



**Bildungszentrum Zürichsee**  
Horgen und Stäfa

Seestrasse 110  
8810 Horgen  
Telefon +41 44 727 46 46  
horgen@bzz.ch  
www.bzz.ch

# Kantonaler Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung

Mit Spezifikationen des  
Bildungszentrums Zürichsee





## **Impressum**

### **Autoren kantonalen Lehrplan**

Annina Baumann  
Jean-Pierre Brêchet  
Marianne Leu  
Bruno Räss  
Karin Ryser  
René Wyttenbach

### **Sportteam Horgen**

Guido Abächerli  
Raphael Amstutz  
Géraldine von Ehrenberg  
Felix Steiger  
Isabell Zwick

Stand August 2021



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2. Sportbetrieb am Bildungszentrum Zürichsee</b>	<b>4</b>
<b>3. Konzept Sportunterricht</b>	<b>5</b>
3.1 Handlungsbereiche	5
3.2 Anforderungen	5
3.3 Kompetenzen	6
3.4 Vorgaben Lerninhalte	6
3.5 Die fünf Handlungsbereiche	6
3.5.1 Handlungsbereich Spiel	7
3.5.2 Handlungsbereich Wettkampf	9
3.5.3 Handlungsbereich Ausdruck	11
3.5.4 Handlungsbereich Herausforderung	13
3.5.5 Handlungsbereich Gesundheit	15
3.6 Lernziele der fünf Handlungsbereiche	17
3.6.1 Lernziele Handlungsbereich Spiel	18
3.6.2 Lernziele Handlungsbereich Wettkampf	23
3.6.3 Lernziele Handlungsbereich Ausdruck	24
3.6.4 Lernziele Handlungsbereich Herausforderung	26
3.6.5 Lernziele Handlungsbereich Gesundheit	29
<b>4. Qualifizierung der Lernenden</b>	<b>32</b>
4.1 Vorgaben	32
<b>5. Sicherheit und Unfallprävention</b>	<b>33</b>
5.1 Grundsatz zur Obhut und Sorgfaltspflicht	33
5.2 Unfallprävention an Berufsschulen im Kanton Zürich	33
5.3 Hilfreiche Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht	35
<b>6. Qualität</b>	<b>36</b>
<b>7. Quellenverzeichnis und Links</b>	<b>37</b>



## **1. Einleitung**

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat einen eidgenössischen Rahmenlehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung erstellt und am 24. September 2014 in Kraft gesetzt. Die Berufsfachschulen sind verpflichtet, basierend auf diesem Rahmenlehrplan Sport einen Lehrplan Sport zu erarbeiten. Im August 2015 erteilte das Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich den Auftrag, den eidgenössischen Rahmenlehrplan für Sportunterricht in einen zentralen kantonalen Lehrplan für den Sportunterricht umzusetzen, der für alle kantonalen Berufsfachschulen und staatsbeitragsberechtigten Berufsfachschulen mit nichtstaatlicher Trägerschaft verbindlich ist. Dieser kantonale Lehrplan für den Sportunterricht legt die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts der Schule verbindlich fest und macht sie für alle Beteiligten transparent und nachvollziehbar.



## **2. Sportbetrieb am Bildungszentrum Zürichsee**

Das Bildungszentrum Zürichsee (BZZ) befindet sich an der Seestrasse 110 in Horgen und an der Kirchbühlstrasse 21 in Stäfa, nur wenige Minuten Fussweg vom jeweiligen Bahnhof entfernt. Somit ist die Berufsschule auch von unseren ausserkantonalen Lernenden sehr gut erreichbar.

Das BZZ verfügt am Standort Horgen über eine unterirdische Dreifachturnhalle, die sich durch Trennwände in drei Hallen unterteilen lässt. Zusätzlich gibt es zwei weitere Hallen, die in Stäfa für einzelne Lektionen dazu gemietet werden. Neben den Sporthallen stehen in Horgen ein Krafraum, ein Theorieraum und eine Kletterwand zur Verfügung.



### **3. Konzept Sportunterricht**

#### **Pädagogischer Doppelauftrag des Sports**

Der kantonale Lehrplan für Sportunterricht umfasst die Sport- und Bewegungskultur wie auch die Entwicklungsförderung durch Sport und Bewegung. Deshalb sind mit den inhaltlichen, fachlichen Zielen aller fünf Handlungsbereiche pädagogische Ziele verknüpft. Hinzu kommen pro Handlungsbereich drei Anforderungsstufen.

#### **3.1 Handlungsbereiche<sup>1</sup>**

Aus der Vielzahl von Sportarten und Bewegungsformen lassen sich verschiedene Handlungsbereiche ableiten, welche die wesentlichen Aspekte des Sportunterrichts enthalten:

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

#### **3.2 Anforderungen**

Pro Handlungsbereich gibt es drei Anforderungen. Diese Anforderungen führen zu Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in der Ausführung ausgewählter Sport- und Bewegungsinhalte. Sie sind in der aufgeführten Reihenfolge zunehmend komplex und beinhalten:

- **die Ausbildung von Grundfähigkeiten**  
(zielorientiertes Bewegungshandeln)
- **die Entwicklung**  
(Analyse und Verbesserung) und
- **die Kreativität**  
(selbstständige, angepasste Ausübung).

---

<sup>1</sup> (SBFI 2014)



### 3.3 Kompetenzen<sup>2</sup>

#### Fachkompetenz und überfachliche Kompetenzen

Die Handlungsbereiche im Sportunterricht konfrontieren die Lernenden mit typischen und mit komplexen Anforderungen. Um diese Anforderungen zu erfüllen und ins eigene Bewegungshandeln zu integrieren, ist ein breites Repertoire an Kompetenzen notwendig. Für jeden Handlungsbereich lassen sich folgende zu fördernde Kompetenzen definieren:

- **Fachkompetenz**

Die für eine Sportart/Disziplin erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.

