



Berufsschule Rütli

Schullehrplan Sport



Inhalt

1	Einleitung	5
2	Sportbetrieb	5
2.1	Ausbildungsangebot	5
2.2	Infrastruktur	5
2.3	Zusammensetzung der Lernenden und berufsbezogene Ausrichtung	5
2.4	Personelle Ressourcen	6
3	Unterricht allgemein	6
3.1	Garderobe, Wertsachen und Hygiene	6
3.2	Unterrichtszeit	6
3.3	Absenzenwesen	6
3.4	Sanität / Notfälle	6
4	Konzept Sportunterricht	7
4.1	Handlungsbereiche	7
4.2	Anforderungen	7
4.3	Kompetenzen	7
4.4	Lernziele	8
4.5	Vorgaben Lerninhalte	8
4.6	Übersicht der Kompetenzen und Anforderungsstufen in den fünf Handlungsbereichen	8
4.6.1	Handlungsbereich Spiel	8
4.6.2	Handlungsbereich Wettkampf	10
4.6.3	Handlungsbereich Ausdruck	11
4.6.4	Handlungsbereich Herausforderung	12
4.6.5	Handlungsbereich Gesundheit	13
4.7	Schwerpunkte in den Handlungsbereichen	14
5	Qualifizierung der Lernenden	15
6	Sicherheit und Unfallprävention	15
6.1	Grundsätze der Unfallprävention an der BSR	15
6.2	Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht	16
7	Qualitätssicherung im Sportunterricht	16
	Quellenverzeichnis	16
	Anhänge	17
	Regelungen im Sportunterricht	17
	Vorgehen bei Unfällen	17
	Übergabeprotokoll	18
	Fittest	20
	Selbst- und Fremdbeurteilung	22
	Nötige Adressen	23

1 Einleitung

Der vorliegende Lehrplan im Fach Sport berücksichtigt die Auflagen des Rahmenlehrplans (RLP) des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) für den Sportunterricht in der beruflichen Bildung vom 24. September 2014 sowie den kantonalen Lehrplan des Kantons Zürich für den Sportunterricht für alle kantonalen Berufsfachschulen (Beschluss Bildungsrat Kanton Zürich, 3. April 2017). Der Sportlehrplan legt die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts der Berufsschule Rüti (BSR) verbindlich fest und macht sie für alle Beteiligten transparent und nachvollziehbar.

2 Sportbetrieb

2.1 Ausbildungsangebot

Die Berufsschule Rüti ist in zwei Abteilungen (Abt. Maschinenbau und Abt. Dienstleistung) unterteilt. In der Abteilung Maschinenbau werden die Lernenden als Konstrukteur/in, Polymechaniker/in sowie Produktionsmechaniker/in ausgebildet. Die Dienstleistungsberufe beinhalten Detailhandelsfachleute, Detailhandelsassistent/in sowie Coiffure. Der Sportunterricht ist für die Lernenden aller genannten Ausbildungen obligatorisch.

Die nachstehende Tabelle gibt Auskunft über die Anzahl Sportlektionen in den verschiedenen Ausbildungen.

Ausbildung	Dauer der Ausbildung	Sportlektionen pro Woche
Konstrukteur/in, Polymechaniker/in Profil E	4 Jahre	2 / 2 / 1 / 1
Polymechaniker/in Profil G		2 / 1 / 1 / 1
Konstrukteur/in Polymechaniker/in mit BM		1 / 1 / 2 / 2
Produktionsmechaniker/in	3 Jahre	1 / 1 / 1
Detailhandelsfachleute	3 Jahre	2* / 2 / 2
Detailhandelsassistent/in	2 Jahre	1 / 1
Coiffeure/-euse	3 Jahre	1 / 1 / 1

*einzelne Klassen, welche die ABK nicht im Haus absolvieren, haben im 1. Semester eine Lektion

2.2 Infrastruktur

Der Sportunterricht an der BSR findet mehrheitlich in der schuleigenen Dreifachturnhalle Roosriet statt. Die einzelnen Hallen verfügen über eine gute Infrastruktur und werden einmal jährlich von Alder & Eisenhut kontrolliert. Es gibt zudem eine Kletterwand, einen Fitnessraum und Mountainbikes.

Weiter beinhaltet die Sportanlage Roosriet folgende Infrastruktur:

- 3 Tennisplätze
- Grosse Spielwiese
- Sprintanlage (4 Bahnen)
- Weit- und Hochsprunganlage
- Kugelstossanlage

Ausserdem besteht die Möglichkeit im Sommer in das Freibad Schwarz in Rüti zu gehen. Dort steht ein Beachvolleyballfeld zur Verfügung.

2.3 Zusammensetzung der Lernenden und berufsbezogene Ausrichtung

An der Berufsschule Rüti werden pro Woche ca. 400 Lernende der Abteilung Maschinenbau sowie ca. 600 Lernende der Abteilung Dienstleistung unterrichtet. Die körperliche Belastung bei der Ausübung dieser Berufe ist hoch. Langes Stehen und Heben von Lasten gehören zum Alltag dieser Lernenden. Sie müssen lernen, ergonomisch und gesundheitsfördernd zu handeln und benötigen den sportlichen Ausgleich, um belastende Situationen verarbeiten zu können. Die Zusammensetzung und die Grösse der Klassen unterscheiden sich je nach Abteilung stark. So ist der Männeranteil im Maschinenbau sehr hoch, im Detailhandel ist das Verhältnis der Geschlechter nahezu ausgeglichen und bei den Coiffeuren/-eusen dominiert der

Frauenanteil. Es ist weiter zu beachten, dass unter den Lernenden viele Migranten/innen der ersten und zweiten Generation sind.

Im Sportunterricht sind deshalb die folgenden Aspekte zu beachten:

- Der Sportunterricht muss den Bedürfnissen und Bedingungen der geschlechtergemischten Klassen gerecht werden.
- Den Besonderheiten der kulturellen Herkunft der Lernenden soll nach Möglichkeit im Sportunterricht Beachtung geschenkt werden.
- Der Sportunterricht soll ein besonderes Schwergewicht auf die gesundheitsfördernden Aspekte im physischen Bereich legen.

Es ist wichtig, dass die Lernenden durch den Sportunterricht einerseits wichtige Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen erwerben und andererseits erfahren, dass sportliche Aktivitäten dazu beitragen, sich auf berufliche und alltägliche Belastungen vorzubereiten.

