

SCHULLEHRPLAN SPORT

Technik Natur
Annerstrasse 12
Postfach 128
CH-5201 Brugg
Telefon 056 460 01 01
info@bwzbrugg.ch

BWZ BRUGG Website
www.bwzbrugg.ch

SCHULLEHRPLAN SPORT 2019

VORWORT

Sport ist ein fester und wichtiger Bestandteil in der schulischen Berufsgrundbildung. Mit einer sehr klaren Mehrheit von 75% sprachen sich 1970 die Schweizer Stimmberechtigten für den Sportförderungsartikel aus und somit gilt seit 1972 an den schweizerischen Berufsschulen ein Turnobligatorium. Infolge dessen wurden nach und nach an den Berufsschulstandorten Sporthallen gebaut und ergänzende Sportinfrastrukturen errichtet. Diese Anlagen stehen ausserhalb des Unterrichts den Sportvereinen zur Verfügung. Die Berufsschulen leisten damit einen grossen Beitrag an die Allgemeinheit zur Förderung von Sport und Gesundheit.

Der Sportunterricht an einer Berufsschule geht aber weit über den klassischen Turnunterricht hinaus. So stehen heute die wichtigen Aspekte der Gesundheitsförderung sowie auch der körperlichen Ausdrucksweise im Fokus. Die Berufslernenden am BWZ, welche ihre Lehre vornehmlich in einem gewerblichen Berufsfeld absolvieren, führen in ihren Berufen anstrengende körperliche Tätigkeiten aus. Gerade für diese Lernenden ist der Sportunterricht eine sehr wichtige Ergänzung in der Ausbildung, denn dort lernen sie, die richtige Körperhaltung einzunehmen, Koordination zu wahren oder auf die Signale des Körpers zu hören. Der Sportunterricht ermöglicht es den Jugendlichen, ein besseres Selbstvertrauen zu sich und zu ihrem Körper zu entwickeln. Denn es ist eine alte Weisheit *mens sana in corpore sano* oder zu Deutsch: „Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper.“ Die vielen Spiele und Wettkämpfe machen den Sportunterricht letztlich auch zu dem, was Sport ausmacht: ein gesellschaftliches Ereignis mit viel Spannung und Emotionen!

Sportunterricht am BWZ ist kein notwendiges Müsli, sondern ein äusserst wertvolles und vielfältiges Unterrichtsfach.

Alex Simmen
Rektor BWZ



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	5
2. Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen	5
3. Sportlehrplan des BWZ BRUGG	5
4. Rahmenbedingungen	6
4.1 Schulinstitution	7
4.2 Unterrichtszeiten	8
4.3 Infrastruktur	8
4.4 Sportunterricht	8
4.5 Sportlehrerteam	8
5. Regeln im Sportunterricht	9
6. Ziele im Sportunterricht	9
6.1 Grundsätzliches	9
6.2 Handlungsbereiche	9
6.2.1 Spiel – spielen und Spannung erleben	10
6.2.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen	11
6.2.3 Ausdruck – gestalten und darstellen	12
6.2.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen	13
6.2.5 Wettkampf – leisten und sich messen	14
7. Umsetzung im Sportunterricht	15
7.1 Sport- und Bewegungskulturen	15
7.2 Didaktisches Konzept	15
7.3 Inhalt	15
7.4 Lehrmittel	15
7.5 Sportnote	16
7.6 Besondere Schulanlässe	16
8. Lernziele zu den Handlungsbereichen	17
8.1 Spiel – spielen und Spannung erleben	17
Badminton	17
Basketball	17
Handball	17
Smolball	18
Baseball	18
Intercrosse	18
Fussball	19
Unihockey	19
Volleyball	19
Ultimate Frisbee	20
Flagfootball	20
Kin-Ball	20
8.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen	21
Energiehaushalt und Ernährung	21

Beweglichkeitstraining	21
Krafttraining	21
Aufwärmen	21
Cool Down, Entspannungstechniken	21
Theorie	21
8.3 Ausdruck – gestalten und darstellen	22
Bewegung zu Musik	22
Tanz	22
Aerobic mit und ohne Step	22
Rope Skipping	22
Jonglage	22
8.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen	23
Geräteturnen: Akrobatik/Bodenturnen	23
Geräteturnen: Minitrampolin/Schaukelringe	23
Geräteturnen: Maxitrampolin	23
Geräteturnen: Reck/Barren/Stufenbarren	23
Kämpfen/Selbstverteidigung	23
Klettern	23
Gleichgewicht/Rolla Bolla	24
Im Freien/Alternativprogramme	24
8.5 Wettkampf – leisten und sich messen	24
Ausdauer – Lauftraining	24
Orientierungslauf	24
Schnelligkeit	24
Schnellkraft – Springen (Weit- und Hochsprung)	25
Werfen/Stossen (verschiedene Wurfgeräte: Speer, Diskus, Kugel)	25
Ausdauer – Lauftraining	25
9. ANHANG	26
9.1 Personalblatt Lernende	26
9.2 Sportinformation Neulernende	28
9.3 Notfallcheck	30
9.4 Lageplan Badi	31
9.5 Richtlinien zur Dispensation von Spitzensportlern	32
9.6 Bewertung Sozial- und Selbstkompetenz	33

1. EINLEITUNG

Körper und Geist werden am Berufs- und Weiterbildungszentrum Brugg (BWZ Brugg) ganzheitlich ausgebildet, um die Lernenden optimal auf den Beruf und das Leben vorzubereiten.

Gesundes Bewegen und sportliches Handeln leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Sie unterstützen die Entwicklung zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur. Der Sport fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden sowie die Gesundheit. Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der

Gemeinschaftsfähigkeit, er beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges sportliches Bewegen. Wir bieten zudem den Lernenden im Sportunterricht eine Möglichkeit, den Umgang mit verschiedensten positiven wie negativen Emotionen zu lernen.

Wir nehmen Rücksicht aufeinander und achten uns gegenseitig. Unser Sportunterricht soll auch ein Ausgleich zum teils kopflastigen Schul- und Arbeitsalltag sein.



2. RAHMENLEHRPLAN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT AN BERUFSSCHULEN

Der Rahmenlehrplan (RLP) für den Sportunterricht an Berufsschulen bildet die Grundlage für den Sportlehrplan (SLP) am BWZ Brugg (Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen vom 24. September 2014, Bundesamt für Berufsbildung und Technologie).

3. SPORTLEHRPLAN DES BWZ BRUGG

SLP als dauerhafte Aufgabe:

Die Umsetzung des RLP und des SLP wird als dauerhafte Aufgabe angesehen, die ständig weiterentwickelt und angepasst wird.

Inhalt:

Im SLP werden die Richtziele des RLP konkretisiert, die Ziele im Sportunterricht formuliert, deren Umsetzung erklärt und die Lernziele den einzelnen Handlungsbereichen zugeordnet.

Dieser SLP soll den Sportunterricht am BWZ Brugg in seiner Ganzheit genauer vorstellen.

4. RAHMENBEDINGUNGEN

4.1. SCHULINSTITUTION

Das Berufs- und Weiterbildungszentrum Brugg besteht zum einen aus der gewerblich-industriellen (Abteilung Technik/Natur) und zum anderen aus der kaufmännischen Berufsfachschule (Abteilung Wirtschaft) an zwei Standorten in Brugg.

Neben den drei- und vierjährigen EFZ-Ausbildungen und der Berufsmaturität werden am BWZ auch zweijährige Ausbildungen mit eidgenössischem Berufsattest EBA angeboten. Das BWZ ist für die Grundausbildung von zehn Berufen verantwortlich.

In der Abteilung Technik/Natur (7) sind dies:

Elektroinstallateur EFZ, Netzelektriker EFZ, Multimediaelektroniker EFZ, Floristin EFZ, Forstwart EFZ, Gärtner EFZ und Gärtner EBA.

In der Abteilung Wirtschaft (3):

Kaufleute E- und M-Profil und Büroassistenten EBA.

Die dritte Säule des BWZ ist die Erwachsenenbildung. Diese beinhaltet auch diverse Prüfungsvorbereitungs-, Repetitions- und Schülerkurse.

Durchschnittlich werden jährlich ca. 1200 Berufslernende von ca. 70 Lehrpersonen unterrichtet. Das Weiterbildungsangebot wird von ca. 2000 Personen genutzt.

Das BWZ ist Q2E zertifiziert.

LAGEPLAN BWZ BRUGG



1 TECHNIK NATUR
ANNERSTRASSE 12

2 WIRTSCHAFT // ERWACHSENENBILDUNG
INDUSTRIESTRASSE 19

3 SPORTAUSBILDUNGS-
ZENTRUM MÜLMATT
GASWERKSTRASSE 2

4.2 UNTERRICHTSZEITEN

Durch die günstige Verkehrslage im Zentrum des Kantons können für gewisse Berufsgruppen Lernende aus verschiedenen Kantonen zusammengezogen werden – die meisten jedoch kommen aus dem Kanton Aargau.

Der Unterricht beginnt in beiden Abteilungen um 07.40 Uhr und endet in der Abteilung Technik/Natur um 17.10 Uhr und in der Abteilung Wirtschaft um 17.15 Uhr.

Die Lernenden der Abteilung Technik/Natur besuchen die Schule grossmehrheitlich an einem Tag pro Woche für fünf Lektionen Fachunterricht und vier Lektionen Allgemeinbildung und Sport. Dabei beträgt die Dauer einer Lektion 45 Minuten.

