung, zu viel Fett, zu wenig Flüssigkeit. 2. Positiver Einfluss des Ausdauersportes kennenlernen (Gewicht, Hormonhaushalt, Cholesterinspiegel).
KANN	1. Ausrechnen des BMI und aufstellen eines Trainingsplans um das Gewicht zu reduzieren. 2. Ernährungspyramide kennenlernen. 3. Grundkenntnisse erwerben von der Sporternährung und des Flüssigkeitshaushaltes (vor, während und nach dem Sport). 4. Bestandteile der Ernährung (Nährstoffe, Mineralsalze, Vitamine, Wasserhaushalt). 5. Probleme des Übergewichts kennenlernen (Auswirkungen auf Gelenke, Herz-Kreislauf, Cholesterinspiegel).

4.1.5 Gesellschaft und Konsum

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	
KANN	1. Suchtprävention thematisieren (Rauchen, Drogen, Alkohol). 2. Ursache und Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten aufzeigen (Herzkreislauf, Bewegungsmangel, Stress und Übergewicht). 3. Sportheft als Ergänzung

4.2 Herausforderung

4.2.1 Ausdauer

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Positive Wirkung des Ausdauertrainings kennenlernen. 2. Grundsätze des Ausdauertrainings kennen. 3. Erproben verschiedener Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, Schwimmen, Biken. 4. Durchführung und Bewertung von Ausdauertests.
KANN	1. Erleben von pulskontrolliertem Ausdauertraining. 2. Durchführung von weiteren Ausdauertests. 3. Weiterführende Theorie in Verbindung mit Themen aus der Sportbiologie, wie z.B. Ausdauer und Ernährung, Fettverbrennung, Wasserhaushalt etc. 4. Grundkenntnisse von aerobem und anaerobem Training erleben. 5. Aktives Erleben verschiedener Pulsfrequenzbereiche. 6. Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennenlernen und erproben, wie z.B. Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Intermittierende Methode.

4.2.2 Kraft

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Grundsätze des Krafttrainings mit und ohne Geräte kennenlernen. 2. Wirkung des Krafttrainings allgemein verstehen. 3. Selbstständiges Trainieren im Kraftraum inklusive dem sachgerechten Einstellen der Geräte.
KANN	1. Kennen lernen von weiteren Trainingsmethoden wie z.B. Muskel-aufbautraining, intramuskuläres Koordinationstraining. 2. Krafttraining und seine Bedeutung bei muskulären Dysbalancen kennen. 3. Krafttraining und Ernährung. 4. Erproben alternativer Methoden wie z. B. Thera-Band, Hanteln und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. 5. Trainingsprinzipien kennenlernen und Fachsprache beherrschen. 6. Trainingkrontrolle führen lernen.

4.2.3 Beweglichkeit

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Verstehen lernen, dass Beweglichkeit der Verletzungsprophylaxe dient. 2. Kennen lernen der Wirkung des Dehnens in den verschiedenen Phasen eines sportlichen Trainings wie z. B. beim Aufwärmen oder zur Entspannung (Wann dehnen?). 3. Kennenlernen verschiedener Methoden des Beweglichkeits-trainings, wie z.B. dynamisch, statisch (Wie dehnen?). 4. Kennen lernen sportartspezifischer Beweglichkeitsprogramme (Was dehnen?). 5. Kennen lernen von Dehnungsprogrammen mit korrekter Ausführung (Top 10).

KANN	1. Selbstständig ein Dehnungsprogramm zusammenstellen und durchführen können. Sportartspezifische Beweglichkeitsübungen kennenlernen und anwenden. 2. Zusammenhang zwischen Beweglichkeit, Kraft und muskulären Dysbalancen erkennen. 3. Durchführung und Bewertung von Beweglichkeitstests.