2.4 Personelle Ressourcen

Die Sportlehrpersonen an der Berufsschule Rüti tauschen sich regelmässig über pädagogische und fachliche Themen des Unterrichtens in der beruflichen Grundbildung aus und besuchen gemeinsame oder individuelle Weiterbildungen.

3 Unterricht allgemein

3.1 Garderobe, Wertsachen und Hygiene

- Jede Klasse bekommt zu Beginn des Semesters eine Garderobe zugeteilt (Frauen: G1, G2 und G6; Männer: G3, G4 und G5 (bei Bedarf kann zusätzlich Garderobe G7 benutzt werden)). Diese sind im Hallenbelegungsplan angegeben. Werden Schäden in den Garderoben entdeckt, müssen diese der Sportlehrperson unverzüglich gemeldet werden.
- Die Garderoben können abgeschlossen werden. Die Schlüssel werden von der Sportlehrperson herausgegeben und wieder entgegengenommen. Ausserdem können Wertsachen in der Halle oder im Schliessfach deponiert werden. Die Schule haftet nicht für Diebstähle.
- Aus hygienischen Gründen soll nach jeder Sportlektion geduscht werden.
- Zweckmässige Sportkleider und Sportschuhe sind obligatorisch. Es besteht die Möglichkeit im Sportlehrerzimmer fehlende Ausrüstungsgegenstände (Schuhe, Hosen, Shirt) zu mieten (Kosten: 1 Teil 2.–, 2 Teile 4.–, 3 Teile 5.–). Die gebrauchten Sportkleider werden wöchentlich von einer Sportlehrperson gewaschen.

3.2 Unterrichtszeit

Eine Einzellektion dauert 45 Minuten, eine Doppellektion 85 Minuten. Vor der Lektion sind 5 Minuten für das Umziehen eingerechnet, ausser nach der grossen Pause und zu Schulbeginn am Morgen oder am Mittag. Nach der Lektion sind 10 Minuten für die Körperhygiene im Stundenplan eingeplant.

3.3 Absenzenwesen

Sport ist in der beruflichen Grundbildung obligatorischer Bestandteil des Unterrichts. Jede Nichtteilnahme am Sportunterricht (auch bei Anwesenheit) gilt als Absenz und muss innert 4 Wochen entschuldigt werden.

Die Absenzenordnung Sport befindet sich im Anhang des Schullehrplans Sport und am «schwarzen Brett» im Sportlehrerzimmer.

3.4 Sanität / Notfälle

Bei Unfällen sind in erster Linie die Sportlehrpersonen für die Versorgung der verunfallten Lernenden verantwortlich. Im Office der Sporthallen befindet sich ein Apothekenkoffer mit dem notwendigen Sanitätsmaterial. Ausserdem sind im Kühlschrank des Sportlehrerzimmers Coldpacks zur Behandlung von Prellungen und Verstauchungen deponiert. Bei Notfällen gilt das Weisungsblatt "Vorgehen bei Unfällen" vom 25. Januar 2018 der BSR (vgl. Anhang). Es liegt im Office der Sporthallen auf und hängt am Anschlag im Sportlehrerzimmer.

4 Konzept Sportunterricht

- Der Sportunterricht an der BSR ist bewegungsintensiv und berücksichtigt eine Vielzahl von Sportarten. Spiel, Spass und Fairplay sind zentrale Inhaltspunkte.
- Der Sportunterricht an der BSR lässt Methodenfreiheit zu und ermöglicht den Lernenden, sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen aktiv einzubringen.
- Der Unfallverhütung wird grösste Priorität eingeräumt.
- Durch abwechslungsreichen Sportunterricht empfinden die Lernenden Spass und Freude an der Bewegung und am Sport, wodurch ein wertvoller Ausgleich zu den anderen Unterrichtsfächern und den erhöhten körperlichen, geistigen und psychischen Belastungen der neuen Lebensphase geschaffen wird.
- Der Sportunterricht unterstützt eine ausgewogene physische und psychische Entwicklung der jungen Menschen und fördert die Gesundheit.
- Der Sportunterricht erweitert das allgemeine Bewegungsrepertoire und vermittelt Fertigkeiten in Einzel- und Mannschaftssportarten.

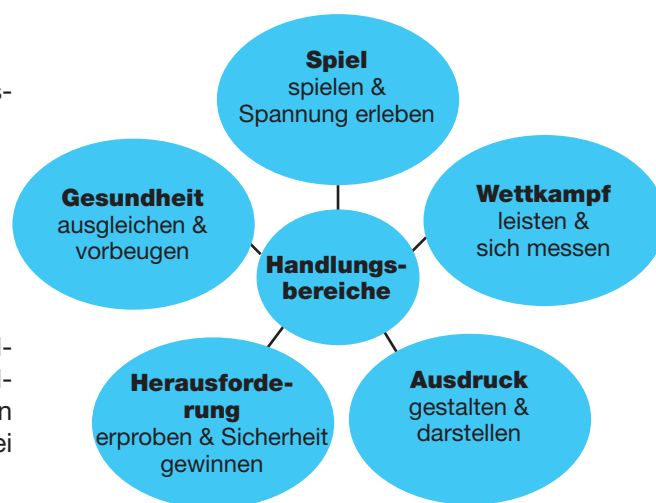
Freude am Sport, Lust auf Bewegung und Spass am Spiel zu wecken, zu erhalten und zu verstärken, ist die übergeordnete Leitidee des Sportunterrichts an der Berufsschule Rüti. Lebenslanges sportliches Bewegen soll für die jungen Menschen zum Bedürfnis werden.

4.1 Handlungsbereiche

Der Rahmenlehrplan des SBF1 nennt fünf Handlungsbereiche der menschlichen Bewegungskultur:

- Spiel: Spielen und Spannung erleben
- Wettkampf: Leisten und sich messen
- Ausdruck: Gestalten und darstellen
- Herausforderung: Erproben und Sicherheit gewinnen

Der vorliegende Lehrplan baut auf diesen Handlungsbereichen auf. Die fachlichen Ziele aller Handlungsbereiche sind eng mit der überfachlichen Kompetenzförderung verknüpft und werden auf drei unterschiedlichen Anforderungsstufen umgesetzt.



4.2 Anforderungen

Pro Handlungsbereich sind aus den Zielen jeweils drei Anforderungsstufen abgeleitet. Diese Anforderungen führen zur Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in der Ausführung ausgewählter Sport- und Bewegungsinhalte. Sie entsprechen in ihrer aufgeführten Reihenfolge einer zunehmenden Komplexität und beziehen sich auf:

- Ausbildung und Grundfähigkeiten: Zielorientiertes Bewegungshandeln
- Entwicklung: Erweiterung, Analyse und Verbesserung
- Kreativität: Selbstständige, angepasste Ausübung

4.3 Kompetenzen

Die Handlungsbereiche im Sportunterricht konfrontieren die Lernenden mit typischen und komplexen Anforderungen. Um diese im eigenen sportlichen Bewegungshandeln erfolgreich zu bewältigen, ist die gleichzeitige Förderung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen wichtig.