Die Lernenden der Abteilung Wirtschaft besuchen die Schule je nach Profil und Lehrjahr an einem oder zwei Tagen pro Woche für acht bis zehn Lektionen à 45 Minuten.

4.3 INFRASTRUKTUR

Berufs- und Weiterbildungszentrum Brugg verfügt über eine Dreifachturnhalle, welche im Sportausbildungszentrum «Mülimatt» integriert ist. Dieses beinhaltet eine weitere Dreifachturnhalle, welche durch die Fachhochschule Nordwestschweiz und die Berufsschule für Gesundheit und Soziales genutzt wird. Zudem stehen nach Absprache mit der FH ein Aussenplatz, ein Kraft-, Gymnastik- und Seminarraum und eine Kletterwand zur Verfügung.

Weiter beinhaltet das SAZ «Mülimatt» das nationale Judo-Leistungszentrum.

Ausgehend vom Sporthallenkomplex erschliesst sich ein ca. 1,4 km-Rundweg, welcher für den jährlichen Ausdauer-test genutzt wird.

Über den Mülimattsteg gelangt man zum Gebiet «Geissenschachen». Dieses beherbergt einen Rasenplatz, eine ca. 1 km lange Asphalttrundbahn sowie ein Waldgebiet inklusive 500 m-Finnenbahn. Etwas weiter entfernt liegt das Stadion «Brugg» mit weiteren Rasenplätzen, einer 400 m-Tartanbahn, diversen Leichtathletik-Anlagen, sowie einem Pumptrack.

Das Hallen- und Freibad Brugg kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden.

4.4 SPORTUNTERRICHT

Berufsgruppen der Abteilung Technik/Natur, welche einen Wochenschultag und somit Anrecht auf eine Sportlektion pro Woche haben, absolvieren diese in einer 70-minütigen Lektion pro Woche in den ersten zwei



BWZ BRUGG Sporthalle



BWZ BRUGG Sporthalle, Aussenansicht

respektive drei Lehrjahren. Damit ist der Sportunterricht des letzten Lehrjahrs vollumfänglich kompensiert. Lernende der Abteilung Wirtschaft haben je nach Profil und Lehrjahr eine oder zwei Lektionen Sport während der gesamten Lehrdauer.

4.5 SPORTLEHRERTEAM

Das Sportlehrerteam am BWZ Brugg besteht zurzeit aus drei Lehrpersonen, welche alle über die geforderte universitäre Ausbildung und das Diplom für die Stufe Sek II verfügen.

Die Leitung und Koordination des Teams wird von einer Person aus dem Sportlehrerteam übernommen. Jedes Teammitglied ist zudem verantwortlich für einzelne übergeordnete Aufgaben.

Koordiniert und organisiert durch die Sportlehrer findet einmal pro Woche ein 1½-stündiges Sportangebot statt, welches allen Mitarbeitenden des BWZ Brugg offen steht. Zudem engagiert sich das Team für die Durchführung verschiedener Aktivitäten im schulischen sowie ausserschulischen Bereich.

Die Abteilung Wirtschaft führt jährlich am letzten Schultag einen Sportnachmittag mit den an diesem Tag anwesenden Klassen durch.

Auf freiwilliger Basis finden Sportanlässe wie Fussball- oder Unihockeyturniere, Schneesporttage, Curling, Bowling oder Eislaufen statt.

5. REGELN IM SPORTUNTERRICHT

Die Schulordnung und die Sportinformationen, welche den Lernenden zu Lehrbeginn abgegeben werden, regeln den Sportunterricht und sind für alle Lernenden verbindlich. Die wichtigsten Regeln werden zusätzlich auf einem Personalblatt festgehalten (siehe Anhang «Sportinformation», «Personalblatt»).



BWZ BRUGG Sporthalle

6. ZIELE IM SPORTUNTERRICHT

6.1 GRUNDSÄTZLICHES

Im Zentrum des Sportunterrichts stehen die Jugendlichen als individuelle Persönlichkeiten. Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung. Dies geschieht sowohl mit der Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen als auch mit der Vermittlung von breit ausgerichteten Fachkompetenzen. Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Er führt die Jugendlichen hin zum Bewegen und Leisten mit Freude, Entdecken von Neuem, gegenseitigem Messen und Herausfordern, gemeinsamem Spiel, Üben und Leisten. Der Sportunterricht hat vermittelnden, ausgleichenden und präventiven Charakter. Auch befähigt reflektiertes sportliches Handeln zu differenzierterem Verhalten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Gesundheitsförderung ist ein wesentliches Anliegen des Sportunterrichts. Der Sportunterricht vermittelt Wissen zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit sowie zu einem bewussten und achtsamen Lebensstil. Ziel ist, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden zu verbessern. Dazu zählt auch die Förderung des Körperbewusstseins. Der Sportunterricht ist besonders geeignet, soziale Interaktionen zu ermöglichen und zu fördern. Die Lernenden werden in verschiedensten Situationen mit unterschiedlichsten Menschen zu sozialem Verhalten hingeführt und angehalten. Der Sportunterricht leitet die Lernenden dazu an, ihr eigenes Sporttreiben im schulischen und gesellschaftlichen Umfeld bewusst, zielorientiert, ökonomisch und kreativ zu gestalten.

6.2 HANDLUNGSBEREICHE

Wir unterscheiden fünf verschiedene Handlungsbereiche, welche im Folgenden ausführlich dargestellt werden.

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

Bei den Handlungsbereichen unterscheiden wir drei Stufen von Anforderungen:

- Grundfähigkeiten
- Entwicklung
- Kreativität

Folgende Kompetenzen sollen gefördert werden:

- Fachkompetenz
- Selbstkompetenz
- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz

6.2.1 Spiel – spielen und Spannung erleben

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit
- Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln
- Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln
- Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele
- Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

ANFORDERUNGEN	GRUNDFÄHIGKEITEN	ENTWICKLUNG:	KREATIVITÄT:
	Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen Die Lernenden ...	Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen Die Lernenden ...	Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen Die Lernenden ...
FACH-KOMPETENZ	... kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln). ... wenden Grundtechniken an und variieren diese. ... verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden.	... analysieren Spielsituationen. ... richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus. ... verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels.	... entwickeln funktionierende Spielideen. ... planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch.
SELBST-KOMPETENZ	... schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein. ... können mit Sieg und Niederlage umgehen..	... verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an. ... leiten ein Spiel.	... erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten. ... erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr.
SOZIAL-KOMPETENZ	... handeln Spielregeln kooperativ aus. ... akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide.	... lassen alle am Spiel teilhaben. ... weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin. ... ermutigen Mitspielende.	... sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten.
METHODEN-KOMPETENZ	... erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen.	... testen methodische Aufbauformen von Spielideen.	... variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue. ... gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor.

6.2.2 Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben
- Erschliessung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten
- Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen (Vorbildern) aus Beruf und Freizeit
- Kompensation unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung
- Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen
- Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise
- Anwendung von Aufbaumethoden nach Verletzungen oder Krankheit (aktive Rekonvaleszenz)

ANFORDERUNGEN	GRUNDFÄHIGKEITEN	ENTWICKLUNG:	KREATIVITÄT:
	Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	Die Lernenden ...	Die Lernenden ...	Die Lernenden ...
FACH-KOMPETENZ	... erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit. ... kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können.	... kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern. ... erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an.	... kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen. ... können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern.
SELBST-KOMPETENZ	... können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen. ... realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen.	... sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selbst. ... können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren.	... setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um. ... überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv.
SOZIAL-KOMPETENZ	... verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben.	... geben eigene Erfahrungen weiter. ... unterstützen und motivieren andere.	... nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit.
METHODEN-KOMPETENZ	... wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an. ... besorgen sich zweckdienliche Informationen.	... können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden. ... setzen sich eigene Ziele und arbeiten auf diese hin.	... steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden. ... nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen.

6.2.3 Ausdruck – gestalten und darstellen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksmöglichkeiten
- Erreichen von beabsichtigten Eindrücken bei Betrachtern
- Entwicklung der Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen
- Auseinandersetzung mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit)
- Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts

ANFORDERUNGEN	GRUNDFÄHIGKEITEN	ENTWICKLUNG:	KREATIVITÄT:
	Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern Die Lernenden ...	Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen Die Lernenden ...	Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen. Die Lernenden ...
FACH-KOMPETENZ	... können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren. ... können sich rhythmisch zu Musik bewegen.	... kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und formen. ... gestalten eigene Bewegungsabläufe.	... schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen und eigenen Kriterien ein. ... beurteilen sich selbst kriterienorientiert.
SELBST-KOMPETENZ	... lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein. ... entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen.	... eruieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen. ... arbeiten an einer eigenen Darbietung.	... setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um. ... überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv.
SOZIAL-KOMPETENZ	... tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen. ... können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten.	... lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen. ... nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um.	... beurteilen die Wirkung und Ausführung der eigenen Bewegungsformen. ... urteilen über und für sich selbst.
METHODEN-KOMPETENZ	... kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen. ... kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung.	... erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und abläufe. ... integrieren bei Gruppen-gestaltungen die Stärken der Einzelnen.	... beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv. ... geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen.