4.2.4 Koordinative Fähigkeiten

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Praktisches Kennenlernen der 5 koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Differenzierungsfähigkeit. 2. Gezielte Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten 3. Jonglieren mit 3 Bällen 4. Slakeline
KANN	1. Selbstständig Übungen zusammenstellen, die eine bestimmte koordinative Fähigkeit als Schwerpunkt haben. 2. Verständnis fördern, warum gerade im Jugendalter das Trainieren der koordinativen Fähigkeiten von grosser Bedeutung ist. 3. Bezug erstellen zum Alltag (Koordination als Lebens- und Alltagsbewältigung). 4. Schulung der sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten.

4.2.5 Schnelligkeit

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit in verschiedenen Sportarten und Bewegungsabläufen mittels Reaktionsspielen, Stafetten etc.
KANN	1. Kennenlernen der Hinweise zum Sprint (mit kurzen Schritten starten, maximale Laufintensität, auf den Fussballen laufen, aktiv Boden fassen, Armbewegungen.

4.3 Ausdruck

4.3.1 Geräteturnen

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern 2. Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit lernen 3. Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
KANN	1. Wiederholung und Festigung grundlegender technischer Elemente an den Geräten

4.3.2 Gymnastik und Tanzen

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	s. 4.3.1 Muss
KANN	1. Wiederholung grundlegender Elemente aus dem Tanzen. Tanzen als Ausdrucksform kennenlernen. 2. Sich rhythmisch nach vorgegebener Musik bewegen können durch einfache Bewegungskombinationen. 3. Aus unterschiedlichen Stilrichtungen (Hip-Hop, Salsa u.a.) Schritte kennenlernen und zusammenhängend ausführen können. 4. Verschiedene Gestaltungen aus dem Fitness-Bereich kennenlernen (Step, TaeBo u.a.).

4.4 Wettkampf

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Erkennen der Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren. 2. Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit 3. Verbesserung individuell gewählter Leistungsaspekte
KANN	1. Kennenlernen von Möglichkeiten, Wettkampfformen zu verändern.

4.5 Spiel

4.5.1 Basketball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Wiederholen und Festigen der grundlegenden Techniken im Basketball. 2. Passen (Brustdruckpass, Bodenpass, Überkopfpass). 3. Fangen. 4. Dribbling (hohes und tiefes Dribbling mit rechts und links). 5. Werfen (Positionswurf). 6. Einerstopp/Zweierstopp und Sternschritt. 7. Grundzüge des Spiels (Spielerpositionen) mit den Grundregeln. 8. Üben individual-taktischer Grundelemente wie z.B. Freilaufen, Verteidigen. 9. Selbstständig spielen können.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer Elemente wie z. B. Passen aus dem Dribbling. 2. Druckwurfkorbleger rechts und links. 3. Sprungwurf. 4. Rebound offensiv und defensiv. 5. Wurf- und Passfinte. 6. Komplexübungen in spielnahen Situationen. 7. Einführung weiterführender taktischer Elemente wie z.B. Zonen-deckung, Mann-deckung (Mannschaftstaktik). 8. Abstreifen, Kreuzen, Schneiden, Absinken (Gruppentaktik).

4.5.2 Volleyball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Wiederholung und Festigung der grundlegenden Techniken im Volleyball. 2. Oberes Zuspiel. 3. Unteres Zuspiel (Abnahme einfacher Bälle - Abspiel zum Mitspieler). 4. Service von unten. 5. Verbesserung der technischen Elemente Oberes Zuspiel/Unteres Zuspiel. 6. Einführung des Tennisservice. 7. Grundregeln des Beachvolleyballs und des grossen Spiels. 8. Aufbau und Verbesserung des Spiels (vom kleinen zum grossen Spiel). 9. Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (Bereitschaft, 3 Ballberührungen, Zusammenspiel).
KANN	1. Einführung und Festigung weiterer technischer Elemente. 2. Angriff (Anlauf, Absprung und Schlagbewegung). 3. Blocken (Einerblock und/oder Zweierblock). 4. Finten. 5. Variationen des oberen Zuspiels (Sprungpass, Überkopfpass). 6. Spiel 6:6. 7. Selbstständig spielen lernen.