#### Überfachliche Kompetenzen

- **Selbstkompetenz**

Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderliche Selbstwahrnehmung und Klarheit über die eigenen Motive.

- **Sozialkompetenz**

Die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z. B. Team- und Kommunikationsfähigkeit).

- **Methodenkompetenz**

Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren.

### 3.4 Vorgaben Lerninhalte

In 40 Jahreslektionen (entspricht 1 Schuljahr mit 1 Lektion pro Woche) müssen folgende drei Punkte enthalten sein:

- Zu jedem der **5 Handlungsbereiche** legt die Schule mindestens 1 Thema mit den entsprechenden Fachkompetenzen fest. Pro Thema müssen mindestens eine Anforderungsstufe und eine überfachliche Kompetenz enthalten sein.
- Insgesamt müssen die **3 Anforderungsstufen** *mindestens* einmal vorkommen.
- Insgesamt müssen die **3 überfachlichen Kompetenzen** mindestens einmal vorkommen.

### 3.5 Die fünf Handlungsbereiche

Auf den folgenden Seiten sind Beispiele für die fünf Handlungsbereiche abgebildet.

---

<sup>2</sup> (SBFI 2014)



### 3.5.1 Handlungsbereich Spiel

#### Pädagogische Ziele:

- Das Spiel als eigenständige und spannende Tätigkeit erleben
- Spielregeln verstehen, einhalten und bewusst handhaben
- Den Spielcharakter durch bewusste und kreative Änderung der Regeln anpassen
- Spielformen ableiten und anpassen oder neue Spiele erfinden
- Im Sport und in anderen Lebensbereichen soziales Handeln aneignen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit)

#### Fachkompetenzen



#### Grosse Spiele

- Basket- / Volley- / Hand- und Fussball
- Unihockey / Baseball / Wasserball
- Tchoukball / Ultimate / Intercross / Rugby



#### Rückschlagspiele

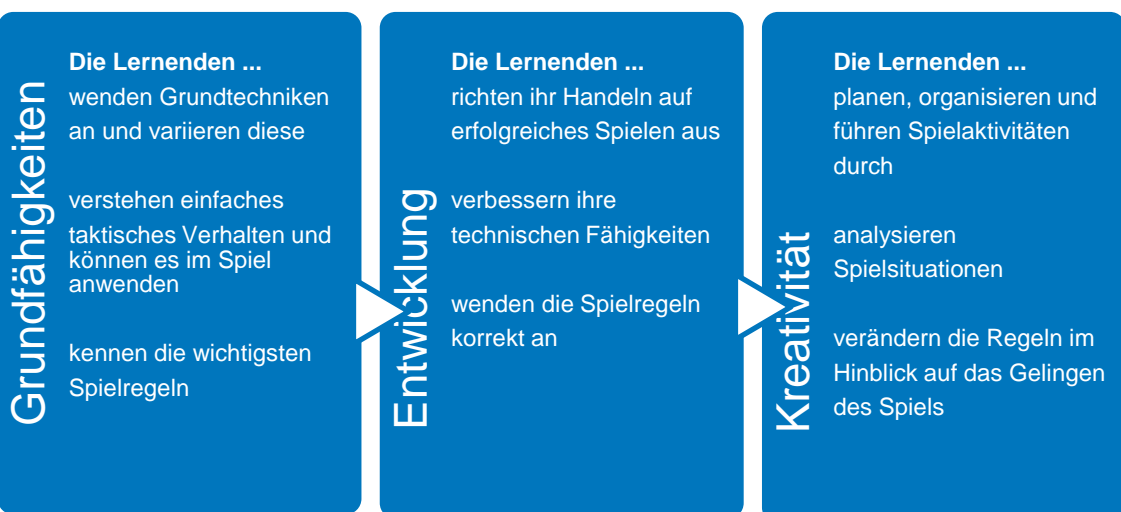
- Smolball / Tennis
- Badminton / Tischtennis
- Squash / Speedminton



#### Kleine Spiele

- Völkerball / Sitzball / Mattenlauf
- Aufwärm- / Kommunikations- / Intensivspiele
- Streetball / Kin Ball / Wasserspielformen

### Anforderungsstufen über alle Lehrjahre







## Handlungsbereich **Spiel** Überfachliche Kompetenzen

### **Selbstkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Sozialkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Methodenkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen
- testen methodische Aufbauformen von Spielideen
- variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue
- gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor



### 3.5.2 Handlungsbereich Wettkampf

#### Pädagogische Zielsetzung:

- Die Spannung des Leistungsvergleichs erleben
- Die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung erschliessen
- Fähigkeiten im Wettkampf erfolgsorientiert umsetzen
- Eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln
- Zur Teilnahme an Wettkämpfen befähigen
- Schulische Wettkampfformen organisieren
- Mit Leistungsschwächeren respektvoll umgehen, Leistungsunterschiede tolerieren

#### Fachkompetenzen



##### Turnierformen

- Ligaturniere
- Spielturniere / Minigolf / Bowling
- Kampfarena



##### Leichtathletik / Fitness

- Hindernislauf / Hallentriathlon
- Stationentraining / Fitnessstest
- Orientierungslauf / Laufwettbewerbe