Fachkompetenz: Zum zielorientierten Handeln erforderliche fachliche Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.

Sportliche Grundfertigkeiten und Fähigkeiten erwerben und anwenden, Zusammenhänge von Sport, Gesellschaft und eigener Lebensführung erkennen, Sinn von Regeln verstehen.

Selbstkompetenz: Die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive.

Eigenverantwortung übernehmen, Selbstwahrnehmung schärfen, Belastbarkeit stärken, Selbstakzeptanz fördern, beim Erlernen neuer Bewegungen Freude entwickeln, Steigerung des Wohlbefindens erleben.

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

Beziehungsfähigkeit, Teamfähigkeit, kooperatives Verhalten entwickeln, Toleranz, Respekt und Konfliktfähigkeit üben.

Methodenkompetenz: Die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zum selbstständigen Lernen, Üben und Trainieren.

Beobachtung – Analyse: Sportliche Bewegungen und Spielhandlungen beobachten, Informationen wahrnehmen, verstehen und umsetzen

Organisation: Der Schüler kann sich beim Üben und Spielen organisieren.

4.4 Lernziele

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. Die Übersicht der Kompetenzen und Anforderungsstufen in den fünf Handlungsbereichen (Kap. 4.6) zeigt in einem ersten Teil die aus den drei Anforderungsstufen im Wesentlichen abgeleiteten Fachkompetenzen. In einem zweiten Teil sind die Beschreibungen der den Handlungsbereichen zugeordneten überfachlichen Kompetenzen (Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz) erfasst.

4.5 Vorgaben Lerninhalte

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

- Zu jedem der 5 Handlungsbereiche legt die Schule mindestens ein 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 behandelt werden.
- Insgesamt müssen die 3 überfachlichen Kompetenzen mindestens einmal enthalten sein.

4.6 Übersicht der Kompetenzen und Anforderungsstufen in den fünf Handlungsbereichen

Im folgenden Kapitel werden die fachlichen und überfachlichen Ziele sowie die verschiedenen Anforderungsstufen definiert.

4.6.1 Handlungsbereich Spiel

Spielen soll wesentlich im Zusammenspiel mit den Mitspielern und der Begegnung mit Gegnern erlebt werden. Das Spiel trägt den Zweck in sich selbst. Es soll Spielräume öffnen und innerhalb der Spielgrenzen bekannte und unbekannte Spielmöglichkeiten erlebbar machen. Ein Spiel gelingt, je besser man in den Kontext mit der Spielumgebung (Spielgerät, Gegner, Partner Spielfeld) tritt, in den Freiräumen mit den eigenen Möglichkeiten bestmögliche Entscheidungen trifft und sich positiv zum Ausdruck bringt.

Fachkompetenz

- Können die wichtigsten Spielregeln erklären
- Erwerben und verbessern technische Fähigkeiten
- Verbessern taktisches Spielverhalten
- Kennen Übungs- und Trainingsformen verschiedener Spiele und wenden diese an

Selbstkompetenz

- Verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstöße an
- Können mit Sieg und Niederlage umgehen
- Nehmen konstruktive Kritik an und lernen daraus
- Schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein

Sozialkompetenz

- Akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide
- Zeigen Teamfähigkeit und lernen sich in der Gruppe zu integrieren
- Üben Fairplay und Respekt
- Ermutigen Mitspielende

Methodenkompetenz

- Können erworbene Techniken und Taktiken im Spiel umsetzen
- Gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor
- Testen methodische Aufbauformen von verschiedenen Spielen

4.6.1.1 Anforderungsstufen im Handlungsbereich Spiel

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Fussball	Die Lernenden erwerben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Flacher Pass, li und re – Ballannahme – Torschuss Innenrist – Verhaltensweisen im 1:1 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Dribbling – Torschuss Vollrist – Freistoss, Penalty – Verhaltensweisen im 3:3 	Die Lernenden üben folgende Techniken <ul style="list-style-type: none"> – Torschuss Aussenrist – Ballannahme hoher Bälle – Direktabnahme – Eckball, Flanken
Uni-hockey	Die Lernenden erwerben folgende Techniken <ul style="list-style-type: none"> – Flacher Pass, Vor- und Rückhand – Stoppen – Torschuss, gezogener Schuss 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Dribbling – Geschlagener Schuss – Ball abdecken – Doppelpass – Spielpositionen Kleinfeld 	Die Lernenden üben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Hoher Pass – Stoppen hoher Ball – Drehschuss – Spielpositionen auf dem Grossfeld
Basketball	Die Lernenden erwerben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Pass – Korbwurf – Dribbling – Sternschritt – Manndeckung 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Druckpass – Korbleger – Rebound – Direkter Block – Zonenverteidigung 	Die Lernenden üben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Pass im Sprung – Distanzwurf – Täuschungen – Indirekter Block – Positionsspiel
Handball	Die Lernenden erwerben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Prellen – Passen – Fangen – Torschuss – Manndeckung 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Sprungwurf – Blocken – Verteidigung am Kreis – Angriff am Kreis 	Die Lernenden üben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Körpertäuschungen – Konter – Positionsspiel
Volleyball	Die Lernenden erwerben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Manschette – 10-Finger-Pass – Service unten – Spiel über drei Positionen 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Block – Service oben – Rückwärtspass – Spielpositionen 6:6 	Die Lernenden üben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Smash – Finte – Zweierblock – Sprungpass
Rückschlag-spiele	Die Lernenden erwerben folgende Techniken/Taktiken <ul style="list-style-type: none"> – Schlägerhaltung – Vor-und Rückhand – Service – Taktik Einzel 	Die Lernenden wenden folgende Techniken/Taktiken an <ul style="list-style-type: none"> – Stoppball/ Drop – Clear – Drive – Taktik Doppel 	Die Lernenden üben folgende Techniken <ul style="list-style-type: none"> – Slice – Topspin – Smash
Weitere Sportarten	Die Lernenden lernen weitere Sportarten kennen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> – Tchoukball, Smolball, Baseball, Mattenlauf, Flagfootball, Rugby, Intercross, Völkerball 		

4.6.2 Handlungsbereich Wettkampf

In Wettkämpfen können die Lernenden eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln und die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung erleben. Der alljährliche Crosslauf ist ein Wettkampf, der die Lernenden herausfordert und ihnen ihre Leistungsfähigkeit aufzeigt.