6.2.4 Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erschliessung des Reizvollen an sportlichen Herausforderungen
- Erkennen des Risikos bei Bewegungsanforderungen
- Treffen von Sicherheitsvorkehrungen
- Einschätzung und angemessene Beurteilung von Gefahren und eigenen Fähigkeiten
- Entwicklung des Selbstvertrauens
- Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer

ANFORDERUNGEN	GRUNDFÄHIGKEITEN	ENTWICKLUNG:	KREATIVITÄT:
	Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten Die Lernenden...	Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen Die Lernenden...	Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen Die Lernenden...
FACH-KOMPETENZ	... erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitengrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten. ... können ihre Fähigkeiten einschätzen. ... beachten Sicherheitsvorkehrungen.	... beurteilen Gefahren und Risiken angemessen. ... kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an. ... erkennen Reize von sportlichen Wagnissen.	... variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher. ... beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien.
SELBST-KOMPETENZ	... lassen sich auf neue Herausforderungen ein. ... überwinden sich (in gesichertem Rahmen), unbekannte Bewegungen zu erproben.	... kennen eigene Grenzen und stehen dazu. ... thematisieren eigene Fähigkeiten. ... ordnen eigene Emotionen ein.	... entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen.
SOZIAL-KOMPETENZ	... leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung. ... erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen sie in der Gruppe.	... erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn. ... weisen auf Gefahren hin und geben Hinweise zur Sicherheit.	... klären Rollen, vereinbaren Regeln und halten sich daran. ... übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen.
METHODEN-KOMPETENZ	... kennen Methoden zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung. ... wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an.	... können Bewegungsabläufe analysieren. ... wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an.	... wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an. ... halten sich an Sicherheitsstandards.

6.2.5 Wettkampf – leisten und sich messen

Pädagogische Zielsetzungen:

- Erleben der Spannung des Leistungsvergleichs
- Erschliessung der Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung
- Erfolgsorientierte Umsetzung der Fähigkeiten im Wettkampf
- Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung
- Befähigung zur Teilnahme an Wettkämpfen
- Organisation schulischer Wettkampfformen
- Respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, Tolerieren von Leistungsunterschieden

ANFORDERUNGEN	GRUNDFÄHIGKEITEN	ENTWICKLUNG:	KREATIVITÄT:
	Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen Die Lernenden...	Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern Die Lernenden...	Sportliche Wettkampfformen kreieren, durchführen und daran teilnehmen Die Lernenden...
FACH-KOMPETENZ	... erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren. ... vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen.	... können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern. ... verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte.	... können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden. ... kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien.
SELBST-KOMPETENZ	... können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen. ... überwinden sich, im Wettkampf, Leistung zu erbringen und sich einzusetzen.	... können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen. ... können Siege und Niederlagen einordnen.	... arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen. ... schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen.
SOZIAL-KOMPETENZ	... respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus. ... geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung.	... erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen. ... einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken.	... sind bereit, Wettkampfformen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten. ... akzeptieren innerhalb der Wettkampfgruppe Fehler und Unvermögen.
METHODEN-KOMPETENZ	... kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten. ... können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen.	... wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart. ... können angewandte Ausführungsarten analysieren.	... kennen Möglichkeiten, um Wettkampfformen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren). ... setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen.

7. UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

7.1 SPORT- UND BEWEGUNGSKULTUREN

Im Volksmund ist Sport zu einem Sammelbegriff geworden. Fast alle Freizeitaktivitäten, die Körper und Bewegung miteinbeziehen, werden als «Sport treiben» bezeichnet. Wir unterscheiden fünf Teilbereiche, wobei diese nicht exakt trennbar sind:

- Spielbereich: Wenn die Bewegung von einer Spielabsicht geprägt ist.
- Gesundheitsbereich: Wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens dient.
- Ausdrucksbereich: Wenn der bewegte Körper der Darstellung und der Körpersprache dient.
- Wettkampfbereich: Wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung (meist unter genauer Reglementierung) vorherrschen.
- Herausforderung: Wenn Grenzerfahrungen gesucht werden.

Wir streben an unserer Schule eine sinnvolle Ausgewogenheit dieser fünf bewegungskulturellen Bereiche an.

7.2 DIDAKTISCHES KONZEPT

Unser Unterricht zielt auf eine umfassende Bewegungs-, Körper- und Sporterziehung. Dabei werden verschiedene didaktische Sinnrichtungen thematisiert:

- Erfahren und Entdecken
- Gestalten und Darstellen
- Dabeisein und Dazugehören
- Sich-wohl-und-gesund-Fühlen
- Herausfordern und Wetteifern
- Üben und Leisten

Wir begleiten unsere Jugendlichen während ihres Übergangs ins Erwachsenenleben und versuchen, sie bei ihrer individuellen Sinnfindung zu unterstützen.

7.3. INHALT

In jedem Semester werden zwei bis drei Schwerpunktthemen (SPT), die sich mindestens über vier Doppelkationen erstrecken, behandelt. Daneben kann mit jeder Klasse ein neigungsorientierter Sportunterricht geplant werden. Die Schwerpunktthemen werden mit einem definierten Test abgeschlossen. Es werden während der Lehrzeit zwei standardisierte Tests durchgeführt:

- Ausdauerlauf über 4,1 km («Mülimattlauf»): Jährliche Durchführung im ersten Quartal
- Hindernisparcours: Mindestens einmal pro Lehrzeit

Die Resultate des Ausdauerlaufs werden statistisch ausgewertet und schulintern in Form einer Gesamtangliste veröffentlicht und das persönliche Resultat auf dem Personalblatt festgehalten.

Die Behandlung der Sportsportarten Unihockey, Basketball und Volleyball sowie die Einführung in den Kraftraum sind als Pflichtthemen im Unterricht zu behandeln.

7.4 LEHRMITTEL

- Lehrmittel Sporterziehung, Band 1 (Grundlagen): Dieses Lehrmittel enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.
- Lehrmittel Sporterziehung, Band 6: Dieser Band ist ein Lehrmittel für die Sekundarstufe II, das den Sportunterricht an Berufs- und Mittelschulen berücksichtigt.
- Wichtige Internetadressen mit vielfältigen und fundierten Unterrichts- und Sportideen: www.mobilesport.ch, www.sportunterricht.ch



7.5 SPORTNOTE

Die Sportnote im Zeugnis setzt sich aus mindestens drei Leistungsnoten und der Bewertung der Selbst- und Sozialkompetenz zusammen.

- Bewertung der Fachkompetenz (Gewichtung 2/3): Alle Lernenden absolvieren jährlich einen genormten Dauerlauf (4,1 km) (Ausdauer, Herz-Kreislauf-Belastung) und mindestens einmal pro Lehrzeit einen Hindernislauf (Koordination und Schnelligkeit). Hier sind die Notenskalen vorgegeben und die Lernenden können sich über die Ausbildungszeit hinweg in ihrer Leistung vergleichen. Auch die Schwerpunktthemen werden immer mit einem Noten-Test abgeschlossen.
- Bewertung der Selbst- und Sozialkompetenz (Gewichtung 1/3): Diese Note setzt sich aus Beobachtungen der Sportlehrperson über das ganze Semester zusammen. Die Beurteilungskriterien sind: Einsatz, Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Engagement und Sozialverhalten.

Für eine Notengebung ist die Absolvierung von 2/3 der Tests eines Semesters nötig. Erfüllen Lernende dieses Kriterium nicht, erscheint anstelle einer Note der Eintrag «bes.» (besucht) im Zeugnis. Waren Lernende zudem weniger als die Hälfte der Lektionen im Unterricht anwesend, erscheint anstelle einer Note der Eintrag «n. bes.» (nicht besucht).

7.6 BESONDERE SCHULANLÄSSE

- «Aargauer Sporttag für Berufslernende»: Jährliche Teilnahme mit 1–2 Teams jeweils im September. Alternierend wird dieser Anlass von jeder Berufsschule im Kanton durchgeführt.
- Rivella Challenge (Schweizermeisterschaften im Volleyball (Damen) und Unihockey (Herren)): Teilnahme je nach Möglichkeit.
- Kantonales Fussballturnier der Stufe Sek II in Aarau: Teilnahme je nach Möglichkeit.
- Internes Turnier: Einmal pro Jahr wird ein Abendspieltournament für Lernende des BWZ angeboten (18.00–22.30 Uhr). Das Sportlehrerteam entscheidet über die Wahl des Spiels.



8. LERNZIELE ZU DEN HANDLUNGSBEREICHEN

8.1 SPIEL – SPIELEN UND SPANNUNG ERLEBEN

Badminton

Die Lernenden ...

- erwerben die korrekte Schlägerhaltung (Hammergriff).
- erwerben einen langen hohen Grundaufschlag und den Clear, Überkopf und Unterhand.
- üben die zentrale Spielposition durch geeignete Übungen: Spiel „kurz/lang“.
- spielen nach den Schulsportregeln.
- erwerben den kurzen Aufschlag und spielen Drop.
- erwerben den Smash.
- üben Schläge gezielt zu platzieren.
- erwerben das Positionsspiel des Doppels und wenden es im Spiel an.
- spielen nach den Schulsportregeln Doppel.
- wenden die gelernten technischen und taktischen Elemente im Spiel situativ variabel an.
- können longline und diagonal spielen.
- erwerben den Rückhandschlag mit geeigneten Übungsformen.
- kennen die Feldzeichnungen.

Basketball

Die Lernenden ...