##### Wassersport

- Ausdauerwettkämpfe
- Kurzstrecken-Wettkämpfe
- Synchron- / Rettungsschwimmen

#### Anforderungsstufen über alle Lehrjahre

##### Grundfähigkeiten

**Die Lernenden:**  
erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren  
  
vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen

##### Entwicklung

**Die Lernenden:**  
können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern  
  
verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte

##### Kreativität

**Die Lernenden:**  
können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden  
  
kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien



## Handlungsbereich **Wettkampf** Überfachliche Kompetenzen

### **Selbstkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Sozialkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Methodenkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- kennen Methoden zur Leistungssteigerung
- 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



### 3.5.3 Handlungsbereich Ausdruck

#### Pädagogische Zielsetzung:

- Das Bewegungspotenzial und das Wesen der Körpersprache erschliessen
- Das Bewegungsrepertoire und die Ausdrucksmöglichkeiten erweitern
- Bei den Betrachtenden beabsichtigte Eindrücken bewirken
- Eine Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen entwickeln
- Sich mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit) auseinandersetzen
- Ein positiv-realistisches Körperkonzept aufbauen

#### Fachkompetenzen



##### Tanzen

- Streetdance
- Tanz-Aerobicformen
- Gesellschaftstänze



##### Akrobatik

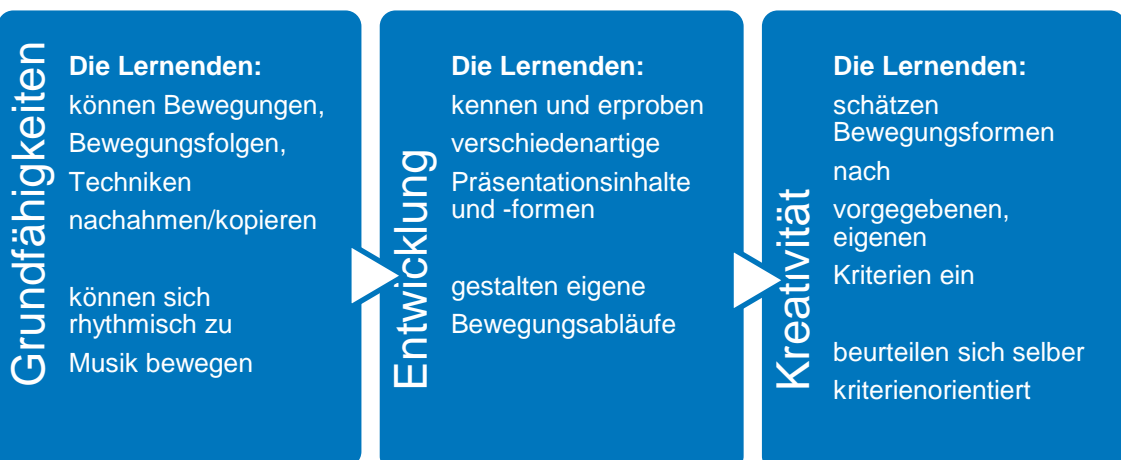
- Partner- / Gruppenakrobatik
- Bewegungsfolgen mit und ohne Geräte
- Tanzakrobatik



##### Geräteturnen

- Rebounder / Trampolin
- Bodenturnen / Parcouring
- Reck / Ringe / Barren

#### Anforderungsstufen über alle Lehrjahre





## Handlungsbereich **Ausdruck** Überfachliche Kompetenzen

### **Selbstkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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
- kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an

### **Sozialkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen
- urteilen über und für sich selber

### **Methodenkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen
- kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung
- erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe
- integrieren bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen
- beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv
- geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen



### 3.5.4 Handlungsbereich Herausforderung

#### Pädagogische Zielsetzung:

- Das Reizvolle an sportlichen Herausforderungen erschliessen
- Bei Bewegungsanforderungen das Risiko erkennen
- Sicherheitsvorkehrungen treffen
- Gefahren und eigene Fähigkeiten einschätzen und angemessen beurteilen
- Selbstvertrauen entwickeln
- Kompetente Unterstützung und Hilfestellung anderer einholen und annehmen

#### Fachkompetenzen



#### Klettern / Schneesport

- Bouldern
- Routen-Klettern mit Sicherung
- Ski / Snowboard / Schlitteln



#### Sport auf Rollen und Kufen

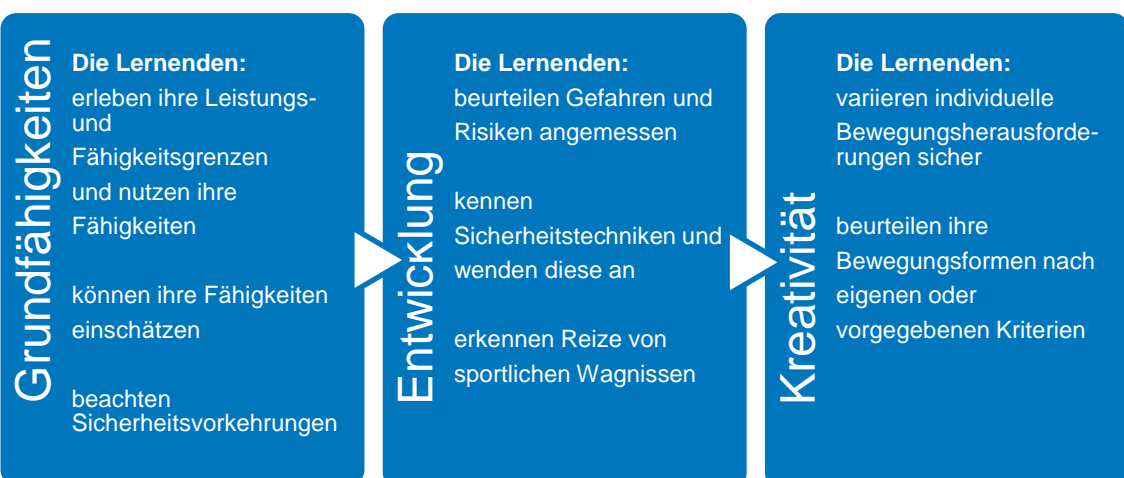
- Biken / Einrad
- Inlineskating / Skate- / Kickboard
- Eislaufen



