



Schullehrplan für den Sportunterricht an der BFS Basel (Fassung für die Erprobung)

Inhaltsverzeichnis

Version November 2015

1. Vorwort	3
2. Einleitung	4
3. Anforderungen	5
4. Rahmenbedingungen	6
4.1 Lernende	6
4.2 Hallensituation	6
4.3 Qualifizierung	6
5. Unterricht	7
5.1 Unterrichtsgestaltung	7
5.1.1 Individualität und Mitwirkung	7
5.1.2 Feedback und Reflexion	7
5.1.3 Integration	7
5.1.4 Öffnung und Vernetzung	8
5.2 Sicherheit und Unfallprävention	8
5.2.1 Aktive Sicherheitserziehung	8
5.2.2 Schulstandards „Sicherheit im Sportunterricht“	8
6. Kompetenzorientierter Unterricht	9
6.1 Semesterschwerpunkte	10
6.2 Überblick	10
6.3 Thema 1. Semester: Gesundheit	11
6.3.1 Gesundheit im Beruf	12
6.3.2 Leistungstest	12
6.4 Thema 2. Semester: Spiel	13
6.4.1 Ausdauer im Beruf	14
6.4.2 Teamfähigkeit im Beruf	14
6.4.3 Leistungstest	14
6.5 Thema 3. Semester: Herausforderung	15
6.5.1 Herausforderung im Beruf	16
6.5.2 Leistungstest	16
6.6 Thema 4. Semester: Ausdruck	17
6.6.1 Ausdruck im Beruf	18
6.6.2 Leistungstest	18
6.7 Thema: Wettkampf	19
7. Spezialfall Vorkurs Detailhandel / Vorlehre Betreuung	20
8. Anhang	21+
Notenblatt	
Selbstbeurteilung	
Übergabeprotokoll	
Merkblatt Sportunterricht an der BFS Basel	
Leitfaden für neue Lehrpersonen	
Umsetzungshilfen	

1. Vorwort

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) einen neuen Rahmenlehrplan Sport für die berufliche Grundbildung erarbeitet. Er ist am 1. Oktober 2014 in Kraft getreten. Die Berufsfachschulen sind verpflichtet, darauf basierend einen eigenen, den schulspezifischen Gegebenheiten angepassten Schullehrplan zu erarbeiten. An der BFS Basel wurde dies durch drei Sportlehrpersonen in enger Zusammenarbeit mit der gesamten Fachgruppe Sport umgesetzt.

In den Theorieteilen des vorliegenden Schullehrplans wurden teilweise ganze Sätze oder Passagen aus dem Rahmenlehrplan (RLP)¹ übernommen, da eine Neuformulierung mit demselben Inhalt oft keinen Sinn machte.

Der Schullehrplan gibt klare Vorgaben bezüglich den Kompetenzen, welche im Unterricht behandelt werden sollen, gewährt den jeweiligen Lehrpersonen aber viel Spielraum in der Umsetzung und lässt genügend Platz für weitere, den Bedürfnissen und Vorlieben der jeweiligen Klasse angepassten Inhalte.

Die Kompetenzen wurden durch das Sportteam der BFS Basel ausgewählt. Als Hilfe für deren Umsetzung im Unterricht finden sich im Anhang konkrete Beispiele. Der Anhang versteht sich als lebendige Übungssammlung, welche laufend ergänzt und den neuen Erkenntnissen angepasst wird.

In jedem Semester wird zudem ein Sportleistungstest durchgeführt. Dieser lehnt sich thematisch an die Kompetenzen an und definiert einen Teil der Semesterziele.

¹ *Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, Bern, 24.09.2014, SBFI,*
Link «www.baspo.ch/rlp»
19.05.2016/waja

2. Einleitung

„In Artikel 51 der Sportförderungsverordnung wird das Obligatorium für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung wie folgt eingeführt:

«Für Lernende der zwei- bis vierjährigen beruflichen Grundbildung nach dem Berufsbildungsgesetz vom 13. Dezember 2002 ist der regelmässige Sportunterricht an den Berufsfachschulen obligatorisch.» (RLP S.1)

An der BFS Basel sind wir in der glücklichen Lage, den gesetzlichen Anforderungen bezüglich Umfang und Inhalt des Sportunterrichts an Berufsschulen nachkommen zu können.

