

# Stoffplan Sportunterricht

## Allgemeine Ziele des Berufsschulsports:

### Der Sportunterricht soll:

- die Freude an Bewegung und sportlicher Leistung wecken
- das Bewegungsgefühl bewusst und vielseitig entwickeln
- die körperliche Entwicklung positiv beeinflussen (Gesundheit, Ausgeglichenheit)
- die natürliche Leistungsbereitschaft fördern (Stressabbau, Konzentrationsfähigkeit)
- das partnerschaftliche Verhalten weiterentwickeln
- zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen

Der Sportunterricht soll die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität fördern. Die Lernenden sollen motiviert werden, Sport selbständig auszuüben. Regelmässige sportliche Betätigung soll ihnen auch nach der Lehrzeit ein Bedürfnis sein, wo jeder seine eigene Zielsetzung im Sport umsetzen kann:

- Fitness, Gesundheit
- Spannung, Abenteuer
- Eindruck, Erlebnis
- Ausdruck, Ästhetik, Gestaltung
- Leistung, Aktivierung, Selbstbewusstsein
- Geselligkeit, Gemeinschaft

### Leitsätze im Sportunterricht:

- Wir wollen uns gemeinsam vielfältig, intensiv, freud- und sinnvoll bewegen.
- Wir wollen gemeinsam gesetzte Ziele erreichen!
- Wir achten uns gegenseitig und nehmen Rücksicht auf die verschiedenen Voraussetzungen.
- Wir erleben den Sport als ein Miteinander und Gegeneinander.
- Der Sport ist für uns ein Ausgleich zum Arbeits- und Schulalltag.



# Stoffplan Sportunterricht Übersicht Quartal 1 (7 Wochen)

## 1. Lehrjahr

<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen in möglichen Sport- und Spielarten legen, um später eigenverantwortlich Sport zu betreiben.</li> <li>• Inhalte weitgehend fremdbestimmt und den situativen Verhältnissen angepasst.</li> <li>• Motto : </li> </ul>
---------------------	---

## 2. Lehrjahr

<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an 1. Lehrjahr (Fitness, Spielschwerpunkte, Technik, Taktik, Regeln); Leistungssteigerung</li> <li>• Mehr Individualisierung in bevorzugten Sportarten (Neigungsunterricht)</li> <li>• Mehr Verantwortung (Selbständigkeit, Einlaufen, Organisation/Material/Regeln/Spielleitung/FairPlay)</li> </ul>
---------------------	--

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
33	Start Sportunterricht im neuen Lehrjahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen Sportunterricht: Stoffplan, Organisation, Absenzen-/Dispenzen etc. als Theorielektion</li> </ul>
34	Spiel 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel mit Grundregeln kennenlernen: Unihockey, Basketball, Fussball, Volleyball, Badminton (Reihenfolge frei)</li> <li>• Ergänzung mit Schwimmen/Jogging (wetterabhängig)</li> <li>• Festlegung Spielschwerpunkte</li> <li>• Ergänzungen mit Fitnessparcours in Form von Circuits (Kraft und Koordination)</li> </ul>
35	Spiel 2	
36	Spiel 3	
37	Spiel 4	
38	Spiel 5	
39	Wahlfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neigungsunterricht: Tennis, Squash, u.a.</li> </ul>
Woche 40–42		3 Wochen Herbstferien

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
33	Erster Sportunterricht im 2. Lehrjahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtigste Regeln kennen und anwenden. Organisation/Halle kennen; Spielschwerpunkt vereinbaren</li> </ul>
34	Spielschwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung</li> </ul>
35	Schwimmen/Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination Spiel (Fussball/Beachvolley) mit Ausdauer/Schwimmen</li> </ul>
36	Schwimmen/Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination Spiel (Fussball/Beachvolley) mit Ausdauer/Schwimmen</li> </ul>
37	Spielschwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung</li> </ul>
38	Spielschwerpunkt (Test)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfen an Spielschwerpunkt 1. Lj. Pers. Verbesserung mit Test/Bewertung</li> </ul>
39	Wahlfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neigungsunterricht: Tennis, Squash, u.a.</li> </ul>
Woche 40–42		3 Wochen Herbstferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



# Stoffplan Sportunterricht Übersicht Quartal 2 – (9 Wochen)

## 1. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
43	Fitness 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel</li> </ul>
44	Fitness 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel</li> </ul>
45	Fitness 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel</li> </ul>
46	Fitness (Test)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, evtl. ergänzt mit Spiel</li> </ul>
47	Spielschwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)</li> </ul>
48	Spielschwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)</li> </ul>
49	Spielschwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)</li> </ul>
50	Spielschwerpunkt (Test)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel) mit Test als Abschluss</li> </ul>
51	Wahlfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neigungsunterricht/Schlussstunde: Tischtennis-, Tschoukball- und Intercrossturnier (mit allen Klassen!)</li> </ul>
Woche 52–53		2 Wochen Weihnachtsferien