- entwickeln ein Ballgefühl für den Basketball.
- können mit Richtungs- und Rhythmuswechsel laufen.
- sind fähig, mit Hand- und Richtungswechsel zu dribbeln.
- erwerben das Taktikelement Freilaufen und können es anwenden.
- können den Korbleger ohne und mit Dribbeln ausführen.
- können einen Nahkorbwurf ausführen.
- können beidhändig die Brust-, Boden- und Überkopf-Pässe und einhändig Langpässe ausführen und fangen.
- sind fähig, den Sprungstopp und/oder den Schrittstopp und Sternschritt auszuführen.
- können das «give and go» anwenden.
- erwerben Täuschungen und wenden diese an.
- kennen das korrekte individuelle Verteidigungsverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball.
- kennen die an die Schule angepassten Basketballspielregeln.

- sind fähig, Korbwürfe aus der Mittel- und/oder Weitdistanz technisch richtig auszuführen.
- können den Start mit Kreuz- und Ausfallschritt richtig ausführen.
- können den Gegner aussperren und den Ball sichern.
- können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und verteidigung.
- wenden im Spiel die Individualverteidigung an.
- spielen Streetball nach den Schulsportregeln.
- festigen das Spiel 1:1, 2:2, 3:3,

Handball

Die Lernenden ...

- entwickeln ein gutes Ballgefühl.
- können mit Richtungs- und Tempowechsel laufen.
- können stehend und laufend passen und fangen.
- sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln.
- können in der Bewegung werfen und ein Ziel treffen.
- können das «give and go» anwenden.
- erfahren das korrekte individuelle Abwehrverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball.
- kennen die angepassten Schulhandballregeln.
- sind fähig, den Torwurf technisch richtig auszuführen.
- können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- verbessern die Verteidigung durch Einüben der Beinarbeit.
- kennen die Grundaufstellung bei Positionsangriff und verteidigung.
- können den Sprungwurf (Bogenspannung und Landung).
- führen die Täuschung und den Durchbruch aus.
- wissen, dass es im Angriffsspiel verschiedene Positionen und Aufgaben gibt und versuchen, diese in ihr Spielverhalten zu integrieren (Kreisläufer, Flügel- und Aufbauspieler, Überzahl, Schnittstellen, Kreuzen, Doppelpass).
- verbessern ihre technischen Grundfertigkeiten beim Werfen und Passen (Sprungwürfe, Kernwürfe, Penalty, Boden- und Handgelenkpässe).
- bauen Lauf- und Wurf-täuschungen ins Spielverhalten ein (angetäuschte Pässe und Würfe, abgebrochene Schrittfolge).
- üben das schnelle Umschalten von Verteidigung auf Angriff.

Smolball

Die Lernenden ...

- kennen die Spielidee und können diese selbstständig umsetzen.
- kennen die angepassten Regeln für die Schule.
- kennen die Regeln fürs Anspiel, das Ballführen, das Schiessen, den Körpereinsatz, Ball im Aus, Freistoss, Abseits und Penalty und können diese im Spiel anwenden.
- können die Dauer von vier Sekunden abschätzen (Ballbesitz).
- können die Ballführungsvarianten (Boden, Jonglieren, Balancieren, im Lauf) situativ einsetzen.
- wissen und akzeptieren, dass Smolball [grundsätzlich] ohne Körperkontakt gespielt wird.
- entwickeln ein Gefühl für Ball und Schläger.
- können den Ball mit dem Schläger mehrmals jonglieren und prellen.
- sind fähig, den Ball direkt vom Boden oder aus der Luft aufzunehmen und weiterzuspielen.
- sind fähig, sich den Ball aus kurzer Distanz zuzuspielen.
- können den Ball mit Vor- und Rückhand unter Kontrolle halten.
- sind fähig, aus jeder Position aufs Tor zu schiessen.
- sind fähig, die Gefahren des Spielgeräts einzuschätzen und dementsprechend zu agieren.

Baseball

Die Lernenden ...

- kennen die Spielidee von Lauf- und Feldmannschaft und können diese selbstständig anwenden.
- kennen die angepassten Baseballspielregeln.
- wissen, was ein Lauf ist und können sich im Spiel richtig verhalten.
- kennen den Wechsel von Lauf- und Feldmannschaft (drei Out).
- erleben auch das Zeitspiel.
- wissen, dass nur ein Läufer auf einer Base sein und nicht überholt werden kann.
- wissen, wann ein Läufer erfolgreich im Spiel ist (Foulball).
- kennen die Strikezone und können Ball und Strike auch als Schiedsrichter richtig unterscheiden.
- können als Batter den Ball zielorientiert ins Spiel bringen.
- können als Pitcher den Ball mit einem Softpitch (Zuspiel) sauber in die Strikezone werfen.
- kennen die Möglichkeiten, den Läufer out zu ma-

chen und können diese im Spiel situativ richtig anwenden (Strike out – Baseout – Tagging – Flyball – Retouch).

- kennen die Bezeichnungen der Bases (Home, 1, 2, 3) und können diese im Zusammenspiel gezielt einsetzen (Kommunikation).
- kennen die Bedeutung des Stellungsspiels an der Base und können ohne Behinderung (z.B. Verletzungsgefahr) spielen.
- wissen um die spezifischen Gefahrenquellen beim Schlagen und an der Base Bescheid und können verantwortungsvoll damit umgehen (Stellungsspiel, Schläger ablegen, Deckung beim Zuspiel).
- können mit dem Handschuh den Ball in unterschiedlichen Situationen fangen (frontal, Boden, über Kopf).
- können den Ball dosiert und präzise an die erforderliche Base werfen.
- können stehend und laufend technisch richtig und gezielt passen und fangen.
- kennen die Grundaufstellung der Verteidigung (Base, Infield, Outfield).
- erkennen die Verteidigungstaktiken.
- kennen die Bedeutung des Zusammenspiels im Feld und sind in der Lage, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- kennen die Funktionen, Techniken und Regeln von Pitcher (Werfer) und Batter (Schlagmann).
- sind fähig, den Abschlag ins Feld zu schlagen (Batter).
- sind fähig, den Wurf als Softpitch-Zuspiel auszuführen (Pitcher).

Intercrosse

Die Lernenden ...

- können den Stick korrekt greifen und den Ball unter Kontrolle halten (Ball nicht mit dem Körper kontaktieren).
- sind fähig, korrekt um einen Ball am Boden zu kämpfen, kennen die zwei verschiedenen Möglichkeiten und können diese taktisch sinnvoll einsetzen (passiv «Cover»: Ball ist mit dem Stockkorb gedeckt, der Gegner muss Distanz nehmen, aber nur ein Freistoss ist möglich; oder Ball aktiv aufnehmen und alle Möglichkeiten stehen offen (laufen, passen, schiessen)).
- sind fähig, einen Ball aus der Luft anzunehmen und weiterzuspielen.
- sind fähig, mit dem Ball Richtungs- und Tempowechsel (laufend und nicht gehend) auszuführen.

- können die Dauer von drei oder fünf Sekunden (Ballbesitz/Torraum) abschätzen.
- sind fähig, den Torschuss auszuführen (Unterschied zum Pass-Schuss).
- können stehend (Sternschritt/Center) oder laufend passen und fangen (kurz/lang oder direkt/Boden/rollen).
- können durch Freilaufen offensive Spiel-Möglichkeiten schaffen.
- können durch Deckungsarbeit dem Gegner die Spielmöglichkeiten einschränken.
- erfahren das korrekte individuelle Abwehrverhalten gegen Angreifer ohne und mit Ball (kontaktlos: Spieler/Spieler, Spieler/Schläger und Schläger/Schläger).
- kennen die angepassten Intercrossespielregeln (z.B. Feldgrösse, Torgrösse, Anzahl Spieler, Spiel ohne Torwart).
- können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- können Täuschungsvarianten sinnvoll einsetzen.

Fussball

Die Lernenden ...

- sind fähig, einen flach gespielten Ball rechts und links anzunehmen.
- können den Ball direkt (stehend und laufend) mit dem Innen- oder Aussenrist zuspiesen.
- sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen (Unterschied zum Pass-Schuss).
- sind fähig, mit Richtungswechsel zu dribbeln.
- können aus der Bewegung heraus schießen.
- kennen die angepassten Fussballspielregeln und können diese als Schiedsrichter durchsetzen.
- sind fähig, den Ball technisch richtig mit dem Kopf zu spielen.
- sind fähig, einen Ball aus der Luft mit Fuss/Oberschenkel/Brust/Kopf anzunehmen.
- sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen ins Tor zu schießen.
- können durch Freilaufen offensive Spiel-Möglichkeiten schaffen.
- können durch Deckungsarbeit die Spielmöglichkeiten des Gegners einschränken.
- können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- können Täuschungsvarianten sinnvoll einsetzen.
- können ihr Spiel sinnvoll unterschiedlichen Unterlagen und Balltypen anpassen (Rasen, Halle, roter Platz, Futsal, ...).

Unihockey

Die Lernenden ...