4.5.3 Handball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Wiederholung und Festigung der grundlegenden Elemente im Handball. 2. Passen (rechts und links). 3. Ball fangen im Stand und in der Bewegung. 4. Prellen des Balles mit rechts und links. 5. Torwurf aus verschiedenen Winkeln zum Tor. 6. Die Grundzüge des Spiels wiederholen (Aufstellung bei 6:0 Verteidigung). 7. Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (Freilaufen, Verteidigen). 8. Vom kleinen Spiel zum grossen Spiel mit Spielregeln.
KANN	1. Einführung und Festigung weiterer technischer Elemente. 2. Prellen beidhändig. 3. Passvarianten (Handgelenkspass, Sprungpass, Pass aus dem Lauf). 4. Wurfvarianten: z.B. Sprungwurf. 5. Finten (Passfinte, Wurffinte). 6. Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Raumdeckung, Mann-deckung. 7. Überzahlsituation im Angriff schaffen. 8. Tempogegenstösse spielen können. 9. Kennen lernen verschiedener Spielsysteme (3:2:1 / 5:1).

4.5.4 Fussball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Einführung und Schulung grundlegender Elemente im Fussball. 2. Passen: flache Pässe mit Innenrist / Aussenrist rechts und links. 3. Ballannahme: Innenrist, Fusssohle, korrektes Stoppen. 4. Dribbling des Balles mit dem besseren Fuss. 5. Grundzüge der Taktik wie z.B. Freilaufen und Decken. 6. Einfaches Jonglieren des Balles. 7. Vom kleinen Spiel mit weicheren Bällen zum grossen Spiel. 8. Selbstständig spielen können. 9. Grundregeln des Spiels und der Spielpositionen.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Ballannahme im Lauf. 2. Annahme von hohen Bällen. 3. Dribbling des Balles mit beiden Füssen. 4. Direktpass. 5. Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Doppelpass. 6. Gegenstoss. 7. Raumdeckung spielen lernen.

4.5.5 Unihockey

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Wiederholung und Festigung der technischen Grundelemente im Unihockey. 2. Passen aus dem Stand und aus dem Lauf (Vorhand und Rückhand). 3. Annahme des Balles im Stand und aus dem Lauf (Vorhand und Rückhand). 4. Ballführung und Dribbling. 5. Torschuss - geschlagen und gezogen (Vorhand und Rückhand). 6. Spielregeln wiederholen und erweitern. 7. Grundzüge der Taktik wie z. B. decken, freilaufen, täuschen. 8. Selbstständig spielen können.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Abdecken des Balles. 2. Annahme von hohen Bällen. 3. Passen halbhoch und hoch. 4. Grundelemente erweitern und kombinieren zu Komplexübungen. 5. Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. Angriffsauslösung. 6. Doppelpass. 7. Steilpass.

4.5.6 Softrugby

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Einführung grundlegender technischer Elemente. 2. Grundgedanken des Spiels kennenlernen. 3. Passen des Rugbyballs im Stand und in der Bewegung. 4. Fangen lernen im Stand und in der Bewegung. 5. Schulung des grundlegenden Spielverhaltens (Decken und Freilaufen). 6. Grundlegende Spielregeln kennenlernen.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer und taktischer Elemente, wie z. B. verfeinern und festigen der Grundlagentechnik. 2. Finten. 3. Blocken lernen. 4. Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit (peripheres Sehen). 5. Die Aufgabenverteilung auf dem Spielfeld zweckmässig einteilen lernen. 6. Einfache Spielzüge planen und durchführen können.