#### Artistik / Zielen und Treffen

- Jonglieren
- Balancieren / Slackline / Parcours
- Bogenschiessen / Darts / Billard

### Anforderungsstufen über alle Lehrjahre





## Handlungsbereich **Herausforderung** Überfachliche Kompetenzen

### **Selbstkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Sozialkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Methodenkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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



### 3.5.5 Handlungsbereich Gesundheit

#### Pädagogische Zielsetzung:

- Zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben befähigen
- Ausgleichende und erholende Aktivitäten erschliessen
- Gesundheitsrelevante Erfahrungen (Vorbilder) aus Beruf und Freizeit als Orientierung erkennen
- Unzureichende oder einseitige körperliche Beanspruchung kompensieren
- Physische, psychische und soziale Ressourcen stärken
- Bewegung in eine gesunde Lebensweise integrieren
- Nach Verletzungen oder Krankheit Aufbaumethoden anwenden (aktive Rekonvaleszenz)

#### Fachkompetenzen



#### Fitness / Haltung

- Ausdauertraining mit und ohne Gerät
- Kraustraum / Spezifisches Krafttraining
- Aktives und passives Dehnen / Mobilisation



#### Mentaltraining / Regeneration

- Mentale Handlungssteuerung
- Konstruktiver Umgang mit Belastungssituationen
- Aktive und passive Erholung



#### Prävention

- Ergonomisches Handeln
- Bedarfsgerechte Ernährung
- Unfallverhütung

### Anforderungsstufen über alle Lehrjahre

#### Grundfähigkeiten

**Die Lernenden:**  
erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit  
  
kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können

#### Entwicklung

**Die Lernenden:**  
kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern  
  
erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an

#### Kreativität

**Die Lernenden:**  
kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen  
  
können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern





## Handlungsbereich **Gesundheit** Überfachliche Kompetenzen

### **Selbstkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen
- realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen
- sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber
- können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren
- setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um
- überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv

### **Sozialkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- 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

### **Methodenkompetenz:**

*Die Lernenden ...*

- wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an
- besorgen sich zweckdienliche Informationen
- können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden
- setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin
- steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden
- nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen



### 3.6 Lernziele der fünf Handlungsbereiche<sup>3</sup>

Der Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung ist darauf ausgerichtet, dass alle Lernenden pro Lehrjahr fachliche und überfachliche Kompetenzen in den fünf Handlungsbereichen (Spiel, Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung und Gesundheit) erreichen.

#### Themenübersicht

	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
	Volleyball	Gleislauf	Rope Skipping	Partnerakrobatik	Krafttraining
1. Lehrjahr	Basketball			Klettern	Dehnen
	Smolball				
	Kleine Spiele				
	Badminton	Coopertest	Tanzen 1	Parkour	Ausdauer
2. Lehrjahr	Unihockey	OL		Koordinative Fähigkeiten	Entspannungstechnik
	Tchoukball / Handball				Stressmanagement
	Kleine Spiele				
	Baseball	KoKo-Test	Tanzen 2	Schülerlektionen	Ernährung
3. Lehrjahr	Fussball		Geräte-turnen		Doping
	Fussball				
	Kleine Spiele				
	Street Racket			Stand Up Padd.	Schwimmen
Outdoor	Beachvolleyball				

<sup>3</sup> In Anlehnung an den Schullehrplan der WSKV Chur



### 3.6.1 Lernziele Handlungsbereich Spiel

<b>Volleyball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
wenden die Grundtechniken Pass, Manchette und Service an und variieren diese.			
kennen Spielaufbau und Rotation im Volleyball 3:3.			
lernen die Angriffstechniken Finte und Smash und wenden diese an.			
lernen das Blocken.			
nehmen an einem Volleyballturnier teil.			
können ein Spiel leiten (arbitrieren).			
kennen die Unterschiede von Beachvolleyball und Hallenvolleyball und können diese auch anwenden. Turniere im Sand 2:2.			

<b>Unihockey</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen die korrekte Ballannahme und Ballabgabe.			
lernen das Passen und Schiessen mit den verschiedenen Schusstechniken (Gezogener Schuss, Schiebeschlag-Schuss, Geschlagener Schuss).			
spielen in unterschiedlichen Übungsanlagen vom 1:1 zum 5:5.			
lernen Individualtaktiken, Gruppentaktiken und Teamtaktiken kennen und wenden sie an.			
nehmen an einem Unihockeyturnier teil.			
können ein Spiel leiten (arbitrieren).			



<b>Badminton</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen das Einzel- und Doppelbadmintonfeld.			
kennen und halten sich an die Regeln.			
nutzen das Spielfeld ganz aus, bringen den Gegner / die Gegnerin zum Laufen.			
lernen die Schlagtechniken Service, Clear, Drive, Drop und Smash.			
spielen verschiedene Einzel- und Doppelturniere.			

<b>Baseball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
erlernen Spielidee mit vereinfachten Übungsformen mit Softball (noch ohne Baseballequipment).			
lernen und üben die Grundtechniken Werfen, Fangen und Schlagen isoliert und im Spiel.			
lernen vereinfachte Baseballregeln kennen und wenden sie im Spiel an.			
erleben das Endlosspiel und spielen über mehrere Innings.			
führen ein selbstständiges Spiel ohne Einfluss der Lehrperson durch.			