„Im Einklang mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag der Berufsfachschule verfolgt der Sportunterricht einen doppelten pädagogischen Auftrag:

Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen und sie sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden.

Diese beiden Aspekte können nicht isoliert betrachtet werden: Seinen besonderen Beitrag leistet der Sportunterricht gerade dadurch, dass sich die Lernenden beim sportlichen Bewegen sowohl die Sport- und Bewegungskultur erschliessen als auch ganzheitlich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln können – und dies in körperlicher, motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht.“ (RLP S.2)

„Insbesondere die berufsbezogene Akzentuierung «Arbeitswelt» ergibt wertvolle Anbindungsmöglichkeiten an berufsbildende Zielsetzungen: So kann z.B. das Thema Belastungen und Anforderungen am Arbeitsplatz über die Vermittlung von Wissen im Umgang mit Stress ebenso wie durch das Üben körperschonender Bewegungstechniken im Zusammenhang mit «Heben und Tragen» angegangen werden.“ (RLP S.3)

„Die bestehende Sport- und Bewegungskultur ist historisch gewachsen und vereint eine Vielzahl an Sportarten und Bewegungsformen. Dabei lassen sich übergreifende Handlungsbereiche ausmachen, welche die wesentlichen Merkmale der Sport- und Bewegungskultur zusammenfassen. Jeder Handlungsbereich lässt sich dabei über seine kulturelle Form und die dazugehörigen typischen Bewegungsanreize charakterisieren und mit Merkmalen beschreiben:

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

Pädagogische Zielsetzungen

Zur weiteren Konkretisierung sind für jeden Handlungsbereich die aus pädagogischer Sicht vorrangigen Ziele ausgeführt.

3. Anforderungen



Grafik 2: Handlungsbereiche und 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:

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

(RLP S.4)

Die erwähnten fünf Handlungsbereiche bilden die Basis für die ausgewählten Kompetenzen der vier Sportsemester an der BFS Basel.

4. Rahmenbedingungen

4.1 Lernende

Die BFS Basel weist eine grosse Heterogenität an Berufen, Klassengrössen und Leistungsfähigkeit der Lernenden auf. Die Berufe umfassen den Detailhandel, die Betreuungsberufe, Coiffeure und Coiffeusen, Bekleidungsgestalter und Hauswirtschaftspraktiker und –fachleute. Die Klassen können sowohl aus acht Lernenden in einer zweijährigen EBA-Ausbildung bestehen wie auch aus einer 23er-Klasse mit Berufsmaturanden zusammengesetzt sein.

4.2 Hallensituation

Die BFS Basel verfügt über zwei nach üblichem Standard ausgerüsteten Turnhallen und einem mit modernen Fitnessgeräten ausgestatteten Bewegungsraum. Für Outdooraktivitäten gibt es einen eigens dafür vorgesehenen Geräteraum mit Inlines, Trottinetten, Walkingstöcken und Freiluftspielen.

Die BFS Basel verfügt über keine eigene Aussenanlage, was die Ausübung gewisser Disziplinen in der Leichtathletik verunmöglicht oder zumindest stark erschwert. Die nächsten Grünflächen sind in 15 Gehminuten erreichbar. Zusätzlich können stadteneigene Anlagen wie Freibäder und Kunsteisbahnen gratis benutzt werden.

4.3 Qualifizierung

Sport ist an der BFS Basel kein Promotionsfach. Die Sportnote steht im Zeugnis, ist jedoch nicht qualifikationsrelevant.

Die Zeugnisnote besteht aus drei Teilnoten, welche auf einem standardisierten Bewertungsbogen basieren. Die genauen Kriterien der Notengebung befinden sich im Anhang unter „Notenblatt“ und „Selbstbeurteilung“.

- Überfachliche Kompetenzen: Bewertung übers ganze Semester
- Fachliche Kompetenzen: Bewertung übers ganze Semester
- Leistungsnote: Auf das Schwerpunktthema des Semesters abgestimmt, wird ein Leistungstest durchgeführt. Der Lehrperson steht frei, weitere ergänzende Tests durchzuführen und in die Benotung einfließen zu lassen.