4.5.7 Baseball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Einführung grundlegender technischer Elemente 2. Passen lernen (korrekte Wurftechnik). 3. Fangen von einfachen Bällen mit dem Handschuh (Catche.r). 4. Den Ball ins Feld schlagen können (Batter). 5. Die grundlegenden Regeln beherrschen lernen. 6. Kennen lernen der Grundaufstellung der Feldmannschaft. 7. Vom kleinen Spiel (Brennball) zum grossen Spiel (Baseball) 8. Grundlegende Taktiken auf allen Positionen kennen lernen.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer Elemente, wie z. B. Verbesserung von Passen und Fangen bezüglich Präzision und Geschwindigkeit. 2. Verbesserung der Präzision von Pitcher und Batter. 3. Verbesserung des Abwehrverhaltens, wie z.B. Flyball (Fangball), Forced Play (Schnelles Sperren der Base), Tagging (Berührung). 4. Einführung weiterführender taktischer Elemente, wie z. B. einüben verschiedener Spielzüge, anwenden und anpassen der Spielzüge an die Spielsituation. 5. Erweiterung der Regelkenntnisse.

4.5.8 Badminton

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Wiederholung und Festigung der Grundtechniken. 2. Richtige Schlägerhaltung kennenlernen. 3. Drive mit Vor- und Rückhand. 4. Clear mit Vor- und Rückhand. 5. Drop mit Vor- und Rückhand. 6. Smash. 7. Anspiel mit Vorhand und Rückhand. 8. Grundposition nach einem Schlag einnehmen. 9. In den freien Raum spielen können. 10. Einfache Spielregeln für Einzel kennen und anwenden können. 11. Einfache Spielregeln für Doppel kennen und anwenden können. 12. Selbstständig ein Einzel und Doppel spielen können.
KANN	1. Einführung weiterführender technischer Elemente wie z. B. Angriff vorbereiten und spielen lernen. 2. Lauftechnik auf dem Feld. 3. Einführung weiterführender taktischer Elemente wie z. B. Angriffstaktik im Einzel/Doppel. 4. Verteidigungstaktik im Einzel/Doppel. 5. Aufstellung beim Doppel

4.5.9 Smolball

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Erwerben der technischen Grundfähigkeiten Passen, Annehmen, Ball- 2. tragen, Schuss und Balljonglieren mit der korrekten Griffhaltung und 3. Anwendung im Spiel 4. Festigen der technischen Grundfähigkeiten 5. Schulspielregeln kennen und im Spiel anwenden 6. Spiel gemeinsam analysieren und Verbesserungen angehen
KANN	1. Variieren von verschiedenen Grundtechniken und Spieltaktiken 2. Erwerben einer Aufstellung in Angriff und Verteidigung und Anwendung im Spiel 3. Erwerben anderer Schussvarianten (Direktschuss, Backhandschuss) 4. Festigung des Taktikelementes «Freilaufen»

4.5.10 Tennis

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	
KANN	1. Erwerben der korrekten Schlägerhaltung (Vorhand/ Rückhand) 2. Erwerben des Grundlinienspiels mit Vorhand und Rückhand 3. Erwerben der Grundtechnik für den Aufschlag (Service) 4. Kennen die Spielregeln

4.6 Freizeit

4.6.1 Freizeitaktivitäten/Trendsportarten

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Kennenlernen von verschiedenen Joggingformen. 2. Kennenlernen von Beachvolleyball. 3. Kennenlernen von Squash. 4. Verschiedene Stilformen im Schwimmen. 5. Kennenlernen von Tennis. 6. Biken. 7. Kennenlernen von Intercross. 8. Kennenlernen von Speedminton. 9. Tischtennis 10. Smolball
KANN	1. Kennenlernen von Klettern Indoor und Seilpark 2. Kennenlernen von Curling. 3. Kennenlernen von Eislauf, Eishockey 4. Kennenlernern von Golf. 5. Kennenlerner von Inline. 6. Kennenlernen verschiedener Aerobicformen. 7. Kennenlernen von Indoor Cycling. 8. Kennenlernen des Gr. Trampolins 9. Slake-line 10. Kung-Fu