- können den Stock korrekt halten und den Ball kontrolliert dribbeln.
- sind fähig, einen flach gespielten Ball Vor- und Rückhand anzunehmen.
- können stehend und im Laufen Vor- und Rückhand passen (Schiebepass).
- sind fähig, den Torschuss technisch richtig auszuführen (Unterschied zum Pass-Schuss).
- sind fähig, mit Richtungs- und Tempowechsel zu dribbeln.
- können aus der Bewegung heraus schießen.
- kennen die angepassten Unihockeyspielregeln und können diese als Spieler um- und als Schiedsrichter durchsetzen.
- sind fähig, den Ball aus verschiedenen Positionen und Schusstechniken ins Tor zu schießen.
- können durch Freilaufen offensive Spiel-Möglichkeiten schaffen.
- können durch Deckungsarbeit die Spielmöglichkeiten des Gegners einschränken.
- können im Gruppenangriff mit Über- und Gleichzahl den Gegner ausspielen.
- können Täuschungsvarianten sinnvoll einsetzen.
- kennen die Grundtechniken und das Stellungsspiel des Torhüters.
- kennen die Feldmarkierungen (Bullypunkte, Goalraum, ...).

Volleyball

Die Lernenden ...

- kennen die Spielregeln.
- kennen die Feldmarkierungen.
- kennen die Verletzungsrisiken am Netz und bleiben auf ihrer jeweiligen Seite.
- beherrschen die Technik des oberen Zuspiels, der Manschette des Smashes und des Services.
- kennen die Aufstellung und Rollenverteilung auf dem Feld.
- kennen das korrekte Verteidigungsverhalten am Netz (Block).
- kommunizieren effizient («ja», «hilf»).
- erkennen Löcher in der gegnerischen Verteidigung.
- können gezielt übers Netz spielen.
- können als Mannschaft einen Angriff aufbauen (Annahme, Pass, Smash/Finte).
- erleben die unterschiedlichen Spielformen 2:2, 3:3, 6:6.

Ultimate Frisbee

Die Lernenden ...

- kennen die Spielregeln.
- können sich freilaufen.
- können Pässe gezielt werfen.
- können Pässe ein- und beidhändig fangen.
- können sich als Team in einer Raumverteidigung positionieren und verschieben.
- können im Eins-gegen-Eins Angreifer decken.
- schätzen ihre Fähigkeiten als Passeur realistisch ein und treffen eine sinnvolle Passauswahl.
- kennen und erwerben verschiedene Passvarianten (Vorhand, Rückhand, Chicken-Wing, Hammer-Wurf).
- schalten schnell und gezielt von Angriff auf Verteidigung oder umgekehrt um.
- passen ihre Spielweise an Mitspieler, Gegenspieler und Umweltfaktoren (Wind, Bodenhaftung) an.

Flagfootball

Die Lernenden ...

- verstehen das Spielprinzip des Footballs.
- kennen die wichtigsten Regeln des Flagfootballs (Passregeln, Körpereinsatz, Ballverlust, Spielunterbruch, Zeit).
- kennen die wichtigsten Ausdrücke des Fachjargons (Snap, Line of Scrimmage, Downs, Positionsbezeichnungen, Laufspiel, Passspiel).
- kennen die verschiedenen Rollen (Quarterback, Runningback, Receiver, Passverteidiger (Cornerback, Safety), Lineman (offensiv und defensiv) und deren Aufgaben.
- können die verschiedenen Rollen spielen.
- kennen die Ballwurftechnik.
- können den Ball werfen, ohne dass er flattert.
- können den Ball kurz und lang snappen (zwischen den Beinen oder neben den Beinen).
- können den Pass im Lauf fangen.
- kennen Techniken, um sich freizulaufen.
- kennen verschiedene Passrouten (Passbaum: Go/Fly, Corner, Post, Hook, Slant, Flat).
- kennen Laufspielzüge.
- sagen Passrouten entsprechend der Spielsituation an.
- nutzen Täuschungen.
- kommunizieren und organisieren effizient.
- passen die Verteidigung der Feldposition des Angriffs, der Angriffsaufstellung und der Anzahl verfügbarer «Downs» an.

Kin-Ball

Die Lernenden ...

- können den Ball mit zwei Händen stossen.
- können mit zusammengefalteten Händen Vor- oder Rückhand spielen/schlagen.
- können als Fortgeschrittene mit einem Arm schlagen.
- sind in der Lage, als aufschlagendes Team die richtigen Positionen unter dem Ball einzunehmen.
- können als annehmendes Team den Ball kontrollieren, bevor dieser den Boden berührt.
- können den Ball mit den Armen stabilisieren, passen sowie verschieben.
- kennen die Regeln beim Aufschlag sowie bei der Ballannahme.
- können als annehmendes Team den Ball so kontrollieren, dass sie die Verteidigung der Gegner beim nächsten Aufschlag durchkreuzen.
- sind in der Lage, verschiedene Angriffs- (Finte, Stern, Sandwich, usw.) und Verteidigungsstrategien (Viereck, Halbmond, Trapez) anzuwenden.



8.2 GESUNDHEIT – AUSGLEICHEN UND VORBEUGEN

Energiehaushalt und Ernährung

Die Lernenden ...

- kennen die Begriffe «Grundumsatz» und «Leistungsumsatz».
- können Grundumsatz und Leistungsumsatz berechnen.
- können ihren Energieverbrauch bei unterschiedlichen sportlichen Betätigungen abschätzen.
- kennen die Empfehlung, täglich 10'000 Schritte zu gehen.
- kennen den Energiegehalt von verschiedenen Lebensmitteln.
- kennen verschiedene Konsequenzen von Untergewicht, Übergewicht und passivem Bewegungsverhalten.
- kennen die Ernährungspyramide und leiten Ernährungsgrundsätze daraus ab.

Beweglichkeitstraining

Die Lernenden ...

- verstehen die Beweglichkeit als Konditionsfaktor.
- kennen Stärken und Schwächen ihrer eigenen Beweglichkeit.
- können ihre Beweglichkeit gezielt verbessern.
- können verschiedene Stretchingtechniken (statisch, dynamisch, aktiv, passiv) anwenden.

Krafttraining

Die Lernenden ...

- kennen Trainingsprinzipien.
- kennen theoretische Grundlagen für das Krafttraining.
- kennen Hygiene- und Verhaltensregeln des Kraftraums.
- können an den verschiedenen Ausdauergeräten selbständig und sicher trainieren.
- können verschiedene Kraft-Qualitäten unterscheiden.
- kennen für die verschiedenen Muskelgruppen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- können die Kraftmaschinen richtig einstellen.
- können an den verschiedenen Kraftmaschinen selbständig und sicher trainieren.
- wissen, wie die Kraftmaschinen im Kraftraum funktionieren und welche Muskeln damit trainiert werden.
- können ihrem Trainingszustand entsprechend den Widerstand (und das Gewicht) wählen.

- kennen die Methode des Circuittrainings.
- kennen die Wirkung der verschiedenen Trainingsmethoden und können ein Training zielgerichtet planen.
- erleben einen Kraftzuwachs.
- kennen verschiedene Übungen mit dem Staby.
- kennen die Begriffe «Haltemuskulatur» und «Propriozeption».
- können Kraft und Frequenz im Staby-Training entsprechend ihren Fähigkeiten anpassen.
- kennen den Powerball als Trainingsgerät für die Hand- und Unterarmmuskulatur.
- können einen Powerball in Rotation versetzen und halten.
- erleben Fliehkräfte im Powerball-Training.

Aufwärmen

Die Lernenden ...

- wissen, dass Aufwärmen vor dem Sport wichtig ist und das Verletzungsrisiko senkt.
- können sich vor der Belastung entsprechend aufwärmen.
- kennen basale physiologische Effekte des Aufwärmens.

Cool Down, Entspannungstechniken

Die Lernenden ...

- wissen, dass ein Cool Down nach dem Sport wichtig ist, um den Muskeltonus zu normalisieren und Erholungsprozesse zu unterstützen.
- kennen verschiedene Entspannungstechniken (Blackroll, Stretching, Auslaufen, Massage) und können diese anwenden.

Theorie

Die Lernenden ...

- machen auf dem Personalblatt zu Beginn jedes Schuljahres Angaben zu ihrem Gesundheitszustand und allfälligen Risiken.
- erfassen auf dem Personalblatt jährlich Körperkennzahlen und können deren Aussagekraft richtig einschätzen.
- verfolgen und reflektieren ihre eigene Entwicklung anhand der Körperkennzahlen und der jährlichen standardisierten Leistungstests.
- kennen Trainings- und Gesundheitseffekte von sportlicher Aktivität.

8.3 AUSDRUCK – GESTALTEN UND DARSTELLEN

Bewegung zu Musik

Die Lernenden ...

- können sich im Takt der Musik bewegen und die Koordination der Arme und Beine aufeinander abstimmen (laufen, hüpfen, gehen, springen, dehnen, kräftigen).
- können sich zu rhythmisch variabel akzentuierter Musik und in unterschiedlicher Schlagzahl variantenreich bewegen (z.B. tänzeln, stampfen).
- können mittels unterschiedlich vorgegebener Schlagzahl verschiedene Bewegungselemente miteinander zu einem fließenden Bewegungsablauf kombinieren.
- können rhythmische Bewegungen gestalten und diese anhand unterschiedlicher Materialien praktisch in Verbindung setzen.
- können unterschiedliche Musikrichtungen rhythmisch korrekt interpretieren.
- können das Bewegen zur Musik ästhetisch umsetzen.
- können strukturelle Eigenschaften der Musik erkennen und dazu eigenständig oder in Gruppenarbeit eine Bewegungsabfolge (Choreographie) erarbeiten sowie praktisch präsentieren.

Tanz

Die Lernenden ...