<b>Basketball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
verbessern die Grundtechniken (Fangen, Dribbeln, Passen, Werfen) isoliert und üben sie im Spiel.			
lernen die Streetball-Regeln kennen und wenden diese im Spiel 2:2 und 3:3 an.			
kennen die Zonenverteidigung und Manndeckung im Spiel 5:5.			
lernen den Korbleger beidseitig anwenden.			
erleben die Dunkingtechnik mit dem Minitramp als Absprunghilfe.			
trainieren Stand- und Sprungwurf isoliert und führen sie im Spiel aus.			
verstehen und erlernen verschiedene Täuschungsvarianten, Abschlussvarianten und Verteidigungsvarianten.			
können ein Spiel leiten (arbitrieren).			

<b>Fussball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen die Grundfertigkeiten Stoppen, Passen, Torschuss, Dribbeln in Übungen isoliert und im Spiel.			
kennen die Schusstechniken Voll-, Innen-, und Aussenrist und wenden diese in Übungen und im Spiel an.			
erweitern die technischen Grundfähigkeiten Passen, Stoppen (mit Knie, Brust, Kopf).			
spielen auf verschiedenen Positionen.			
spielen Fussballtennis.			
üben das Jonglieren mit dem Fussball.			
nehmen an einem Fussballturnier teil.			
können ein Spiel leiten (arbitrieren).			



<b>Smolball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen Smolball kennen und spielen.			
erfahren den korrekten Umgang mit Racket und Ball.			
kennen die Smolball-Spielregeln.			
verbessern die Technik. Den Ball kontrolliert und gezielt spielen können. Bis zum Direktspiel.			
verstehen Taktiken und Positionen des Spiels und wenden diese an.			
können ein Spiel leiten (arbitrieren).			

<b>Tischtennis</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
üben die Grundtechniken Service, Vorhand und Rückhand.			
kennen die korrekte Schlägerhaltung.			
beherrschen die Spielregeln und wenden diese an.			
spielen Einzel- und Doppelpartien.			
erweitern ihr Schlagrepertoire.			

<b>Tchoukball</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
verbessern die Grundtechniken des Fangens und Werfens.			
üben das Werfen und Fangen auf und vom Tchoukballnetz.			
kennen die Spielregeln.			
lernen Tchoukball kennen und spielen.			



<b>Handball (Spiel mit Softball)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
verbessern die Grundtechniken, Fangen, Werfen, Schiessen und Dribbeln.			
üben die Wurftechniken Kernwurf, Sprungwurf und Drehprungwurf.			
erlernen die Organisation in Angriff und Verteidigung.			
kennen die Spielregeln.			

<b>Street Racket</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen die Spielregeln.			
üben die Grundtechniken Service, Vorhand und Rückhand.			
können zu zweit verschiedene Spielformen anwenden.			
kennen verschiedene Spielformen mit mehreren Spielern ab 3 Personen.			
kreieren eine Spielform in 2er- oder 4er-Gruppen.			

<b>Kleine Spiele</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
gehen mit Respekt miteinander um und adaptieren z. B. die Schussstärke an das Gegenüber.			
lernen verschiedene Spiele kennen, erlernen und probieren sie aus.			
erleben Teamfähigkeit.			
üben taktisches Verhalten ein und können dies analysieren.			
können ein Spiel erfinden, und verstehen es, das Spiel zu vereinfachen oder zu erschweren.			



### 3.6.2 Lernziele Handlungsbereich Wettkampf

<b>Orientierungslauf in Horgen</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
können sich anhand einer Karte in ihrer Umgebung orientieren.			
wählen ihre Laufgeschwindigkeit so, dass sie das Tempo durchhalten können.			
erstellen zuerst eine Strategie, bevor sie losrennen.			
kreieren einen eigenen Foto-OL in der Stadt.			

<b>Gleislauf (1600 m oder 3200 m)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
können eine konstante Geschwindigkeit rennen, ohne zu spazieren.			
verbessern ihre Rundenzeiten.			
setzen eine schonende, ergonomische Lauftechnik um (Vorfuss-/Mittelfusstechnik)			
versuchen die 2. Runde möglichst gleich schnell zu laufen (Tempogefühl)			

<b>Fit-Test</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
bekommen eine Rückmeldung zu ihrem Fitnesszustand.			
zeigen Ehrgeiz und wollen beim zweiten Versuch besser werden.			
motivieren sich gegenseitig.			
unterstützen die Lehrperson bei der Durchführung. Aufstellen, Zeit nehmen, Postenbetreuung etc.			





<b>Ko-Ko-Test (Koordination und Kondition)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen ihre Fähigkeiten in Koordination und Kondition besser kennen.			
verbessern bei jedem Durchgang ihre Leistung.			
finden Techniken, wie der Ko-Ko-Test effizienter zu meistern ist.			

<b>Spielsportarten Wettkampf / Technikparkour</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
wenden ihre gelernten Fertigkeiten in einem Technikparkour an.			
zeigen in einem Wettkampf ihr Können.			

### 3.6.3 Lernziele Handlungsbereich Ausdruck

<b>Rope Skipping</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen die richtige Sprungtechnik (tiefe Sprunghöhe, Drehung aus Handgelenk, Vorfusssprung).			
können verschiedene Sprungformen umsetzen.			
springen rhythmisch zu Musik.			
üben Sprungformen alleine, zu zweit und in kleinen Gruppen.			
gestalten und zeigen in kleinen Gruppen einen Bewegungsablauf mit mindestens vier verschiedenen Sprungformen.			
korrigieren sich gegenseitig.			
analysieren ihre Bewegungsformen auf Video.			