4.6.2 Sport in Alltagssituationen einbringen

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	
KANN	1. Sportliche Alternativen aufzeigen, wie man den Schul- oder Arbeitsweg absolvieren kann, z. B. zu Fuss oder mit dem Fahrrad. 2. Möglichst keine Hilfsmittel benützen, wie z. B. Aufzüge, Rolltreppen usw. 3. Schüler analysieren ihren Alltag. Wo könnte der Sport integriert werden, z. B. bei längerer Mittagspause usw. 4. Kleiner Freizeitsportführer für die Wohngemeinde erstellen, z. B. wo befinden sich Vitaparcour, Bad/See, MTB- und Inline-Strecken usw.

4.6.3 Sport selber planen

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	
KANN	1. Ein Spielturnier oder einen Sporttag planen und ausführen. 2. Schüler gestalten selber eine Sportlektion.

4.7 Soziales Verhalten und Gesellschaft

4.7.1 Beziehungs-, Kommunikations-, Team-, Toleranz- und Konfliktfähigkeit

Niveau	Ziele / Inhalte
MUSS	1. Positive Grundhaltung entwickeln. 2. Einsicht für Fairplay erlangen und die entsprechenden Verhaltensweisen in allen Lebensbereichen anwenden können. 3. Siegen und Verlieren lernen. 4. Sich anständig und respektvoll benehmen. 5. Teamfähigkeit lernen. 6. Konfliktsituationen nicht ausweichen sondern mittels Gespräch lösen. 7. Sich einfügen können in eine grössere Gruppe. 8. Unterschiedliche Werthaltung akzeptieren und Rücksicht nehmen auf die Schwächen anderer nehmen. 9. Konstruktive Kritik annehmen und umsetzen lernen.
KANN	1. Das eigene Sporttreiben kritisch hinterfragen. 2. Eigene Leistungsfähigkeit, Stärken und Schwächen erkennen. 3. Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen. 4. Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch Übernahme von Führungsaufgaben.

5 Qualitätsmanagement

5.1 Qualitäts-Management-System BBZ Schaffhausen

Ebenfalls als Grundlage zur Entwicklung und Verbesserung der Unterrichts-qualität dient das ISO 9001 zertifizierte Qualitäts-Management-System.
Siehe auch BBZ-Homepage: Home/Bildungszentrum/Qualitätsmanagement.

Die Sportlehrpersonen werden alle 4 Jahre einer vertieften Beurteilung unterzogen (LBS). Während dem LBS wird u.a. eine Befragung der Lernenden durchgeführt.

5.2 Qualität der Sport- und Gesundheitslektion

Um die Unterrichtsqualität zu entwickeln und zu verbessern, sind folgende Punkte zu beachten:

Der Lehrplan ist der Leitfaden für Sportlehrpersonen.
Es werden nur ausgebildete bzw. angehende Sportlehrpersonen angestellt.

Jede einzelne Sportlehrperson betreut ein eigenes Ressort und ist für dieses verantwortlich.

Die Sportlehrpersonen bilden sich regelmässig gemäss kantonalen Richtlinien fachlich weiter.

Es finden interne Weiterbildungen statt.

Es finden regelmässig Sitzungen der Sportlehrpersonen statt.

Die Sportlehrpersonen stehen schweizweit in Kontakt mit Schulen der gleichen Stufe.

Gemeinsame Stoffsammlungen der Sportlehrpersonen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.

Die Sport-Bibliothek, die Sport-Mediothek und das Sportmaterial werden laufend aktualisiert und ergänzt.

Gegenseitige Unterrichtsbesuche sind erwünscht und können nach Terminabsprache jederzeit erfolgen.

Rückmeldungen der Lernenden werden ernst genommen und gelegentlich aktiv eingeholt, z.Bsp. durch Fragebogen und persönliche Gespräche.