- können einfache Tanzschritte nachahmen.
- können sich rhythmisch zu einem Musikstil bewegen.
- kennen verschiedene Tanzstile und rhythmiken (Hip Hop, Merengue, Salsa, Reggaeton, Zumba, etc.) und können diese unterscheiden.
- können vorgegebene Tanzabfolgen zu Musik alleine oder im Team vorzeigen.
- lernen verschiedene Tanzschritte und Figuren kennen (auch ähnlich der Aerobic).
- gestalten eigene Schrittabfolgen.
- können zu einer frei gewählten Musik eine komplexe Tanzchoreographie erstellen und diese allein oder synchron im Team tanzen.

Aerobic mit und ohne Step

Die Lernenden ...

- erwerben die Rhythmusfähigkeit durch verschiedene Übungsmöglichkeiten.
- können sich wiederholende Grundschritte und Elemente im Takt der Musik ausführen (march,

taps, step touch, side to side, legcurl, kneelift, repeaters, v-step, mambo, straddle etc.).

- können sich Schrittabfolgen merken und achten auf eine synchrone Ausführung.
- können vorgegebene Aerobic Schritte zusammenhängen und selbständig vorführen (4- bis 8x8-Takte).
- wenden Aerobic mit und ohne Step als Bewegungs-, Ausdauer-, Kraft- und Gesundheitstraining an.

Rope Skipping

Die Lernenden ...

- können einbeinig, beidbeinig und laufend mit einem Seil springen.
- können einfache vorgegebene Sprungkombinationen springen.
- können sowohl ausdauernd als auch im Sinne der Ästhetik springen.
- können verschiedene Sprungvarianten miteinander kombinieren (überkreuzt, Schwung- und Richtungswechsel, Rotation).
- können partnerweise vorgegebene Sprungformen springen.
- können Gruppen-Rope-Skipping-Formen mit einem langen Seil springen.
- können teilweise auch anspruchsvolle Sprungformen (Single-/Double-Dutch) bewältigen.

Jonglage

Die Lernenden ...

- können den Ball von der linken zur rechten Hand werfen und fangen (und umgekehrt).
- dito mit zwei Bällen.
- können die Höhe des Wurfes variieren.
- können verschiedene Fangtechniken umsetzen.
- können unterschiedliche Gegenstände werfen und fangen.
- können mit drei Bällen jonglieren.
- können unter erschwerten Bedingungen (schwierige Bewegungsabläufe, Untergründe (Brett auf Rolle)) mit drei Bällen jonglieren.
- können teilweise mit vier oder mehr Bällen/Gegenständen auf unterschiedlichen Unterlagen jonglieren.

8.4 HERAUSFORDERUNG – ERPROBEN UND SICHERHEIT GEWINNEN

Geräteturnen: Akrobatik/Bodenturnen

Die Lernenden ...

- können einfache Pyramidenformen (2er, 3er oder 4er) auf- und wieder abbauen.
- kennen die gültigen Sicherheitsregeln bei der Akrobatik.
- kennen die Vorteile und die Bedeutung korrekter Körperhaltung und Körperspannung.
- können Gruppenpyramiden auf- und wieder abbauen.
- erarbeiten in der Gruppe eine Akrobatikverbindung.
- lernen dynamische Formen der Akrobatik kennen.
- erarbeiten verschiedene Elemente aus dem Bodenturnen (Rolle vorwärts, Überschlag, Handstand, ...).

Geräteturnen: Minitrampolin/Schaukelringe

Die Lernenden ...

- erleben mittels Schaukelringen oder Minitrampolin das Gefühl des Fliegens.
- können die Grundelemente selbständig ausführen (Schwingen, Strecksprung).
- erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung.
- erweitern ihr Bewegungsrepertoire an den Geräten (Schaukelringe: Sturzhang, halbe Drehung, ganze Drehung; Minitrampolin: halbe Drehung, ganze Drehung, Grätschsprung, Sprungrolle, Stützüberschlag, Salto vorwärts).
- kennen die gültigen Sicherheitsregeln.
- können auf einer Gerätebahn eine individuell angepasste Übungsverbindung vorzeigen.
- verstehen, wie eine Rotationsbewegung ausgelöst wird, und erlernen diese am Minitrampolin (Salto vorwärts) oder an den Schaukelringen (Saltoabgang).

Geräteturnen: Maxitrampolin

Die Lernenden ...

- kennen die Sicherheitsbestimmungen zur Benutzung des Maxitramps.
- lernen allein und zu zweit das dynamische Gleichgewicht auf dem Trampolin zu halten.
- können einfache Strecksprünge (Hocksprung, Grätschsprung) ausführen.
- können verschiedene Landungen (Stand, Sitz, Knie, Bank, Bauch, Rücken) ausführen.

- verstehen, wie die verschiedenen Rotationen ausgelöst werden und können verschiedene Rotationen ($\frac{1}{2}$, 1/1, vorwärts, rückwärts) ausführen.
- können eine vorgegebene, individuell angepasste Übungsverbindung mit Streck-, Dreh- und Landeelementen erarbeiten und ausführen.

Geräteturnen: Reck/Barren/Stufenbarren

Die Lernenden...

- trainieren ihre Stützkraft durch verschiedene Formen am Barren, Stufenbarren und Reck.
- können am Barren selbständig schwingen.
- können sich durch geeignetes Helfen und Sichern gegenseitig unterstützen und neue Elemente erlernen.
- kennen die gültigen Sicherheitsregeln.
- können eine vorgegebene Gerätebahn mit verschiedenen Elementen und Geräten absolvieren (eventuell im Takt der Musik).
- absolvieren einen Hindernislauf auf Zeit.

Kämpfen/Selbstverteidigung

Die Lernenden...

- verhalten sich gegenüber ihren Kampfpartnern fair.
- können richtig fallen und stürzen.
- können sich wehren, ohne den Gegner zu verletzen.
- kräftigen die Muskulatur auf ganzheitliche Weise.

Klettern

Die Lernenden...

- kennen den Unterschied zwischen Bouldern und Top-Rope-Klettern.
- kennen die Sicherheitsbestimmungen des Top-Rope-Kletterns.
- kennen die wichtigsten Sicherungstechniken für das Klettern.
- können mit gestecktem Achter und VP sichern.
- können für ihre Mitschüler Verantwortung übernehmen.
- können ihren Mitschülern Vertrauen schenken.
- können eine ihren Fähigkeiten entsprechende Route klettern.
- können sich gegenseitig sichern.
- verbessern ihre Klettertechnik.
- können ihre Aufmerksamkeit durch geeignete Übungen von den Händen und Griffen auf die Füße und Tritte richten.

Gleichgewicht/Rolla Bolla

Die Lernenden ...

- können auf einem Brett (Rolla Bolla) stehend balancieren (auch für einen längeren Zeitraum: mindestens 1 Minute).
- können auf dem Brett verschiedene Bewegungsabläufe (hockend, beugend usw.) praktizieren.
- können während der Balancierphase einen Ball durch die Röhre schieben und diesen wieder aufnehmen.
- können Gegenstände aufnehmen und wieder ablegen.
- können auf dem Brett jonglieren.

Im Freien/Alternativprogramme

Die Sportlehrperson ermöglicht den Lernenden neben dem Sportangebot in der Halle Einblick in andere Sportarten wie:

- Bowling
- Curling
- Eislaufen
- Eisstockschiessen
- Eishockey
- Inline-Skating
- Schwimmen
- Turmspringen
- Pumptrack
- Rollbrett
- Snakeboard
- Einrad
- Slackline
- Golf

8.5 WETTKAMPF – LEISTEN UND SICH MESSEN

Ausdauer – Lauftraining

Die Lernenden ...

- kennen den Begriff der Ausdauerleistungsfähigkeit.
- kennen die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus und die Psyche.
- lernen verschiedene Methoden kennen, ihren Puls zu messen.
- lernen die einfachen Trainingspulsbestimmungen kennen ($180 \text{ minus } \frac{1}{2} \text{ Lebensalter} = \text{Puls für Ausdauertraining (gesundheitsrelevant)}$ während 30 bis 60 Minuten) und trainieren, wenn möglich, gezielt mit individuellen Herzfrequenzen.

- kennen die Hinweise zum Dauerlauf (richtig Atmen, Tempokontrolle, Pulskontrolle, Trainingsumfang).
- wissen über die Energiebereitstellung des Körpers Bescheid.
- lernen verschiedene Ausdauertrainingsmethoden kennen (Dauerlauf, Intervalltraining, intensives und extensives Ausdauertraining).
- erwerben eine ökonomische Lauftechnik.

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden absolvieren jährlich einen 4,1 km-Lauf mit Bewertung und Gesamttrangliste und aktualisierter ewiger Bestenliste (Jahrgangsbester, beste Klasse, beste Berufsgruppe, Schulrekord etc.).

Orientierungslauf

Die Lernenden ...

- kennen die Zeichen auf der Karte.
- sind in der Lage, verschiedene Merkmale (Himmelsrichtungen, Massstäbe) auf der Karte zu erkennen.
- können einen einfachen Lauf im oder um das Schulhaus oder auf dem Schulgelände absolvieren.
- können einen Stern-OL laufen.
- lernen, mit dem Kompass zu arbeiten.
- können alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen einen OL im Gelände oder im Wald absolvieren (Posten anlaufen).

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können OL als Einzel- oder Gruppenwettbewerb bestreiten.