Fachkompetenz

- Erkennen die eigene Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren
- Erfahren Training und Übung als leistungsverbessernde Faktoren
- Kreieren Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien

Selbstkompetenz

- Ordnen Siege und Niederlagen adäquat ein
- Entwickeln Durchhaltevermögen
- Können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen
- Überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen

Sozialkompetenz

- Respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus
- Geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung der Leistung

Methodenkompetenz

- Kennen Methoden zur Steigerung von der Leistungsfähigkeit
- Analysieren die angewandten Techniken
- Setzen sich Ziele und überprüfen das Erreichte

4.6.2.1 Anforderungsstufen im Handlungsbereich Wettkampf

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Ausdauer	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> – Spielerische Formen in Verbindung mit Ausdauer, Atemtechnik, Lauschule und Einlaufen 	Die Lernenden können <ul style="list-style-type: none"> – Einen Dauerlauf mit konstantem Tempo absolvieren – Sich im Crosslauf von Jahr zu Jahr verbessern 	Die Lernenden erfahren <ul style="list-style-type: none"> – Intervallläufe – Fahrtspiele – Pulsmessung
Leichtathletik	Die Lernenden wenden folgende Techniken an <ul style="list-style-type: none"> – Sprint: Technik, Lauschule – Springen: in die Höhe und Weite springen – Werfen: Standwurf, Standstoss, 3-Schritt-Anlauf 	Die Lernenden üben <ul style="list-style-type: none"> – Sprint: Beschleunigung aus dem Startblock – Hochsprung: Anlauf, Scherensprung, Flop – Weitsprung: Anlauf, Schwungbeineinsatz, Landung – Kugelstossen: Angleiten, Wechselschritt – Speerwerfen: Impulsschritt 	Die Lernenden erfahren <ul style="list-style-type: none"> – Verschiedene Formen von Wurf-, Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining

4.6.3 Handlungsbereich Ausdruck

Im Handlungsbereich Ausdruck soll ein positiv-realistisches Körperbild entwickelt und erlebt werden. Die Lernenden erfahren Bewegungen als Ausdruck der Körpersprache und als Auseinandersetzung mit Körper und Psyche. Sie lernen, die Bewegungen als Ausdrucksmittel einzusetzen.

Fachkompetenz

- Erleben rhythmische Bewegungen ganzheitlich
- Nehmen den eigenen Körper als Ausdrucks und Kommunikationsmittel wahr
- Können sich rhythmisch zu Musik bewegen

Selbstkompetenz

- Entwickeln und verbessern die Körperwahrnehmung
- Lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein
- Arbeiten an einer eigenen Darbietung

Sozialkompetenz

- Lösen miteinander Aufgaben
- Unterstützen sich in der Gruppe verantwortungsvoll
- Nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um

Methodenkompetenz

- Entwickeln angepasste Verhaltensweisen im Umgang mit dem eigenen Körper
- Erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen

4.6.3.1 Anforderungsstufen im Handlungsbereich Ausdruck

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Tanz Seilspringen Aerobic	Die Lernenden können – Bewegungen und Bewegungsabfolgen lernen und nachahmen	Die Lernenden üben – Verschiedene Bewegungsformen in rhythmischer Form	Die Lernenden gestalten – Eine eigene Choreographie
Partnerakrobatik	Die Lernenden können – Sicherheitsregeln und Hilfestellungen anwenden – Einfache Partnerakrobatikerelemente zu zweit und zu dritt ausführen	Die Lernenden üben – Körperhaltung und Körperspannung – Zu zweit oder in Gruppen eine Abfolge mit mittelschweren Akrobatikerelementen	Die Lernenden können – Eigene Figuren und Kombinationen entwickeln und vorzeigen
Geräte-turnen	Die Lernenden kennen und üben – Grundelemente aus dem Bodenturnen: Rolle vw. und rw., Sprungrolle, Handstand, Streuli, Rad usw. – Reck, Ringe, Barren und Stufenbarren: Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung, Stütz, Schwingen, Grätschsitz und -stand, Schulterstand, Drehungen, Abgang usw.	Die Lernenden können – Bei schwierigen Elementen korrekt sichern – Eine Übungsfolge mit verschiedenen Elementen an einem Gerät turnen	Die Lernenden zeigen – Eine selbst zusammengestellte Übungsabfolge

4.6.4 Handlungsbereich Herausforderung

Die sportliche Herausforderung sowie das Einschätzen von Risiken und die Entwicklung des Selbstvertrauens stehen in diesem Handlungsbereich im Vordergrund.

Fachkompetenz

- Schätzen die eigenen Fähigkeiten und Risiken realistisch ein
- Kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an
- Erleben ihre Leistungsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten

Selbstkompetenz

- Lassen sich auf neue Herausforderungen ein
- Kennen ihre eigenen Grenzen und stehen dazu
- Entscheiden sich begründet für oder gegen Herausforderungen

Sozialkompetenz

- Leisten zuverlässig Hilfestellung
- Erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen diese in der Gruppe
- Übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen

Methodenkompetenz

- Analysieren Bewegungsabläufe
- Wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an
- Halten sich an Sicherheitsstandards

4.6.4.1 Anforderungsstufen im Handlungsbereich Herausforderung

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Biken	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Beachten die Sicherheitsvorkehrungen – Können ihre Fähigkeiten einschätzen – Können der Situation entsprechend lenken, schalten, beschleunigen und bremsen 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Kennen die Sicherheitstechniken und wenden diese an – Erkennen Reize von sportlichen Wagnissen 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Meistern individuelle Bewegungsherausforderungen sicher – Beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien
Trampolin	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Beachten die Sicherheitsvorkehrungen – Erwerben kontrollierte Streck-, Hock- und Grätschsprünge – Erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Erwerben halbe und ganze Drehungen um die Längsachse – Erlernen verschiedene Körperpositionswechsel (Sitz-, Bauch-, Rücklage) – Verbessern die Stabilisation mit Hilfe des richtigen Armeinsatzes 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Stellen eine Sprungabfolge zusammen und demonstrieren diese – Erwerben eine ganze Drehung um die Querachse
Klettern	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Beachten die Sicherheitsvorkehrungen und erlernen die Grundlagen des Sicherns – Erleben verschiedene Kletterformen an verschiedenen Turngeräten (Kletterstangen, Sprossenwand, Reck, Barren) und betreiben dabei kletterspezifisches Krafttraining. 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Können mit dem Grigri sichern – Erlernen verschiedene Techniken und Prinzipien, die im Klettern zur Anwendung kommen (Beinarbeit, Hand- und Armarbeit, 3-Punkt-Prinzip, ...) – Fordern sich mit der Wahl der Route heraus > bewältigen ihren persönlichen Fertigkeiten entsprechend verschiedene Routen 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – können im Vorstieg klettern – Können auf Zeit klettern
Parcours	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Beachten Sicherheitsvorkehrungen – Erkennen die Wichtigkeit der Körperspannung – Können Hindernisse dynamisch überwinden 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Variieren die Art und Weise, wie sie die Hindernisse überwinden entsprechend ihren Fähigkeiten 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Gestalten individuelle Bewegungsherausforderungen und meistern diese sicher – Beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien

4.6.5 Handlungsbereich Gesundheit

Körperliche Gesundheit ist die Grundlage für Leistung und Wohlbefinden. Im beruflichen Umfeld oder in der Freizeit ist es wichtig, die Belastbarkeit des eigenen Körpers zu kennen und Massnahmen zur Prävention von Krankheiten und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens einzusetzen. Beweglichkeit, Kraft, das gezielte Kreislauftraining und die Anwendung von Entspannungstechniken können bewirken, dass das körperliche Gleichgewicht erhalten bleibt oder verbessert wird. An der Berufsschule Rüti führen alle Klassen jedes Jahr einen Fitnessstest (Vgl. Anhang) durch. Die Resultate sollen die Veränderung der Leistungsfähigkeit der Fitness über die Lehrjahre aufzeigen.

Fachkompetenz

- Kennen Formen der Belastung und Entlastung
- Verbessern konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Wenden gesundheitsfördernde Strategien aus dem Sportbereich an

Selbstkompetenz

- Erkennen die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit
- Erfahren den Zusammenhang zwischen Bewegung und Wohlbefinden

Sozialkompetenz

- Unterstützen und motivieren andere
- Verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivität als gesundheitsfördernd erleben

Methodenkompetenz

- Wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an
- Steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr Wohlbefinden.

4.6.5.1 Anforderungsstufen im Handlungsbereich Gesundheit

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Fitness und Fitnessstest	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Absolvieren jährlich den normierten Fit-Test – Kennen Krafttrainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht – Wissen, wie die Kraftgeräte funktionieren – Kennen Stabilisierungsübungen 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Kennen die Methode des Circuittrainings – Trainieren selbständig mit den Kraftgeräten 	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> – Trainieren mit den Freihanteln
Koordinative Fähigkeiten	Die Lernenden erfahren anhand von Übungen <ul style="list-style-type: none"> – Fünf koordinative Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit) – Eigene koordinative Grenzen zu spüren 	Die Lernenden können <ul style="list-style-type: none"> – Einfache Bewegungen bezüglich der benötigten koordinativen Fähigkeiten analysieren – Bezug schaffen zu ihrem Alltag (Koordination als Lebensbewältigung) 	Die Lernenden erkennen <ul style="list-style-type: none"> – Die zentrale Bedeutung der Förderung der koordinativen Fähigkeiten
Beweglichkeit	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> – Die richtige Ausführung von Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen – Die Auswirkungen von regelmässigem Beweglichkeitstraining 	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> – Dehnübungen für weitere Muskelgruppen – Verschiedene Dehnmethoden (Stretching) – Verschiedene Übungen mit Geräten/Partnern – Ihre eigenen Defizite und verbessern diese mit passenden Übungen 	Die Lernenden sind in der Lage <ul style="list-style-type: none"> – Ein persönliches Beweglichkeitsprogramm zusammenzustellen

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Aufwärmen	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> – Sinn und Zweck des Aufwärmens vor der Belastung – Verschiedene Aufwärmformen wie kleine Spiele – Verschiedene gymnastische Übungen 	Die Lernenden üben <ul style="list-style-type: none"> – Das Gestalten und Durchführen eines Aufwärmprogramms mit Musik 	Die Lernenden sind in der Lage <ul style="list-style-type: none"> – Ein persönliches Aufwärmprogramm zusammenzustellen

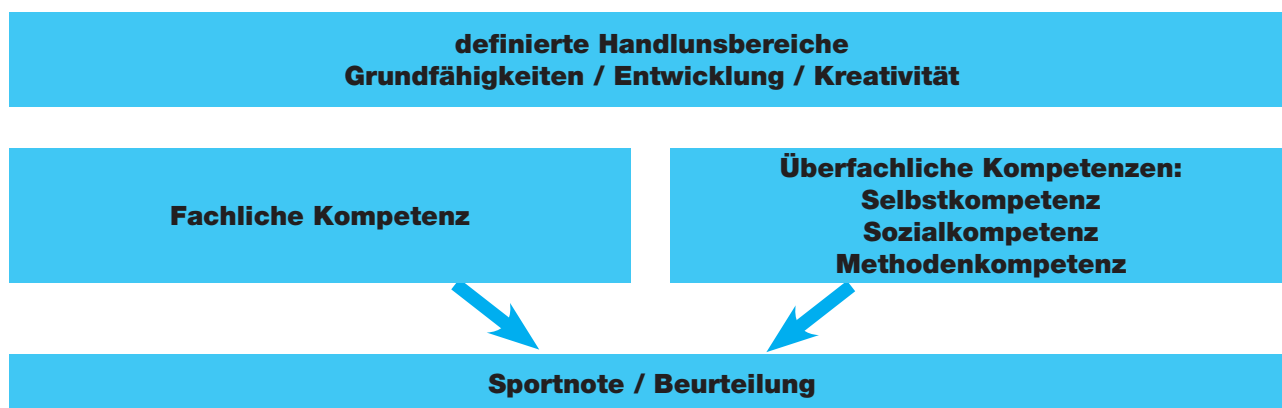
4.7. Schwerpunkte in den Handlungsbereichen

	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Semester I	Volleyball	Crosslauf	Geräteturnen		Beweglichkeit
Semester II	Unihockey	Leichtathletik (Sprint, Speer)		Biken	Fit-Test
Semester III	Basketball	Crosslauf	Tanzen	Trampolin	
Semester IV	Fussball	Leichtathletik (Sprung, Kugelstossen)		Parcours	Fit-Test
Semester V		Crosslauf	Partnerakrobatik	Unterrichtssequenzgestalten	
Semester VI	Rückschlagspiele			Klettern	Fit-Test
Semester VII	Handball	Crosslauf	Seilspringen		
Semester VIII				Klettern	Fit-Test

5 Qualifizierung der Lernenden

Die Qualifizierung der Lernenden im Sportunterricht bedeutet, dass der Erreichungsgrad von Kompetenzen beurteilt wird. Die Leistungserbringung besteht darin, dass Lernende die im Unterricht erarbeiteten Kompetenzen zeigen können (Kompetenzstand). Die Rückmeldung der Bewertung dieser Kompetenzen dient der Orientierung und Förderung der Lernenden.