Am Ende jedes Semesters füllen die Lernenden eine schriftliche Selbstbeurteilung aus, welche als Diskussions- und Reflexionsgrundlage im direkten Gespräch zwischen Lehrperson und Lernenden dient. Die Kriterien der Selbstevaluation stimmen mit denjenigen der Notengebung überein, um offen und transparent zu benoten.

5. Unterricht (RLP S.15-16)

Zur Erreichung der Handlungsfähigkeit im Sport ist das Gelingen der nachfolgend beschriebenen Aspekte der Unterrichtsgestaltung entscheidend. Eine übergeordnete Rolle nimmt eine aktive Sicherheitserziehung ein.

5.1 Unterrichtsgestaltung

5.1.1 Sinnperspektiven

Lernende nennen unterschiedlichste Beweggründe und Motive, die ihnen im Sportunterricht wichtig sind. Je nach Zeitpunkt und Situation stehen folgende Perspektiven im Vordergrund: «herausfordern und wetteifern», «erfahren und entdecken», «gestalten und darstellen», «dabei sein und dazugehören», «sich wohl und gesund fühlen», «üben und leisten» oder eine beliebige Kombination daraus.

Dieser Vielfalt an Sinnperspektiven soll der Sportunterricht mit ausgewählten sportlichen Inhalten und Bewegungsgelegenheiten sowie passenden Inszenierungsformen gerecht werden.

5.1.2 Individualität und Mitwirkung

Die unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen der Lernenden im Hinblick auf ihre körperlichen und motorischen Voraussetzungen, ihre sozialen Kompetenzen, ihre sportlichen Vorlieben, ihre Herkunft oder ihr Geschlecht erhöhen die Komplexität von Unterrichtssituationen. Die Orientierung an den Handlungsbereichen und an den fachlichen und überfachlichen Kompetenzen ist die Basis, sich dieser Verschiedenartigkeit anzunehmen und sie als pädagogische Chance zu nutzen.

Für die Gestaltung des Sportunterrichts bedingt dies ein hohes Mass an Differenzierung und Individualisierung. Dies trifft für Lerngruppen aus gleichen wie auch aus gemischten beruflichen Grundbildungen zu. Die Unterrichtsplanung mit der Festlegung von Inhalten und Zielen erfolgt in Zusammenarbeit mit den Lernenden. Diese können so teilweise auf die Gestaltung des Unterrichts Einfluss nehmen (fremd-, mit- und selbstbestimmte Vorgehensweisen).

5.1.3 Feedback und Reflexion

Die Lehrperson bietet den Lernenden im Sportunterricht Möglichkeiten, den eigenen Körper kennenzulernen und die eigenen, auch psychischen Grenzen zu erfahren und zu erweitern. Das erfordert eine ziel-, prozess- und ergebnisregulierte Unterrichtsgestaltung sowie eine ausgeprägte Feedbackkultur: Denn ohne Feedback und Reflexion resultiert kein Lernerfolg. Die Rückmeldungen basieren auf einer wertschätzenden Grundhaltung und bilden ein wichtiges Beziehungsangebot der Lehrperson zur Unterstützung der Lernerfolge. Feedback, Korrekturen und Anregungen erfolgen zwischen der Lehrperson und den Lernenden wie auch zwischen den Lernenden sowie in Selbstreflexion. Letztere soll auf allen Stufen des Lernprozesses gefördert werden: Dadurch wird Lernen bewusst gemacht und Erfahrungswissen aufgebaut. Förderorientierte Rückmeldungen beziehen sich immer auf ein Verhalten, dienen einer direkten Zielerreichung und begünstigen den Lernerfolg. Die Lehrperson Sport bindet die Art, Form und Häufigkeit der Rückmeldeprozesse im Unterricht ein und orientiert sich an der Individualität der Lernenden.

5.1.4 Integration

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

5.1.5 Öffnung und Vernetzung

An der Berufsfachschule ergeben sich vielfältige, planbare wie spontane Möglichkeiten, den Sportunterricht zu öffnen und zu vernetzen (klassenübergreifender Sportunterricht, Projekte mit weiteren Fachlehrpersonen der gleichen Klasse, Besuche durch Sportartspezialisten im Unterricht usw.).