Schnelligkeit

Die Lernenden ...

- kennen die Hinweise zum Sprint (mit kurzen Schritten starten, maximale Laufintensität, auf den Fussballen laufen, aktiv Boden fassen, Armbewegungen).
- verbessern ihre Reaktions- und Aktionsschnelligkeit wie auch die Schnelligkeitsausdauer mittels verschiedener Fang-, Lauf-, Reaktionsspiele und Stafetten.
- absolvieren Einzel- und Gruppenwettkämpfe über verschiedene Distanzen.
- sind fähig, grobe Fehler beim Laufen zu erkennen und zu korrigieren.
- kennen den Tiefstart beim Sprint.

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden absolvieren mindestens ein Mal pro Lehrzeit einen Hindernisparcours mit standardisierter Notentabelle (Vergleichbarkeit über die Klassengrenzen hinweg).

Schnellkraft – Springen (Weit- und Hochsprung)

Die Lernenden ...

- schulen die Sprungkraft und Koordination. kennen verschiedene Sprungarten: Standweitsprung, Sprungsprung, Dreisprung, Scherensprung, Straddle, Flop.
- kennen die Begriffe Sprung-, und Schwungbein und definieren ihr Sprungbein.
- kennen die Sprungabschnitte bei verschiedenen Sprungarten und können sie technisch korrekt ausführen (Anlauf: rhythmischer Anlauf mit Armeinsatz; Lauf: auf Fussballen mit kurzem Bodenkontakt; Absprung: Hochreißen des Schwungbeins; Flugphase/Landung: sprungartspezifisch).
- kennen die Fosbury-Flop-Technik und kennen die wichtigsten Technikmerkmale des Bewegungsablaufs.
- können den Fosbury-Flop in der Grobform ausführen.
- verbessern die Sprungkraft durch verschiedene Übungsformen.
- verbessern durch Training die Technik des Fosbury-Flop-Sprungs (rhythmischer Bogenlauf mit drei, fünf und sieben Schritten; schneller, möglichst senkrechter Absprung; kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz; Hüfte hoch bei der Latenüberquerung; Landung auf dem Rücken mit Blockieren der Beine).

Mögliche Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können einen Sprung (weit oder hoch) in der Grobform absolvieren, bei dem die Technik und/oder die Leistung bewertet werden.

Werfen/Stossen – verschiedene Wurfgeräte: Speer, Diskus, Kugel

Die Lernenden...

- werden durch vielseitiges Werfen mit verschiedenen Geräten (Tennisball, Wurfball, Frisbee, Basketball, Medizinball) und Wurfspiele im spielerischen Werfen gefördert.
- lernen die Sicherheitsaspekte im Umgang mit den Geräten kennen.
- lernen beidseitig werfen/stossen.
- erkennen die Bewegungsmerkmale des Werfens/Stossens (Rhythmus, Position des Stemmbeins, Hüfte, Arme, Ganzkörperstreckung, Aufhängen).
- kennen die wichtigsten Technikmerkmale des

Bewegungsablaufs für das Werfen beziehungsweise Stossen (Anlauf/Angleitphase, Abwurf/Abstossphase).

- sind in der Lage, grobe Fehler zu erkennen und zu korrigieren.
- nutzen die Bewegungs-Verwandtschaften beim Werfen (Anlauf wie beim Korbwurf im Basketball, die letzten drei Schritte wie beim Hoch- und Weitsprung etc.).
- lernen verschiedene Anlaufvarianten beim Kugelstossen (Kreuzschritt-Technik, Wechselschritt-Technik, O'Brian-Technik).
- finden heraus, mit welcher Form (Angehtchnik) sie den Stoss am weitesten ausführen können.
- kennen die Technik beim Speerwurf und Diskuswerfen und können diese auch anwenden.
- absolvieren Einzel-, Team-, und/oder Handicap-Wettkämpfe.
- verbessern durch Training der Schnellkraft und Technik ihre Wurf- und Stossweite.

Mögliche Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden können einen Wurf oder Stoss in der Grobform absolvieren, bei dem die Technik und/oder die Leistung bewertet werden.

Kraftausdauer – Rudern

Die Lernenden...

- lernen die richtige Rudertechnik kennen (vier Phasen: Beine strecken, Arme beugen, gleiten, einwassern) und können sie ihren Voraussetzungen entsprechend umsetzen.
- können den Ruderergometer richtig einstellen.
- wissen, welche Muskeln durch das Rudern hauptsächlich trainiert werden.
- können ihrem Trainingszustand entsprechend den Ruder-Widerstand wählen.
- können selbständig auf dem Ruderergometer trainieren.
- kennen den Unterschied zwischen Kraftausdauer- und Maximalkrafttraining.

Lernerfolgskontrolle: Die Lernenden absolvieren einen Rudertest über 1000 m mit standardisierter Notentabelle (Vergleichbarkeit über die Klassengrenzen hinweg).

9. ANHANG

9.1 PERSONALBLATT LERNENDE

s p o r t

Personalien

name

vorname

klasse

geburtsdatum

Gesundheitszustand

Treiben sie regelmässig Sport ?

ja ☐ nein ☐

Wenn ja, welche Sportarten ?

Wie oft in der Woche ?

Rauchen Sie ?

☐ ☐

Müssen Sie ständig Medikamente oder Hilfsmittel bei sich tragen ?

☐ ☐

Welche ?

Leiden Sie unter Allergien ?

☐ ☐

Welche ?

Leiden Sie unter Asthma ?

☐ ☐

Haben Sie am Bewegungsapparat (Gelenke, Muskeln etc.) eine diagnostizierte Schädigung ?

☐ ☐

Welche ?

Leiden Sie an einer Krankheit oder einem Gebrechen, welche/s sich auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit negativ auswirken kann (Epilepsie..) ?

☐ ☐

Welche ?

Was muss meine Sportlehrperson zusätzlich noch von mir wissen ?

Was?

Regeln

Die Halle darf zu Lektionsbeginn nur zusammen mit der Sportlehrperson betreten werden

Bereitstehendes Material darf erst nach Erlaubnis der Sportlehrperson benutzt werden

Lernende dürfen nur korrekt ausgerüstet am Sportunterricht teilnehmen.
Fehlende Ausrüstungsgegenstände müssen bei der Sportlehrperson gemietet werden.

Die Halle darf während der Lektion nur in Absprache mit der Lehrperson verlassen werden

Körperkennzahlen

	1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
Alter			
Grösse			
Gewicht			

Tests

	1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
Mülimattlauf 4,1 km			
Hindernisparcours			
Ruderergometer			

Mit meiner Unterschrift bestätige ich alle Angaben wahrheitsgetreu gemacht zu haben und die geltenden Regeln zu kennen

Datum	Unterschrift

9.2 SPORTINFORMATION NEULERNENDE



sport erleben

- An die Berufslernenden mit Lehrbeginn August 2019
- An die Berufsbildnerinnen und Berufsbildner

Brugg, im Juli 2019

Sportinformationen

Liebe Berufslernende
Geschätzte Berufsbildnerin, geschätzter Berufsbildner

Herzlich Willkommen zum Sportunterricht!

Auf der folgenden Seite finden Sie unsere Leitideen und Ziele. Mit diesen Hinweisen wollen wir die wichtigsten Fragen beantworten, allfällige Unsicherheiten beseitigen und Ihnen den Start in den Sportunterricht erleichtern. Wir wünschen uns einen „sehr guten Draht“ zu Ihnen und zählen auf Ihre Unterstützung. Offenheit und Transparenz gehören zum Leitbild unserer Schule.

Falls noch weitere Fragen offen sein sollten, zögern Sie nicht, uns über das Sekretariat des BWZ Brugg zu kontaktieren.

- Bernhard Stähli
- Thomas Widmer
- Tom Kikels (unterrichtet im KV/Wirtschaft)

Das BWZ-Sportteam freut sich auf ein spannendes und lehrreiches Schuljahr.

Berufs- und Weiterbildungszentrum Brugg
BWZ-Sportteam



Sport am BWZ Brugg: Leitbild

Sportliche Aktivität fördert und unterstützt die physische und psychische Entwicklung junger Menschen.

Fitness und Gesundheit

Wir fördern gezielt und vielfältig die Fitness und somit die Gesundheit unserer Berufslernenden. Die Jugendlichen sollen erfahren, dass nur durch eine angemessene Belastung ein Trainingsfortschritt möglich ist. Wir vermitteln unseren Berufslernenden die Freude an beharrlicher, zielstrebigem Zusammenarbeiten, die zum Erfolg führt. Der Sportunterricht beugt Fehl- oder Überbelastungen vor, indem der Bewegungsapparat gezielt gekräftigt und haltungsschädigenden Bewegungsmustern bewusst entgegengewirkt wird.

Soziale Fähigkeiten

Im Sport in der Gruppe werden soziale Fähigkeiten, Kommunikation und gemeinsames, verantwortungsbewusstes Handeln geübt und diese auch in der Arbeitswelt so wichtigen „Teampayer-Fähigkeiten“ gefördert. Die Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg fördert die Fähigkeit, sich selbst einzuschätzen und gibt Selbstvertrauen.