5.2.1 Lernende-orientierter Sport- und Gesundheitsunterricht

Ideen und Anregungen von Lernenden werden von den Sportlehrpersonen aufgenommen und wenn möglich in den Unterricht aufgenommen.

5.2.2 Informationen und Regeln für Lernende

s. S. 17, 3.9

5.2.3 Übergabeprotokoll Sport- und Gesundheitsunterricht

Zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Unterrichtsprogression wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll ausgefüllt und an die übernehmende Sportlehrperson weitergereicht (Siehe Seite 47).

5.2.4 Bewertungsblatt Sport

(Siehe Seite 48.)

Übergabeprotokoll Klasse _____ Sportlehrerin _____

Gesundheit	Trainingsgrundlagen																	
	Regeneration u. Entspannung																	
	Haltung u. Belastung																	
	Ernährung																	
	Gesellschaft u. Konsum																	
Wettkampf	Ausdauer																	
	Kraft																	
	Schnelligkeit																	
	Beweglichkeit																	
	Koordinative Fähigkeiten																	
Ausdruck	Geräteturnen																	
	Gymnastik und Tanzen																	
Spiel	Basketball																	
	Volleyball																	
	Handball																	
	Fussball																	
	Unihockey																	
	Softrugby																	
	Baseball																	
	Badminton																	
	Smolball																	
	Tennis																	
Freizeit	Trendsportarten																	
	Sport in Alltagssituationen																	
	Sport selber planen																	
Soz.	Versch. Fähigkeiten																	
Bemerkungen																		

Berufsfachschule Schaffhausen
Fachgruppe Sport

Selbstbeurteilungsblatt Sport

Version 2017

Foto

Name	Vorname	Klasse

Selbstkompetenz

	Lj	++	+	o	-	--
Ich beteilige mich in allen Bereichen des Unterrichts aktiv, auch in Phasen ohne Aufsicht.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich bin lernbereit und führe Aufträge seriös aus, ohne ständigen Antrieb von aussen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich bin bereit, mich in Leistungstests einzusetzen, um bestmögliche Resultate zu erzielen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich trage Sorge zum Material und zu den Einrichtungen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich verhalte mich regelkonform und ehrlich und stehe zu meinen eigenen Regelverstössen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich halte mich an Vorgaben und Abmachungen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich bringe mich positiv und motiviert in den Sportunterricht ein und trage damit zum Gelingen des Unterrichts bei.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich kann mit positiven und negativen Emotionen sinnvoll umgehen.	1					
	2					
	3					
	4					

Bemerkungen der Sportlehrperson		
	1	
	2	
	3	
	4	

Sozialkompetenz

	Lj	++	+	o	-	--
Ich bin freundlich und höflich (z.B. bei Begrüssung / Verabschiedung).	1					
	2					
	3					
	4					
Ich wende angepasste Ausdrucksformen an (z.B. keine vulgäre Wortwahl oder abschätzige Gesten).	1					
	2					
	3					
	4					
Ich kann aufmerksam und ruhig zuhören und unterbreche andere Personen nicht.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich akzeptiere Team- und Schiedsrichterentscheide.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich respektiere Berufslernende mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten und akzeptiere deren Fehler und Unvermögen.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich ermutige und unterstütze andere Berufslernende.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich nehme Kritik und Korrekturen entgegen und setze diese um.	1					
	2					
	3					
	4					
Ich verhalte mich hilfsbereit (z.B. Material aufstellen und wegräumen, organisieren).	1					
	2					
	3					
	4					

Bemerkungen der Sportlehrperson		
	1	
	2	
	3	
	4	

Zeugnis

Sportlehrperson	Lj	Selbst- u. Sozialkompetenz						Spielfertigkeit						Leistung					
	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	3	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	4	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1

Bemerkungen		
	1	
	2	
	3	
	4	

BERUFSBILDUNGSZENTRUM DES KANTONS SCHAFFHAUSEN

SPORTLEHRPLAN
BBZ SCHAFFHAUSEN