Die flexible und situativ passende Thematisierung von Regeln, Sicherheit, Umgang mit Material, Verhalten ist in neuen Situationen und unbekanntem Umfeld oft sehr wirkungsvoll.

Auch die optimale und flexible Nutzung von spontan verfügbaren Sportanlagen und von sich spontan ergebenden Sportmöglichkeiten bereichern den Unterricht: Die Bewegungs- und Lerngelegenheiten im Sportunterricht sollen über die schuleigenen Möglichkeiten hinaus auch Angebote in der Region umfassen (z.B. individuell nutzbare Fitness- und Outdoor-Sportmöglichkeiten). Solche auch von den Lernenden eingebrachten Vorschläge motivieren zum nachhaltigen Sporttreiben in der Freizeit über die Ausbildungszeit hinaus.

5.2 Sicherheit und Unfallprävention

5.2.1 Aktive Sicherheitserziehung

Der Sportunterricht trägt durch die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der individuellen Körperwahrnehmung zu einer Verminderung des Unfallrisikos und somit zu einer verbesserten Verletzungsprophylaxe in verschiedenen Lebensbereichen bei.

Die Lernenden werden für ein sicheres Übungsumfeld sensibilisiert und in die Verantwortung miteinbezogen. Dadurch wird der Sportunterricht zur aktiven Sicherheitserziehung für alle Lebensbereiche.

5.2.2 Schulstandards «Sicherheit im Sportunterricht»

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

An der BFS Basel betreffen diese Massnahmen insbesondere die individuelle Sportausrüstung der Lernenden während des Unterrichts sowie die Ausrüstung beim Inline- und Trottnettfahren.

6. Kompetenzorientierter Unterricht

Der Sportunterricht an der Berufsfachschule Basel zielt darauf ab, die Handlungsfähigkeit der Lernenden einerseits in Bewegung und Sport, aber auch im privaten und beruflichen Leben zu fördern. Der Sportunterricht orientiert sich an vier Kompetenzen, um so das Bewusstsein der Lernenden über ihr Handeln zu erweitern.

1. Fachkompetenz

Der Sportunterricht will die Lernenden zur Handlungsfähigkeit in Bewegung und Sport befähigen. Sie erlernen, üben und reflektieren Wissen, Fertigkeiten und Haltungen in den Handlungsbereichen Gesundheit, Spiel, Herausforderung, Ausdruck und Wettkampf. Sie werden befähigt, selbstbestimmt, verantwortlich, erfüllend und möglichst lange an der Bewegungs- und Sportkultur teilzuhaben. Dabei können sich die Unterrichtsinhalte auf berufliche, persönliche und vor allem sportliche Aktivitäten beziehen.

An der Berufsfachschule Basel wird den überfachlichen Kompetenzen ein grosses Gewicht zugesprochen. Diese Kompetenzen sollen über den Sport hinaus die Handlungsfähigkeit in Beruf, Schule und Freizeit verbessern und somit einen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Lernenden leisten.

2. Selbstkompetenz

Identitätsentwicklung und selbstbestimmtes Handeln erfordert Auseinandersetzung mit und Wahrnehmung von sich selbst. Durch die Schulung der Selbstkompetenz wie z.B. Körperbewusstsein, Durchhaltevermögen, Selbstbestimmung und Anpassungsfähigkeit trägt der Bewegungs- und Sportunterricht massgebend zur Identitätsentwicklung bei. Mit der Selbstbeurteilung zu den erlernten und angewandten Kompetenzen üben die Lernenden, sich selber einzuschätzen. Durch die Verbesserung all dieser Fähigkeiten wird die Motivation jedes einzelnen Lernenden sowohl beim Sporttreiben wie auch im Alltag erhöht.

3. Sozialkompetenz

Im Team und in der Gesellschaft kompetent zu handeln erfordert einen angepassten Umgang. Sozialkompetenzen wie z.B. Fairness, Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Mitverantwortung und Wertschätzung sind Haltungen und Werte, die im Bewegungs- und Sportunterricht gefordert, gefördert und reflektiert werden.