Anregung zum Sport in der Freizeit

Wir regen die Berufslernenden zu sportlicher Betätigung auch in Ihrer Freizeit an, indem wir ihnen vielseitige und motivierende Bewegungserfahrungen vermitteln. Durch Kontakte mit Sportvereinen und ausserschulischen Veranstaltungen zeigen wir ihnen zusätzliche Möglichkeiten auf und bieten zugleich Orientierungshilfe an. Unsere Berufslernenden erhalten wertvolle Impulse und das nötige Wissen, um selbständig Sport treiben zu können. Am besten das ganze Leben lang!

Informationen, Hinweise, Regeln

Gesundheit	Gesundheitliche Probleme, die während des Sportunterrichtes akut werden könnten, sind in Absprache mit der Sportlehrperson zu Beginn des Semesters im persönlichen Gesundheitsblatt anzugeben. Beispiele: Asthma, Allergien, Epilepsie, Rücken-, Gelenk-, Herz- oder Kreislaufbeschwerden.
Ausrüstung	• Hallenschuhe mit nicht färbender Sohle • Wegen Verletzungsgefahr ist barfuss oder in Socken zu turnen nicht erlaubt • Funktionelle Sportbekleidung • Duschzeug • Ersatzwäsche • Bei fehlender Ausrüstung muss diese vor Ort gemietet werden
Wertgegenstände	Uhren und sonstige verletzungsgefährdende Schmuckstücke dürfen während des Sportunterrichts nicht getragen werden. Bitte benützen Sie zur sicheren Aufbewahrung unbedingt den Wertsachenschrank in der Sporthalle. Dieser Schrank wird durch die Lehrperson abgeschlossen.
Duschen	Das Duschen nach dem Sportunterricht sollte für alle Berufslernenden selbstverständlich sein.
Sportnote	Am Ende des Semesters gibt eine Sportnote Rückmeldung über die Leistung, die Leistungsbereitschaft und das Verhalten im Sportunterricht. Über deren Zusammensetzung und Gewichtung gibt die Sportlehrperson zu Beginn des Semesters Auskunft.

9.3 NOTFALLCHECK

sport erleben

Unfall im Sportunterricht

1. Schwere Unfälle

Bei schweren Unfällen ist die Sanität zu alarmieren: **Tel Nr. 144**. (Meldung an das Sekretariat und wenn möglich an die Eltern/Erziehungsberechtigten)

2. Leichtere Unfälle

Dr. Christian Keller (056 462 57 57) ist als Schularzt für das BWZ Brugg zuständig. Seine Praxis befindet sich im Medizinischen Zentrum Brugg, Fröhlichstrasse 5, Brugg (siehe Lageplan unten)

→Die Lernenden können ohne Hilfe einen Arzt aufsuchen. (Keine Meldung an das Sekretariat)

→Die Lernenden sind auf einen Transport zum Arzt oder ins Medizinische Zentrum Brugg MZB angewiesen. (Meldung an das Sekretariat)

Die Sportlehrperson kontaktiert den Labortechniker **056 460 01 10**, um den Transport zum Schularzt im MZB zu organisieren.

Kann der Transport nicht unverzüglich mit eigenen Mitteln erfolgen, organisiert die Sportlehrperson ein Taxi (056 441 41 00 / 056 441 33 33). Dem Patienten wird ein Kuvert mit Bargeld mitgegeben, damit das Taxi bezahlt werden kann.



9.4 LAGEPLAN BADI

sport erleben

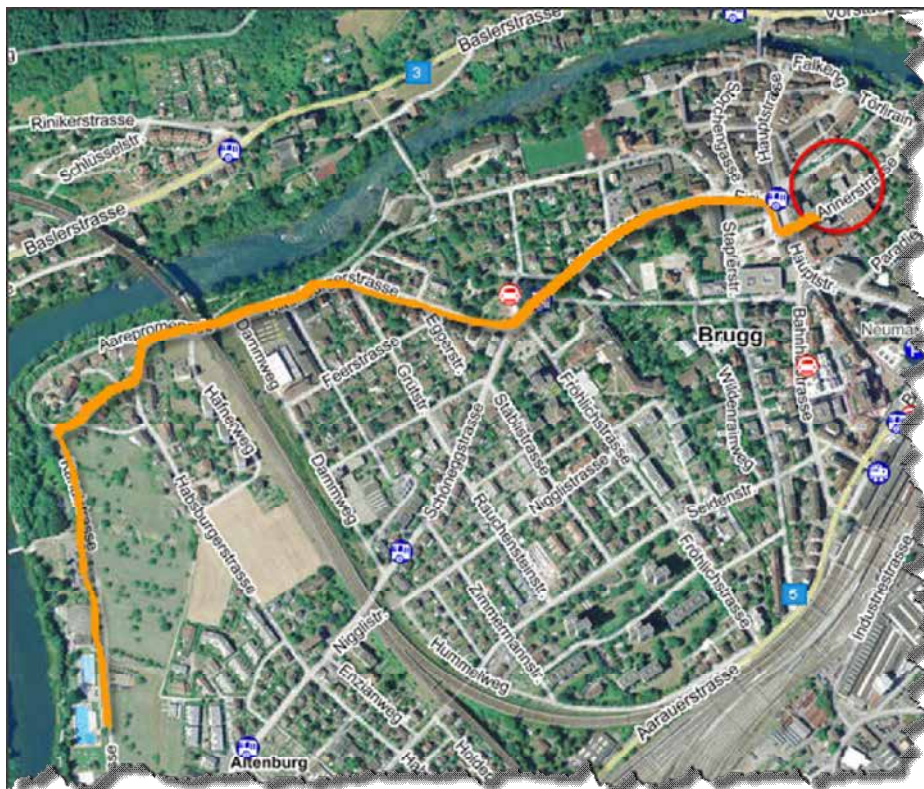
BILDUNGSZENTRUM BRUGG

Schwimmbad

So kommen Sie dahin (siehe Weg auf Karte unten oder Google Maps):

- 1,6 km zu Fuss ca. 15 min
- 2,0 km Velo/Töff/Auto ca. 5 min

Adresse: Schwimmbad Brugg
 Kanalstrasse 20
 5200 Brugg



9.5 RICHTLINIEN ZUR DISPENSATION VON SPITZENSPORTLERN



sport erleben

Richtlinien für eine Dispensation vom Sportunterricht für Spitzensportler am BWZ Brugg

Dispensation durch den Bereichsleiter Sport (unter Umständen nach Rücksprache mit dem Rektor BWZ Brugg und dem Koordinator Leistungssport Aargau). Dabei sollen folgende Kriterien von der Sportlerin oder vom Sportler erfüllt sein:

- Ansprechende Leistungen im Sport- und Schulunterricht.
- Mitglied eines regionalen oder nationalen Kaders in einer von Swiss Olympic anerkannten Sportart (und damit Besitzer/in einer Talentcard des SOV).
- Trainingsaufwand von mindestens 10 Stunden pro Woche.
- Die entsprechenden Lektionen verhindern den Besuch von unverrückbaren Trainingseinheiten oder Wettkämpfen.
- Der Ausbildungsbetrieb ist mit der Dispensation einverstanden. Evtl. gewährt er der Sportlerin oder dem Sportler seinerseits Erleichterungen (verkürzte Arbeitszeit, vermehrter Urlaub)
- Weitere Infos unter www.bs-aarau.ch → Leistungssport

Vorgehen der Gesuchstellerin oder des Gesuchstellers:

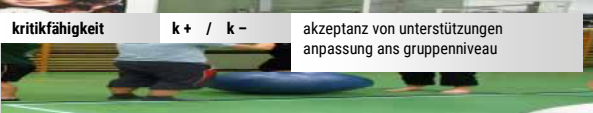
Einreichen eines schriftlichen Gesuches an den Bereichsleiter Sport in Papierform oder elektronisch an thomas.widmer@bwzbrugg.ch.

Dieses beinhaltet: Dispensationsart, Zeitraum, Begründung.

Beigelegt werden: Bestätigung des Vereins, Talentcard (Kopie), Trainingsplan während der zu dispensierenden Zeit, schriftliches Einverständnis des Lehrbetriebs.

9.6 BEWERTUNG SOZIAL- UND SELBSTKOMPETENZ

verhalten bewertung

aspekt	sach..	sozial..	selb..	erwartungen	bewertung	ausprägungen
sach	regeln und fachbegriffe kennen sportspezifische fertigkeiten erlernen und festigen taktisches spielverhalten und spielverständnis entwickeln körperliche leistungsfähigkeit erfahren und kennen			fertigkeiten	f+ / f-	leistungsfähigkeit leistungsfortschritt technische grundformen spielverhalten
sozial	teamfähigkeit entwickeln mitverantwortung für gruppe, team, klasse und umfeld akzeptanz unterschiedlicher voraussetzungen und werhaltungen respekt und anstand bewahren			regeln befolgen leistung sozialverhalten	r+ / r- l+ / l- s+ / s-	ausrüstung zweckmässig pünktlichkeit meldepflicht (krank etc.) körperpflege hausordnung leistungsbereitschaft einsatz motivation anstand verhalten geg. LP, MS, MAT umgangston, sprache fairness hilfsbereitschaft integration zuverlässigkeit arbeitsaufträge erfüllen eigeninitiative verantwortung übernehmen
selbst	kritikannahme und selbstkritik umgang mit stärken und schwächen körpersignale erkennen und entsprechend handeln durch regelmässigkeit gesundheit und wohlbeinden unterstützen			kritikfähigkeit	k+ / k-	akzeptanz von unterstützungen anpassung ans gruppenniveau





WWW.BWZBRUGG.CH