Aufgrund der definierten Themen und Kompetenzen in der Übersicht (4.6) werden die Bewertungskriterien der fachlichen und überfachlichen Kompetenzen und deren Gewichtung festgelegt. Die Lernenden erhalten pro Semester eine Sportnote. Diese setzt sich aus mindestens zwei fachlichen und der überfachlichen Kompetenzbewertungen zusammen. Die Beurteilung der überfachlichen Kompetenz erfolgt durch eine Selbst- und Fremdbewertung (Vgl. Beurteilungsraster im Anhang). Die Selbstbeurteilung wird mit 20 Prozent, die Fremdbeurteilung mit 80 Prozent gewichtet. Für die Ermittlung der Sportnote zählt die fachliche Kompetenz 2/3 und die überfachliche Kompetenz 1/3.



Die Bewertungskriterien sind für die Lernenden transparent. Die Leistungstests werden zu Beginn einer Unterrichtseinheit mit den Lernenden besprochen. In den Sportlektionen findet eine gezielte Vorbereitung auf die Prüfungen statt. Die Rückmeldung an die Lernenden erfolgt nach den Tests und der Beurteilung mündlich durch die Sportlehrperson und schriftlich als Sportnote im Semesterzeugnis.

6 Sicherheit und Unfallprävention

Die Sportlehrpersonen beachten allgemeine und der Sportart angepasste Sicherheitsvorschriften. Sie sehen Risiken voraus und schränken diese mit angemessenen und zumutbaren Massnahmen ein. Der Sportunterricht trägt durch die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der individuellen Körperwahrnehmung 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.

6.1 Grundsätze der Unfallprävention an der BSR

Die Sportlehrer an der Berufsschule Rüti halten sich an die folgenden Vorgaben:

- Klare Verhaltensregeln reduzieren das Unfallrisiko.
- Die Lernenden sind angehalten, im Unterricht Sportschuhe und Sportkleidung zu tragen und Schmuckgegenstände abzulegen.
- Kompetente Spielleitung trägt zur Unfallverhütung bei.

- Die Lehrpersonen kennen die Sicherheitsvorkehrungen für das Einrichten von Geräten.
- Potenzielle Unfallherde werden beobachtet und laufend beseitigt.
- Selbstständiges Spielen und Benutzen der Geräte sind nur nach genauen Anweisungen der Lehrpersonen gestattet.
- Die Sportlehrpersonen verfügen über ein gültiges SLRG-Brevet Pool Basic (WK alle zwei Jahre) sowie einen aktuellen Ausweis BLS/AED.
- Die Sportlehrpersonen kennen den Ablauf im Krisenfall.

6.2 Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht

- www.bfu.ch
- www.jugendundsport.ch/sicherheit

7 Qualitätssicherung im Sportunterricht

- Die an der Berufsschule Rüti im Sport eingesetzten Lehrpersonen in der beruflichen Grundbildung verfügen über die erforderliche berufs- und fachspezifische Ausbildung oder stehen kurz vor deren Abschluss.
- Sportlehrkräfte der Berufsschule Rüti bilden sich regelmässig fachlich weiter (Entwicklung im Bereich Unterrichts- und Klassenführung, Erhalten der persönlichen Fitness, Teambildung, Erfahren von neuen Trendsportarten etc.).
- Eine gute Kommunikation untereinander und ein regelmässiger Erfahrungsaustausch sind gewährleistet durch regelmässige Teamsitzungen und gemeinsame Weiterbildungen.
- Eine gemeinsame Sammlung von Zielen, Stoffplänen, Leistungstests, verschiedenen Unterlagen (Arbeitsaufträge, Übergabeprotokoll etc.) und Checklisten bilden die Basis für einen qualitativ hochstehenden Unterricht.
- Rückmeldungen von Lernenden werden ernst genommen, regelmässig eingeholt und in die Unterrichtsplanung und -durchführung miteinbezogen.
- Bei Klassenwechseln dokumentieren Übergabeprotokolle den Unterricht und die erreichten Lernziele.
- Fallen Lehrpersonen aus, wird möglichst intern eine Stellvertretung organisiert.

Quellenverzeichnis

- Kantonaler Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. René Wyttenbach, Marianne Leu, Bruno Räss, Jean-Pierre Brêchet, Karin Ryser, Annina Baumann, 3. April 2017
- SBFI. Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. Bern: BBL, 2014
- SLP für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung an der Fachschule Viventa
- SLP der Baugewerblichen Berufsschule Zürich
- SLP der Berufsfachschule Langenthal

Anhänge

Bei den Lernenden ist die Abwicklung (Unfallformular) über den Betrieb nötig. Lehrpersonen können bei Ludwig Honegger die Unfallmeldung zum Ausfüllen bestellen.

Regelungen zum Sportunterricht

Allgemeines

1. Der Sportunterricht ist für alle Lernenden obligatorisch. Bei Unterrichtsbeginn (aufgeführte Zeit im Stundenplan) ist die Klasse in Sportkleidung in der Sporthalle bereit.
2. Zweckmässige Sportkleider und Sportschuhe sind obligatorisch. Barfuss Sport betreiben in der Sporthalle ist untersagt (Fusspilzübertragung). Wer seine Sportkleider vergisst, muss diese für einen Unkostenbeitrag mieten.
3. Aus hygienischen Gründen soll nach jeder Sportstunde geduscht werden. Im Stundenplan sind dafür 15 Minuten nach der Sportlektion eingeplant. Wenn die Mittagspause an den Sportunterricht grenzt, wird die Mittagspause etwas gekürzt.
4. Die Garderoben können abgeschlossen werden. Wertsachen sind in der Sporthalle im Kästchen zu deponieren. Die Schule haftet nicht für Diebstähle.
5. Der Sportunterricht wird mit einer Note bewertet. Für die Notengebung sind mindestens drei voneinander unabhängige Bewertungen notwendig.
6. Im Sport werden unter anderem auch Bikes benutzt. Es wird sehr empfohlen, eine Haftpflichtversicherung abzuschliessen.