4. Methodenkompetenz

Um selbständig lernen, üben und trainieren zu können, werden im Bewegungs- und Sportunterricht die dazu erforderlichen Kompetenzen Bewegungslernstechniken, Organisationsfähigkeit, Prozessverständnis und Vernetzungsfähigkeit gefördert.

Im folgenden Kapitel finden sich die Schwerpunktthemen in Semester gegliedert wieder und sind für die Sportlehrpersonen verbindlich. Der Lehrperson steht selbstverständlich offen, den Unterricht mit eigenen Themen zu ergänzen.

6.1 Semesterschwerpunkte

Das Sportteam der BFS Basel hat sich mit den Kompetenzen der Handlungsbereiche aus dem RLP auseinandergesetzt und die für unsere Schule relevanten Themen priorisiert. Daraus haben sich die jeweiligen Schwerpunkte pro Semester ergeben. Diese lassen der Sportlehrperson aber noch genügend Platz für weitere, den jeweiligen Bedürfnissen der Klassen angepasste Inhalte. Die Handlungsbereiche sind auf die vier Sportsemester aufgeteilt.

Auf den folgenden Seiten ist jeweils das Originalraster der Handlungsbereiche aus dem RLP abgedruckt, damit die Lehrperson die als Semesterschwerpunkt gewählten Kompetenzen dort einordnen und weitere, für ihre Klasse passende Kompetenzen auswählen kann.

Der Handlungsbereich „Wettkampf“ mit seinen Kompetenzen ist in jedem Semester automatisch vertreten, da im Sportunterricht immer wieder kleinere und grössere Wettkämpfe ausgetragen werden. Naturgemäss nimmt er aber im zweiten Sportsemester beim Thema „Spiel“ einen grösseren Platz ein.

Wo es uns sinnvoll erschien, haben wir die berufsspezifischen Eigenheiten hervorgehoben. Dies ist besonders im ersten Semester beim Thema „Gesundheit“ der Fall, da es bezüglich Belastung des Bewegungsapparates in den verschiedenen Berufen der BFS Basel einige relevante Unterschiede gibt. In den anderen Handlungsbereichen konnte auf eine berufsspezifische Differenzierung verzichtet werden, da unsere Berufsgruppen diesbezüglich viel Homogenität aufweisen.

An der BFS Basel wird jedes Semester ein Sportleistungstest durchgeführt. Dieser wurde so gewählt, dass er thematisch einen Bezug zum Semesterschwerpunkt hat oder diesen sinnvoll ergänzt.

6.2 Überblick

Aufteilung der Themen- und Lernschwerpunkte über die vier Semester Sportunterricht:

Semester 1: Gesundheit – ausgleichen und vorbeugen

Semester 2: Spiel – spielen und Spannung erleben

Semester 3: Herausforderung – erproben und Sicherheit gewinnen

Semester 4: Ausdruck – gestalten und darstellen

6.3 Thema 1. Semester: Gesundheit

<i>Handlungsbereich</i>	Gesundheit - ausgleichen und vorbeugen		
<i>Pädagogische Zielsetzungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zum körpergerechten und verletzungspräventiven Sporttreiben • Erschliessung von ausgleichenden und erholenden Aktivitäten • Orientierung an gesundheitsrelevanten Erfahrungen (Vorbildern) aus Beruf und Freizeit • Kompensation unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung • Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Ressourcen • Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise • Anwendung von Aufbaumethoden nach Verletzungen oder Krankheit (aktive Rekonvaleszenz) 		
<i>Anforderungen</i>	Grundfähigkeiten: Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben	Entwicklung: Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern	Kreativität: Präventive und gesundheitsfördernde Potenziale von Sport und Bewegung nutzen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit • kennen die Aspekte von Gesundheit und wissen, wie diese beeinflusst werden können 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die Faktoren physischer Leistungsfähigkeit und können einzelne davon steigern • erkennen präventiv wertvolle Sport- und Bewegungsformen und wenden sie an 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die gegenseitige Beeinflussung von körperlichen und geistigen Abläufen • können ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhalten und steigern
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • können ihre Gesundheit reflektieren und sich darüber austauschen • realisieren körperliche Belastungen und deren Auswirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • sind ehrlich und kritisch gegenüber sich selber • können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen erkannte Optimierungen im eigenen Bewegungsverhalten um • überwinden die eigene Bequemlichkeit und sind aktiv
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich in der Lerngruppe so, dass alle die Sport- und Bewegungsaktivitäten als gesundheitsfördernd erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • geben eigene Erfahrungen weiter • unterstützen und motivieren andere 	<ul style="list-style-type: none"> • nutzen soziale Kontakte im Umfeld ihrer Bewegungsaktivitäten als einen Aspekt ihrer Gesundheit
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an • besorgen sich zweckdienliche Informationen 	<ul style="list-style-type: none"> • können einzelne Trainingsformen (inkl. Rekonvaleszenz) anwenden • setzen sich eigene Ziele und arbeiten darauf hin 	<ul style="list-style-type: none"> • steigern mit Bewegungsaktivitäten ihr aktuelles Wohlbefinden • nutzen Angebote zur Umsetzung von Vorsätzen