<b>Partnerakrobatik</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
üben Partnerelemente / Pyramiden auf- und abzubauen.			
können verschiedene Partnerelemente / Pyramiden verbinden.			
choreografieren und präsentieren eine Bewegungsfolge.			
kennen Hilfestellungen.			
leisten sich bei Bewegungsaufgaben gegenseitige Hilfestellung.			
kennen verschiedene Griffarten und wenden sie situationsgerecht an.			
können einander korrekt und sicher tragen und heben.			
achten auf eine korrekte Körperhaltung.			
beachten die Sicherheitsmassnahmen und wenden sie an.			

<b>Tanzen (Bewegung zur Musik)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
bewegen sich mit oder ohne Musik im Rhythmus.			
lernen vorgegebene Schrittcombinationen.			
üben verschiedene Bewegungsvariationen.			
präsentieren in einer Gruppe zu Musik eine selbst zusammengestellte Choreografie.			
analysieren die Bewegungssequenz und geben sich gegenseitig Korrekturen (auch mit Videoaufnahmen).			



<b>Geräteturnen</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
bewegen sich mit oder ohne Musik im Rhythmus.			
lernen vorgegebene Schrittkombinationen.			
üben verschiedene Bewegungsvariationen.			
präsentieren in einer Gruppe zu Musik eine selbst zusammengestellte Choreografie.			
analysieren die Bewegungssequenz und geben sich gegenseitig Korrekturen (auch mit Videoaufnahmen).			

### 3.6.4 Lernziele Handlungsbereich Herausforderung

<b>Parkour</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen die basic roll und den wall run.			
führen über verschiedene Hindernisse eine basic roll aus.			
können eine basic roll mit Flugphase kontrolliert ausführen.			
bewegen sich stützend an / über Geräten.			
gestalten das Überwinden von Hindernissen variabel.			
üben Überkopf-Stützsprünge.			
trainieren ein- und beidbeiniges Abspringen und Landen.			
können auf Geräten balancieren.			
kennen Hilfegriffe und wenden sie situationsgerecht an.			
erstellen einen kurzen Film (30"–60") mit mindestens 5 Elementen (Apps auf Smartphone, z. B. Quick, Vivavideo, ...).			



<b>Schülerlektion</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
planen und führen einen Teil einer Sportlektion oder eine ganze Lektion durch.			
kennen den Aufbau einer Sportlektion.			
können ein themenbezogenes Aufwärmen durchführen.			
treffen die notwendigen Sicherheitsmassnahmen und Hilfestellungen.			
definieren Rollen und Regeln und halten sich daran.			
reflektieren den Verlauf der Stunde und geben eine Rückmeldung.			

<b>Gleiten/Eislaufen</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
können sich auf Eis fortbewegen.			
üben bremsen, gleiten und Kantenlaufen.			
kombinieren und variieren bremsen, gleiten und Kanten laufen.			
üben springen und / oder drehen.			
kombinieren und variieren Sprünge und Drehungen.			

<b>Klettern</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen die Sicherheitsbestimmungen beim Sichern und wenden diese an.			
kennen Grundtechniken des Kletterns.			
können beim Bouldern und beim Top-Rope-Klettern Klettertechniken anwenden.			
lernen die Partnerkontrolle und wenden diese an.			
sichern sich gegenseitig beim Top-Rope-Klettern.			
erleben verschiedene Wettkampfformen des Sportkletterns.			



<b>Schwimmen</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
schwimmen eine bestimmte Distanz in freiem Stil.			
kennen die Sicherheitsregeln und Hygieneaspekte im See / Schwimmbad und halten sich daran.			
erleben verschiedene Bewegungsformen im Wasser (z.B. Wasserspringen, Wasserballspiele, Stafetten).			

<b>SUP (Stand-Up-Paddeln)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
paddeln kniend / stehend auf dem SUP			
setzen die Paddeltechnik mit gestreckten Armen um.			
gehen mit dem Material vorsichtig um.			
können das SUP selbstständig aufpumpen (Ventile und Pumpe richtig einstellen / anschliessen, richtiger Luftdruck)			
kennen die Sicherheitsregeln auf dem Wasser (Schwimmweste obligatorisch, Gefahrenstellen, an Abmachungen halten etc.)			
können das Paddel schnell und automatisiert umgreifen.			
setzen die 360°-Drehung auf dem Tail des SUP um.			
können z. B. links paddeln und eine Kurve nach links machen (inverses Paddeln).			
machen einen Kopfstand auf dem SUP.			



### 3.6.5 Lernziele Handlungsbereich Gesundheit

<b>Krafttraining</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
trainieren unter Aufsicht der Lehrperson.			
trainieren selbstständig.			
gestalten ein eigenes Training.			
können die Geräte für sich und andere richtig einstellen.			
können die Geräte der passenden Muskelgruppe zuordnen.			
kennen verschiedene Trainingsmethoden.			
gehen mit dem Material sorgsam um.			
kennen die Grundsätze vom Muskelaufbau / Kraftaufbau-Training (Hypertrophie)			

<b>Dehnen (Beweglichkeit)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen den Sinn des Dehnens vor und nach einer sportlichen Betätigung.			
können Dehnübungen den entsprechenden Muskeln zuordnen.			
kennen den Unterschied zwischen aktivem und passivem Dehnen.			
kennen dynamische und statische Dehnübungen.			
wenden Dehnübungen situationsgerecht an.			
erstellen für ihre Sportart ein spezifisches Dehnprogramm.			



<b>Ausdauer</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
können zwischen anaerober und aerober Leistung unterscheiden.			
können die Trainingsformen Dauermethode, Intervallmethode und Wiederholungsmethode unterscheiden.			
kennen technische Möglichkeiten zur Aufzeichnung des persönlichen Trainings und wenden diese an.			
kennen technische Möglichkeiten zur Orientierung im Gelände und in der Stadt und wenden diese an.			
trainieren eine Ausdauerleistung über mindestens 12 Minuten.			
können selbstständig ein Ausdauertraining planen und durchführen.			
nehmen an einer selbst gewählten Ausdauersport-Veranstaltung teil.			