Absenzenwesen / Disziplinarverfügung

Es gelten die üblichen Bestimmungen nach kantonalem Reglement über das Absenzenwesen und die Disziplinarordnung an den Berufsschulen vom 5. März 2015.

7. Als Absenz gilt jedes Nichtteilnehmen am Sportunterricht sowie auch verspätetes Erscheinen im Unterricht.
8. Erfolgt innert vier Wochen keine ordentliche Absenzmeldung, wird eine Disziplinarverfügung ausgelöst.
9. Bei disziplinarischen Vergehen erfolgt eine Ermahnung oder ein Verweis.
10. Das Vorweisen von einem Arzzeugnis reicht nicht, um am Sportunterricht nicht teilzunehmen. Zusätzlich braucht es immer noch einen vom Lehrbetrieb unterzeichneten Eintrag im Absenzenheft. Dispensationen bis maximal 3 Wochen werden von der jeweiligen Sportlehrperson gewährt. Dispensationen, welche länger als 3 Wochen dauern, müssen von der Abteilungsleitung bewilligt werden. Über eine generelle Befreiung vom Sportunterricht oder eine befristete Dispensation, entscheidet die Schulleitung.
11. Wer am Sportunterricht nicht teilnehmen kann, den übrigen Unterricht jedoch besucht – z.B. in der Rekonvaleszenz-Zeit nach einer Krankheit –, muss sich vor Beginn der Sportlektion bei der Sportlehrperson melden. Die Sportlehrperson entscheidet, was der Lernende zu tun hat (Schiedsrichterfunktion, Kraftraum, Hausaufgaben lösen etc.).

Vorgehen bei Unfällen

1. Bei kleinen Unfällen selber verarzten mittels Schulapotheke.
2. Falls Hilfe nötig, Conny Hossmann beiziehen über die interne Telefonnummer 132 oder 232 oder über das Sekretariat 111.
3. Bei Unfällen, welche einen Arzt benötigen, die untenstehenden kontaktieren und in der entsprechenden Praxis vorstellig werden. Evtl. Arzt oder Sanität anfordern.

Unfälle sind auf jeden Fall Kurt Eisenbart, Rektor, zu melden.

Übergabeprotokoll

Klasse:

		1.Semester				2.Semester				3.Semester				
		Pflicht	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Bemerkungen	Pflicht	Grundfertigkeit	Entwicklung	Kreativität	Bemerkungen	Pflicht	Grundfertigkeit	Entwicklung
SPIEL	Fussball													
	Unihockey					x								
	Basketball										x			
	Handball													
	Volleyball	x												
	Rückschlagspiele													
	Tchoukball													
	Smolball													
	Baseball													
	Mattenlauf													
	Flagfootball													
	Rugby													
	Intercross													
	Völk													
AUSDRUCK	Tanz										x			
	Seilspringen													
	Aerobic Step													
	Partnerakrobatik													
	Bodenturnen	x												
	Reck	x												
	Ringe	x												
	Barren	x												
Stufenbarren	x													
HERAUSFORDERUNG	Biken					x								
	Trampolin										x			
	Klettern													
	Parcours													
	Sequenz													
GESUNDHEIT	Fit-Test					x								
	Koord. Fähigk.													
	Beweglichkeit	x												
	Aufwärmen													
WETTKAMPF	Ausdauer/Cross	x									x			
	Sprint					x								
	Hochsprung													
	Weitsprung													
	Kugelstossen													
	Speerwerfen					x								
NOTEN														
SOZIALES														

Fittest



Berufsschule Rütli



Meine Fitness an der Berufsschule

Name: _____

1. Semester		Crosslauf		2. Semester		FIT-TEST	
	Zeit	Note		Medball Werfen	Standweitsprung	Pendellauf	Li eges tützen
1.2 km:							
3.0 km:							
Grösse:	Gewicht:	BMI:					
3. Semester		Crosslauf		4. Semester		FIT-TEST	
	Zeit	Note		Medball Werfen	Standweitsprung	Pendellauf	Li eges tützen
1.2 km:							
3.0 km:							
Grösse:	Gewicht:	BMI:					
5. Semester		Crosslauf		6. Semester		FIT-TEST	
	Zeit	Note		Medball Werfen	Standweitsprung	Pendellauf	Li eges tützen
1.2 km:							
3.0 km:							
Grösse:	Gewicht:	BMI:					
7. Semester		Crosslauf		8. Semester		FIT-TEST	
	Zeit	Note		Medball Werfen	Standweitsprung	Pendellauf	Li eges tützen
1.2 km:							
3.0 km:							
Grösse:	Gewicht:	BMI:					



Crosslauf

1200m		3000m	
Männer	Frauen	Männer	Frauen
3.40	4.40	13.00	16.00
3.48	4.48	13.25	16.25
3.56	4.56	13.45	16.45
4.04	5.04	14.10	17.10
4.12	5.12	14.35	17.35
4.20	5.20	15.00	18.00
4.28	5.28	15.25	18.25
4.36	5.36	15.45	18.45
4.44	5.44	16.10	19.10
4.52	5.52	16.35	19.35
5.00	6.00	17.00	20.00
5.10	6.10	17.25	20.25
5.20	6.20	17.45	20.45
5.30	6.30	18.10	21.10
5.40	6.40	18.35	21.35
5.50	6.50	19.00	22.00
6.00	7.00	19.25	22.25
6.10	7.10	19.45	22.45
6.20	7.20	20.10	23.10
6.30	7.30	20.35	23.35
6.40	7.40	21.00	24.00
6.48	7.50	21.25	24.25
6.56	8.00	21.45	24.45
7.04	8.10	22.10	25.10
7.12	8.20	22.35	25.35
7.20	8.30	23.00	26.00
7.28	8.40	23.25	26.25
7.36	8.50	23.45	26.45
7.44	9.00	24.10	27.10
7.52	9.10	24.35	27.35
8.00	9.20	25.00	28.00
8.06	9.32	25.25	28.25
8.12	9.44	25.45	28.45
8.18	9.56	26.10	29.10
8.24	10.08	26.35	29.35
8.30	10.20	27.00	30.00
8.36	10.32	27.25	30.25
8.42	10.44	27.45	30.45
8.48	10.56	28.20	31.10
8.54	11.08	29.35	31.35
9.00	11.20	29.00	32.00