grün = MUSS rosa = KANN

Methodenbeispiele (siehe Umsetzungshilfen im Anhang):

Haltungsschulung, BORG-Skala, TRX, Rückentraining, Pilates, Power Yoga, PMR, etc.

6.3.1 Gesundheit im Beruf

In jedem Beruf wird der Körper auf eine bestimmte Art beansprucht. Die Lernenden sollen die körperliche Belastung wahrnehmen und somit ihr Körperbewusstsein verbessern. Einseitige Belastungen im Beruf sollen sie erkennen und für sich gesundheitsrelevante Bewegungen erkennen und ausüben können.

Berufsbezogene Ergänzungen

Haltungsschulung

Übungskatalog zu Kraft, Stabilisation, Mobilisation, Beweglichkeit

-für alle Klassen

Richtig Tragen:

-DET, PHA, FaBe

Richtiges Tragen von Kindern

-FaBe KB

Haltung und Entspannung des Schulter-/Ellbogen-/Handgelenkbereichs:

-CO, BG

→ siehe Übungssammlung „Berufsbezogene Ergänzungen“ im Anhang

6.3.2 Leistungstest: Kraft und Rumpfstabilisation (siehe Anhang)

Die Lernenden erkennen gesundheitsrelevante Aspekte des Krafttrainings und können die Vorteile eines regelmässigen Krafttrainings aufzählen. Sie kennen verschiedene Mittel, die Kraft zu trainieren und können die Kraftübungen körpergerecht und verletzungspräventiv anwenden. Sie werden sich der zentralen Funktion einer stabilen und funktionellen Rumpfmuskulatur bewusst. Sie kennen Aspekte der Leistungssteigerung und können diese anwenden.

Die Lernenden arbeiten mit Durchhaltevermögen und Wille an ihrem Ziel. Sie können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen.

6.4 Thema 2. Semester: Spiel

<i>Handlungsbereich</i> Spiel - spielen und Spannung erleben			
<i>Pädagogische Zielsetzungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben des Spiels als eigenständige und spannende Tätigkeit • Verstehen, Einhalten und bewusstes Handhaben von Spielregeln • Anpassen des Spielcharakters durch bewusste und kreative Änderung der Regeln • Ableitung und Anpassung von Spielformen oder Erfindung neuer Spiele • Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit) 		
<i>Anforderungen</i>	Grundfähigkeiten: Spiele alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen	Entwicklung: Spiele, deren Regeln und Taktiken analysieren und anpassen	Kreativität: Spiele verändern, erfinden und Spielgelegenheiten schaffen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen verschiedene Spiele (Spielideen, Regeln) • wenden Grundtechniken an und variieren diese • verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • analysieren Spielsituationen • richten ihr Handeln auf erfolgreiches Spielen aus • verändern die Regeln im Hinblick auf das Gelingen des Spiels 	<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln funktionierende Spielideen • planen, organisieren und führen Spielaktivitäten durch
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Spielfähigkeiten realistisch ein • können mit Sieg und Niederlage umgehen 	<ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich regelkonform und zeigen eigene Regelverstösse an • leiten ein Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> • erleben und erkennen ihre planerischen und organisatorischen Fähigkeiten • erkennen Spielmöglichkeiten und nehmen sie wahr
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • handeln Spielregeln kooperativ aus • akzeptieren Team- und Schiedsrichterentscheide 	<ul style="list-style-type: none"> • lassen alle am Spiel teilhaben • weisen sich gegenseitig auf Regelverstösse hin • ermutigen Mitspielende 	<ul style="list-style-type: none"> • sind tolerant gegenüber Mitspielenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen spezifische Zugänge zu unterschiedlichen Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • testen methodische Aufbauformen von Spielideen 	<ul style="list-style-type: none"> • variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue • gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor

rosa = KANN

grün = MUSS

Methodenbeispiele (siehe Umsetzungshilfen im Anhang):
Kleine Spiele, Ballspiele, Gruppendynamische Spiele, 16er-Lauf etc.

6.4.1 Ausdauer im Beruf

Eine gute Ausdauer verhindert vorzeitige Ermüdung und dadurch begünstigte Haltungsfehler im Beruf. Ein fitter Mitarbeiter macht einen aufgeweckteren Eindruck, was wiederum einen positiven Effekt auf die Kunden resp. Klienten haben kann.

Ausdauertraining setzt zudem nach ca. 30 Min Endorphine aus und baut Laktat ab, was hilft, Stress abzubauen. Gerade wenn Ausdauersport in der freien Natur betrieben wird, bietet dieser einen idealen Ausgleich zum Berufsalltag und beschleunigt die Regeneration.

Ausdauer und Durchhaltevermögen kann auch im mentalen Bereich (nicht gleich aufgeben, dranbleiben) positive Effekte haben.

Berufsbezogene Ergänzungen

Haltung

Die mit dem Jogging vermittelten Haltungsaspekte sollen in die beiden Situationen „Richtig Stehen“ und „Richtig Gehen“ transferiert werden.

Atemtechnik

Richtiges Atmen beim Heben und Tragen sowie zum Spannungsabbau
Weitere Entspannungstechniken am Arbeitsplatz

6.4.2 Teamfähigkeit im Beruf

In allen Berufsrichtungen der BFS muss effizient in einem Team gearbeitet werden. Teamfähigkeit und die Fähigkeit, Ideen und Probleme wirkungsvoll zu kommunizieren, sind fürs Geschäft, aber auch für die langfristige Psychohygiene der Arbeitenden von grosser Bedeutung.

Berufsbezogene Ergänzungen

Teamfähigkeit im Sport vs. im Beruf: Deren Bedeutung im Beruf thematisieren

→ siehe Übungssammlung „Berufsbezogene Ergänzungen“ im Anhang

6.4.3 Leistungstest: Ausdauer (siehe Anhang)

Die Lernenden kennen Grundlagen des Ausdauertrainings und die physiologischen Vorteile einer gesunden Ausdauerfähigkeit.

Sie können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und sich überwinden, im Training und im Test Leistung zu erbringen.

Die Lernenden können die eigene Leistungsfähigkeit beurteilen und beeinflussen. Sie erfahren, wie regelmässiges Ausdauertraining ihre körperliche Verfassung beeinflusst und wie Belastungen mit der Zeit immer ertragbarer werden.