<b>Ergonomie</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen rücken-, gelenk- und muskelschonende Bewegungen/Haltungen kennen.			
erkennen die Gesundheitsgefahren im Alltag.			
kennen präventive Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.			

<b>Entspannungs-Technik</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen körpereigene Stresssymptome.			
unterstützen und motivieren ihre Kollegen in schwierigen Situationen.			
erkennen negative Gedanken und lernen negative Gedanken positiv umzuformen.			
kennen verschiedene Methoden der Entspannung.			



<b>Ernährung</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
kennen die Bedeutung einer ausgeglichenen Energiebilanz für ihre Gesundheit.			
lernen die Bedeutung des Blutzuckerspiegels für die körperliche Leistungsfähigkeit kennen und leiten daraus Zeitpunkt und Art der Nahrungszufuhr beim Sport ab.			
beschreiben die Lebensmittelpyramide.			
erleben an einem konkreten Beispiel den individuellen Energiebedarf mit Hilfe einer Ernährungstabelle.			
kennen die Bedeutung des Wasserhaushaltes für die körperliche Leistungsfähigkeit und können daraus Zeitpunkt und Zusammensetzung der Flüssigkeitszufuhr beim Sport ableiten.			

<b>Doping (Leistungssteigernde Substanzen)</b> Die Lernenden ...	Grundfähigkeit	Entwicklung	Kreativität
lernen verschiedene Arten von Doping und deren Gefahren kennen.			
nennen einige Wirkungen und Nebenwirkungen von Doping.			
sind sich der ethischen Problematik von Doping bewusst.			





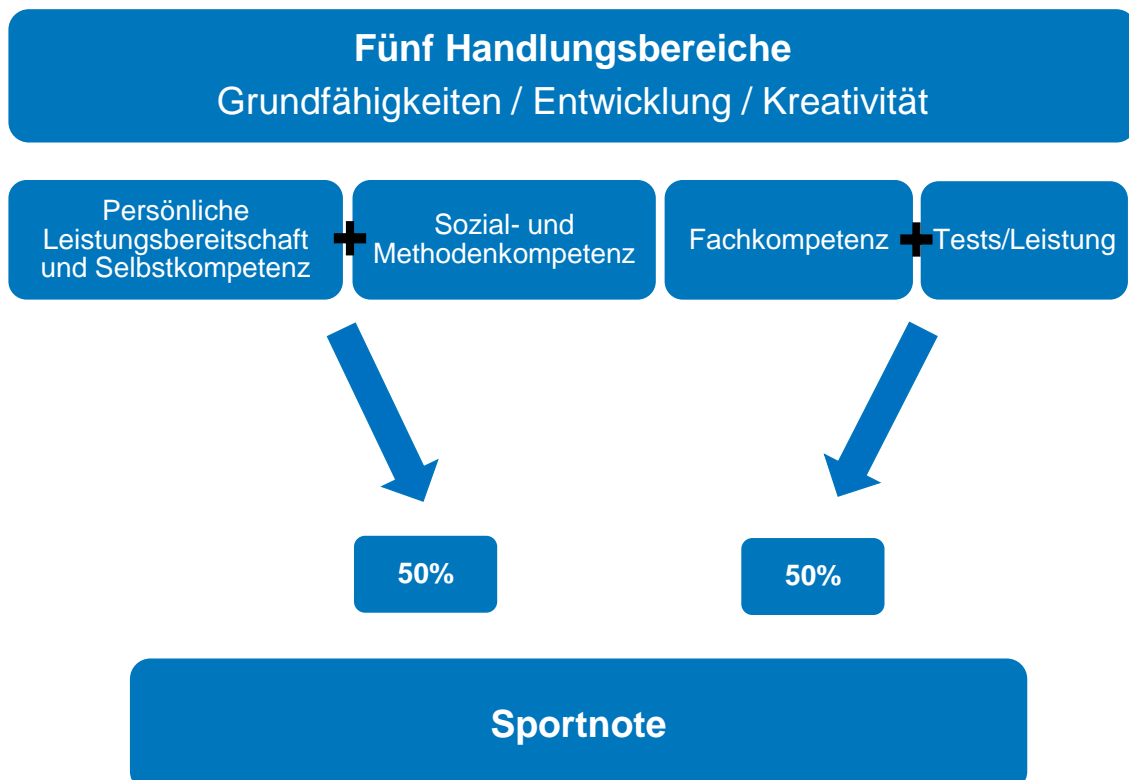
## 4. Qualifizierung der Lernenden

Das Bildungszentrum Zürichsee bewertet die Leistung der Lernenden semesterweise. Sie ist nicht promotionsrelevant.

Bei der Qualifizierung der Lernenden im Sportunterricht wird beurteilt, zu welchem Grad sie die Kompetenzen erreicht haben. Die Leistungserbringung besteht darin, dass Lernende die im Unterricht erarbeiteten Kompetenzen zeigen können (Kompetenzstand). Die Lehrkräfte bewerten die Kompetenzen. Die Rückmeldung dient als Orientierung und um die Lernenden zu fördern.

### 4.1 Vorgaben

Die Sportnote besteht am BZZ aus mindestens drei Teilnoten, die folgende Aspekte beinhalten:





## **5. Sicherheit und Unfallprävention**

Unfälle lassen sich im Sportunterricht leider nicht immer verhindern. Deshalb ist es für jede Sportlehrperson wichtig, allgemeine und der Sportart angepasste Sicherheitsvorschriften zu kennen, anzuwenden und einzuhalten, Risiken vorzusehen und mit angemessenen und zumutbaren Massnahmen einzuschränken.