FIT-TEST



Medball Werfen		Standweitsprung		Pendellauf		Rumpfkrafttest		Liegestützen			
Note	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Note
6	16	13	2.7	2.1	9.7	11.5	190	170	40	35	6
5.9	15.7	12.7	2.67	2.07	9.8	11.6	184	164	39	34	5.9
5.8	15.4	12.4	2.64	2.04	9.9	11.7	178	158	38	33	5.8
5.7	15.1	12.1	2.61	2.01	10	11.8	172	152	37	32	5.7
5.6	14.8	11.8	2.58	1.98	10.1	11.9	166	146	36	31	5.6
5.5	14.5	11.5	2.55	1.95	10.2	12	160	140	35	30	5.5
5.4	14.2	11.2	2.52	1.92	10.3	12.1	154	134	34	29	5.4
5.3	13.9	10.9	2.49	1.89	10.4	12.2	148	128	33	28	5.3
5.2	13.6	10.6	2.46	1.86	10.5	12.3	142	122	32	27	5.2
5.1	13.3	10.3	2.43	1.83	10.6	12.4	136	116	31	26	5.1
5	13	10	2.4	1.8	10.7	12.5	130	110	30	25	5
4.9	12.7	9.7	2.36	1.77	10.9	12.6	124	103	29	24	4.9
4.8	12.4	9.4	2.32	1.74	11.1	12.7	118	96	28	23	4.8
4.7	12.1	9.1	2.28	1.71	11.3	12.8	112	89	27	22	4.7
4.6	11.8	8.8	2.24	1.68	11.5	12.9	106	82	26	21	4.6
4.5	11.5	8.5	2.2	1.65	11.7	13	100	75	25	20	4.5
4.4	11.2	8.2	2.16	1.62	11.9	13.2	94	68	24	19	4.4
4.3	10.9	7.9	2.12	1.59	12.1	13.4	88	61	23	18	4.3
4.2	10.6	7.6	2.08	1.56	12.3	13.6	82	54	22	17	4.2
4.1	10.3	7.3	2.04	1.53	12.5	13.8	76	47	21	16	4.1
4	10	7	2	1.5	12.7	14	70	40	20	15	4
3.9	9.8	6.8	1.97	1.47	13	14.3	67	38	19	14	3.9
3.8	9.6	6.6	1.94	1.44	13.3	14.6	64	36	19	14	3.8
3.7	9.4	6.4	1.91	1.41	13.6	14.9	61	34	19	14	3.7
3.6	9.2	6.2	1.88	1.38	13.9	15.2	58	32	18	13	3.6
3.5	9	6	1.85	1.35	14.2	15.5	55	30	18	13	3.5
3.4	8.9	5.9	1.82	1.32	14.5	15.8	52	28	17	12	3.4
3.3	8.8	5.8	1.79	1.29	14.8	16.1	49	26	17	12	3.3
3.2	8.7	5.7	1.76	1.26	15.1	16.4	46	24	16	11	3.2
3.1	8.6	5.6	1.73	1.23	15.4	16.7	43	22	16	11	3.1
3	8.5	5.5	1.7	1.2	15.7	17	40	20	15	10	3
2.9	8.4	5.4	1.68	1.17	16	17.3	37	19	15	10	2.9
2.8	8.3	5.3	1.66	1.14	16.3	17.6	34	18	14	9	2.8
2.7	8.2	5.2	1.64	1.11	16.6	17.9	31	17	14	9	2.7
2.6	8.1	5.1	1.62	1.08	16.9	18.2	28	16	13	8	2.6
2.5	8	5	1.6	1.05	17.2	18.5	25	15	13	8	2.5
2.4	7.9	4.9	1.58	1.02	17.5	18.8	22	14	12	7	2.4
2.3	7.8	4.8	1.56	0.99	17.8	19.1	19	13	12	7	2.3
2.2	7.7	4.7	1.54	0.96	18.1	19.4	16	12	11	6	2.2
2.1	7.6	4.6	1.52	0.93	18.4	19.7	13	11	11	6	2.1
2	7.5	4.5	1.5	0.9	18.7	20	10	10	10	5	2

Selbst- und Fremdbeurteilung

Selbst-/Sozial- und Methodenkompetenz im Sportunterricht Schuljahr:

KLASSE: NAME: VORNAME: LP:

Kriterien	Selbstbeurteilung Lernende				Beurteilung Lehrperson				Gesamtwertung				Note:	=	
	nicht	teilweise	mehrheitlich	immer	nicht	teilweise	mehrheitlich	immer	1	2	3	4	5	6	
1. SELBSTKOMPETENZ															
Einsatz/Motivation, Selbstständigkeit Ich zeige im Sportunterricht vollen Einsatz, insbesondere auch dann, wenn die Lehrperson nicht zuschaut.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4
													Punkttotal	0.00	Note:
Pünktlichkeit/Sportkleider Ich halte mich an die vereinbarten Regeln. Ich erscheine pünktlich und habe die Sportkleider dabei.													2	3	4
													Punkttotal	##	Note:
2. SOZIALKOMPETENZ															
Respekt Ich wahre Anstand und halte mich an die Anweisungen der Lehrperson.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4
													Punkttotal	0.00	Note:
Teamfähigkeit Ich verhalte mich teamfähig.													2	3	4
													Punkttotal	0.00	Note:
Kommunikation Ich gehe respektvoll mit anderen um und verwende keine Schimpfwörter oder Kraftausdrücke.													2	3	4
													Punkttotal	0.00	Note:
3. METHODENKOMPETENZ															
Anwendung Umsetzung von taktisch und technisch Gelernte gemäss Anweisungen der LP	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4
													Punkttotal	0.00	Note:

FEEDBACK Teilen Sie Ihre Meinung und Anregungen zum Sportunterricht des letzten Schuljahres mit. Bemerkungen der LP:

Nötige Adressen und Telefonnummern

(auch für Krankheitsfälle):

Praxis Ernst Hänseler Ferrachstrasse 49, 8630 Rüti (Mittwoch geschlossen)	+41 55 251 50 00
Praxis am Bahnhof Herr Ch. Zeller Dorfstrasse 43, 8630 Rüti	+41 55 555 05 05
Praxis M. und G. Landolt (Augenarzt) Dorfstrasse 43, 8630 Rüti	+41 55 240 76 00
Ärzte Notfall-Nummer kantonal geregelt, wer Notfälle annimmt 365 Tage rund um die Uhr	0800 33 66 55
Notruf Sanität	144
Spital Wetzikon	+41 44 934 11 11

Verteiler LZ F / R / S
Apotheke LZ F / S
Patientenzimmer F / S
alle Sportlehrpersonen
Office THR
Sekretariat
Sanitäts-Dienst C. Hossmann
SL