## 2. Lehrjahr

Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
43	Fitness Qims/Gesundheit 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel</li> </ul>
44	Fitness Qims/Gesundheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel</li> </ul>
45	Fitness Qims/Gesundheit 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>pers. Konditionsfaktoren Kraft/Beweglichkeit in Circuitform verbessern, anschl. Spiel</li> </ul>
46	Fitness-Test Qims	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konditionstest; Vergleich Resultate aus dem 1. Lehrjahr</li> </ul>
47	Brennball/ Baseballformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vom Brennball zum Softball zum Baseball</li> </ul>
48	Brennball/ Baseballformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vom Brennball zum Softball zum Baseball</li> </ul>
49	Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Fähigkeiten: Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, Rhythmisierung und Differenzierung</li> </ul>
50	Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportartspezifische; Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit</li> </ul>
51	Wahlfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neigungsunterricht/Schlussstunde: Tischtennis-, Tschoukball- und Intercrossturnier (mit allen Klassen!)</li> </ul>
Woche 52–53		2 Wochen Weihnachtsferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



# Stoffplan Sportunterricht Übersicht Quartal 3 – (11 Wochen)

1. Lehrjahr		
Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
01	Spiel/Koordination	• Neigungsunterricht abw. mit Parcours
02	Hindernislauf	• Alle Klassen/Lernenden absolvieren einen Hindernislauf
03	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
04	Spielschwerpunkt	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel)
05	Reserve	• Einführung/Schulung Spiel (Technik, Taktik, Regelkunde, Schüler leiten Spiel) mit Test als Abschluss
Woche 6–7		2 Wochen Sportferien
08	Spezialwoche Theorielektion	• Eigenheimmesse, daher eine Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
09	Spezialwoche Eislauf Zuchwil	• Erlebniswoche Niveau- Neigungsgruppen
10	Spiel Reserve	• Nichtschwerpunktspiel; Schüler leiten Spiel
11	Spiel Reserve	• Nichtschwerpunktspiel; Schüler leiten Spiel
12	Baseball	• Anknüpfen und Regeln evtl. erweitern; Einlaufen mit Laufformen
13	Baseball	• Anknüpfen und Regeln evtl. erweitern; Einlaufen mit Laufformen
Woche 14–15		2 Wochen Frühlingsferien

2. Lehrjahr		
Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
01	Spiel/Koordination	• Neigungsunterricht abw. mit Parcours
02	Hindernislauf	• Alle Klassen/Lernenden absolvieren einen Hindernislauf
03	Spiel und Trampolin	• Neigungsunterricht
04	Geräteturnen	• Geräteparcour: Kraft und Koordination
05	Wahlfach/Reserve	• Spiele/Squash/Tischtennis usw.
Woche 6–7		2 Wochen Sportferien
08	Spezialwochen Theorielektion	• Eigenheimmesse, daher ein Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
09	Spezialwochen Eislauf Zuchwil	• Eigenheimmesse, daher ein Lektion im Schulhaus (Auswertung Fitness, Block Ausdauer)
10	Leichtathletik und Spiel	• Hochsprung
11	Leichtathletik und Spiel	• Kugel/Lauf/Hürden (Wahl)
12	Spiel	• Neue Spiele: z. B. Smolball
13	Spiel	• Neue Spiele: z. B. Ultimate (Frisbee) oder Tschoukball u. a.
Woche 14–15		2 Wochen Frühlingsferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden



## Übersicht Quartal 4 – (11 Wochen)

1. Lehrjahr			2. Lehrjahr		
Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests	Wo	Programm	Ideen/Ziele/Tests
16	LA und Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen Medizinball – Schnellkraft/Stossen; Spiel</li> </ul>	16	LA und Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen Medizinball – Schnellkraft/Stossen; Spiel</li> </ul>
17	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 1: Puls/Lauftechnik - Spiel (2-3 Gruppen)</li> <li>LA: Hochsprung</li> </ul>	17	Spezialwochen Biken, Ausdauer,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 1: Puls/Lauftechnik - Spiel (2-3 Gruppen Duathlon/Triathlon)</li> </ul>
18	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessern - /Spiel (2-3 Gruppen)</li> <li>LA: Hochsprung</li> </ul>	18	Spezialwochen Biken, Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessern - Spiel (2-3 Gruppen Duathlon/Triathlon)</li> </ul>
19	Spezialwoche Biken, Ausdauer, LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 2: 3 Runden/Zeitmessern -/Spiel (2-3 Gruppen)</li> <li>LA: Kugel/Medizinball</li> </ul>	19	Spezialwochen Biken, Ausdauer,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer 3/Biken/Zeit</li> </ul>
20	Spezialwoche Biken, Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tischtennis alle</li> </ul>	20	Spezialwoche Biken, Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tischtennis alle</li> </ul>
21	Schwimmbad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)</li> </ul>	21	Trendsport/ Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)</li> </ul>
22	Schwimmbad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)</li> </ul>	22	Trendsport/ Orientierungslauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)</li> </ul>
23	Spiel/Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball/ Slackline</li> </ul>	23	Reserve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmbad: Schwimmen 12 Minuten, anschl. (Ausdauer – Spiel)</li> </ul>
24	Reserve	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	24	Spiel/Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmen (Ausdauer – Spiel Intercross/Frisbee-Ultimate)</li> </ul>
25	Spiel/Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball / Slackline</li> </ul>	25	Spiel/Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwimmen (Ausdauer – Spiel Speedminton, Beachvolleyball)</li> </ul>
26	Spiel/Reserve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlussstunde/Spielstunde/ Speedminton usw</li> </ul>	26	Spiel/Reserve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlussstunde/Spielstunde</li> </ul>
Woche 27–31		5 Wochen Sommerferien	Woche 27–31		5 Wochen Sommerferien

→ Lektionsreihenfolge, Spielschwerpunkte und Tests sind abhängig von Klassen, Ausfällen und Spezialanlässe und können von den Sportlehrpersonen angepasst werden