Durch die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der individuellen Körperwahrnehmung trägt der Sportunterricht dazu bei, das Unfallrisiko im Sport sowie in verschiedenen Lebensbereichen zu vermindern, und bietet so eine verbesserte Verletzungsprophylaxe.

Die Lernenden werden für ein sicheres Übungsumfeld sensibilisiert und übernehmen Verantwortung für die eigene Sicherheit und die der anderen. Dadurch wird der Sportunterricht zur bewussten Sicherheitserziehung für alle Lebensbereiche.

### **5.1 Grundsatz zur Obhut und Sorgfaltspflicht**

Lehrpersonen haben gegenüber ihren Lernenden eine Sorgfalts- und Obhutspflicht zu erfüllen. Generell gilt für den gesamten Sportunterricht, dass die Lehrperson für die Unversehrtheit der ihr anvertrauten Lernenden verantwortlich ist, soweit es in ihrer Macht steht. Daher müssen alle erforderlichen und zumutbaren Sicherheitsmassnahmen ergriffen und durchgesetzt werden.

Dazu gehören auch allfällige Weisungen und Richtlinien von der jeweiligen Schulleitung. Die verschiedenen Berufsfachschulen erarbeiten zudem selbstständig Richtlinien zu den Risikosportarten, die sie betreiben, und setzen diese in der Praxis um.

### **5.2 Unfallprävention an Berufsschulen im Kanton Zürich**

#### **Primäre Unfallprävention**

Die Sportlehrpersonen der Berufsschulen im Kanton Zürich ...

- planen die Lektionen sorgfältig, führen diese pflichtbewusst durch.
- beachten bei der Unterrichtsplanung das Thema Sicherheitserziehung und machen sorgfältig Überlegungen zu Themen wie Aufwärmen, Ausrüstung, Material etc.
- kennen die Sicherheitsvorkehrungen für das Einrichten von Geräten.
- beobachten und beseitigen potentielle Unfallherde.
- geben zum Benutzen der Geräte genaue Anweisungen und erlauben erst anschliessend deren Benutzung und selbstständiges Spielen.
- besuchen Aus- und Weiterbildungskurse.
- sind mit den Spezialisten der verschiedenen Risikosportarten im Austausch, um ihre Kenntnisse und das Material auf dem neusten Stand zu halten.



- unterrichten stufen- und niveaugerecht.
- machen sich Gedanken zur Raumgestaltung, denn mit entsprechender Struktur und sinnvollen Regeln können Verletzungen vermindert werden.



### Sekundäre Unfallprävention

Am Bildungszentrum Zürichsee sind die von der Abteilungsleitung verfassten Weisungen für die Turnhalle 3 (Kletterwand) sowie für den Krafraum zu beachten. Änderungen sind dabei vorbehalten. Die Weisungen werden von der Abteilung überprüft und falls nötig angepasst.

Die gründliche Behandlung des Handlungsbereichs Gesundheit leistet einen wesentlichen Beitrag zur sekundären Unfallprävention.

### Tertiäre Unfallprävention

Sollte es zu einem Unfall kommen, wissen die Sportlehrpersonen, was zu tun ist. Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich gibt folgende Informationen zum Verhalten bei einem Unfall vor:

<b>VERHALTEN BEI UNFALL (Ruhe bewahren)</b>	
<b>1. Unfall melden</b>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Sanität: <b>144</b></li><li>• Sekretariat: _____</li><li>• Hausdienst: _____</li></ul>
<b>2. Erste Hilfe</b>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Absicherung des Unfallortes</li><li>• Versorgen der Verletzten</li><li>• Anweisungen beachten</li></ul>
<b>3. Weitere Massnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krankenwagen oder Feuerwehr einweisen</li><li>• Schaulustige entfernen</li></ul>

Bei einem Unfall während dem Sportunterricht stellen die Sportlehrpersonen das erste Glied der Rettungskette dar und leiten Erste-Hilfe-Massnahmen ein, die durch den professionellen Rettungsdienst fortgeführt werden.



### **5.3 Hilfreiche Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht**

- [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
- [www.jugendundsport.ch/sicherheit](http://www.jugendundsport.ch/sicherheit)
- [www.suva.ch/de-ch/praevention](http://www.suva.ch/de-ch/praevention)
- [schulsport.html](http://schulsport.html)



## 6. Qualität

Die Qualitätsansprüche an den Sportunterricht erfordern, dass

- das Fach Sport im gesamtschulischen Qualitätsmanagement integriert ist.
- der Schullehrplan Sport periodisch überprüft und weiterentwickelt wird.
- die Sportlehrpersonen sich regelmässig weiterbilden und sich fachlich auf dem aktuellen Stand befinden. Die Schulleitung unterstützt die persönliche Weiterbildung der Sportlehrpersonen.

Das Qualitätsmanagement (QM) der Schule dient der Sicherung und Weiterentwicklung der Schulqualität und legt jährlich in einem Bericht Rechenschaft ab. Das QM legt die Basis für Entwicklung und Innovation und geht einher mit der Schulentwicklung, welche die drei Bereiche Organisations-, Personal- und Unterrichtsentwicklung umfasst. Das QM unterstützt unter anderem auch die Qualitätsansprüche des Sportbereichs und sorgt bei Entwicklungsprozessen für die erforderlichen Ressourcen.



## **7. Quellenverzeichnis und Link**

SBFI. *Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung*. Bern: BBL, 2014.

**Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung:**

<https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/berufliche-grundbildung/sportunterricht.html>