6.5 Thema 3. Semester: Herausforderung

<i>Handlungsbereich</i>		Herausforderung - erproben und Sicherheit gewinnen		
<i>Pädagogische Zielsetzungen</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Erschliessung des Reizvollen an sportlichen Herausforderungen • Erkennen des Risikos bei Bewegungsanforderungen • Treffen von Sicherheitsvorkehrungen • Einschätzung und angemessene Beurteilung von Gefahren und eigenen Fähigkeiten • Entwicklung des Selbstvertrauens • Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer 		
<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten:</i> Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten	<i>Entwicklung:</i> Fähigkeiten und Sicherheitsbewusstsein entwickeln und Sicherheitsvorkehrungen treffen	<i>Kreativität:</i> Sportliche Herausforderungen gestalten und sicher durchführen	
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erleben ihre Leistungs- und Fähigkeitsgrenzen und nutzen ihre Fähigkeiten • können ihre Fähigkeiten einschätzen • beachten Sicherheitsvorkehrungen 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Gefahren und Risiken angemessen • kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an • erkennen Reize von sportlichen Wagnissen 	<ul style="list-style-type: none"> • variieren individuelle Bewegungsherausforderungen sicher • beurteilen ihre Bewegungsformen nach eigenen oder vorgegebenen Kriterien 	
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf neue Herausforderungen ein • überwinden sich (in gesichertem Rahmen), unbekannte Bewegungen zu erproben 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen eigene Grenzen und stehen dazu • thematisieren eigene Fähigkeiten • ordnen eigene Emotionen ein 	<ul style="list-style-type: none"> • entscheiden sich begründet für oder gegen eine Herausforderung und wählen entsprechende Sicherheitsvorkehrungen 	
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • leisten zuverlässig und kompetent Hilfestellung • erkennen die Fähigkeiten von Mitlernenden und nutzen sie in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn • weisen auf Gefahren hin und geben Hinweise zur Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> • klären Rollen, vereinbaren Regeln und halten sich daran • übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen 	
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung • wenden hilfreiche Bewegungslernmethoden an 	<ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungsabläufe analysieren • wenden Grundsätze zur Gewährleistung der Sicherheit an 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden objektive Kriterien zur Beurteilung von Fähigkeiten an • halten sich an Sicherheitsstandards 	

rosa = KANN

grün = MUSS

Methodenbeispiele (siehe Umsetzungshilfen im Anhang):
Partnerakrobatik, Parkours, Inline Skates, Geräteturnen, Mut tut gut, Stressmanagement

6.5.1 Herausforderung im Beruf

Im Beruf wird der Körper und Geist beansprucht und herausgefordert. Wie können wir uns vor Belastung schützen und genügend Ressourcen wahren und aufbauen? Sport bietet die Möglichkeit, Stress in einem geschützten Rahmen zu erfahren, zu thematisieren und gezielt anzugehen. Gleichzeitig sind Erfolgserlebnisse, Spass, Emotionen und das Erleben von Teamgeist wichtige Puffer gegen Stress.

Berufsbezogene Ergänzungen

Stressmanagement:

- Stress verstehen und erleben
- erfolgreiches Zeitmanagement
- mentale Stärke entwickeln
- Emotionen in den Griff bekommen
- Stressquellen beseitigen
- Stress gemeinsam angehen.

→ siehe Übungssammlung „Berufsbezogene Ergänzungen“ im Anhang

6.5.2 Leistungstest: Pedalo/Jonglieren

Die Lernenden kennen Grundlagen der koordinativen Fähigkeiten und können diese gezielt steigern. Sie kennen die Zusammenhänge zwischen den koordinativen Fähigkeiten und effizienter Bewegung.

Die Lernenden können ihre koordinative Leistungsfähigkeit selber einschätzen und entsprechend realistische Lernziele festlegen.

Die Lernenden entwickeln durch das vorübergehend verlorene Sicherheitsgefühl durch die instabile Unterlage des Pedalos Strategien zur Überwindung von Unsicherheit/Angst. Sie steigern ihre Frustrationstoleranz, indem sie den vorerst ärgerlichen Umstand, dass die Jonglierbälle ständig runterfallen, akzeptieren und ihn als Teil des Lernprozesses wahrnehmen.

6.6 Thema 4. Semester: Ausdruck

<i>Handlungsbereich</i>	Ausdruck - gestalten und darstellen		
<i>Pädagogische Zielsetzungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erschliessung des Bewegungspotenzials und des Wesens der Körpersprache • Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksmöglichkeiten • Erreichen von beabsichtigten Eindrücken bei Betrachtern • Entwicklung der Urteilsfähigkeit über die Wirkung von Bewegungen • Auseinandersetzung mit dem Körper (der eigenen Körperlichkeit) • Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts # 		
<i>Anforderungen</i>	Grundfähigkeiten: Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern	Entwicklung: Bewegungsformen entwickeln, präsentieren und den kreativen Umgang damit erlernen	Kreativität: Eigene und fremde Bewegungsformen wahrnehmen und einschätzen
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren • können sich rhythmisch zu Musik bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen und erproben verschiedenartige Präsentationsinhalte und -formen • gestalten eigene Bewegungsabläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen, eigenen Kriterien ein • beurteilen sich selber kriterienorientiert
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein • entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen 	<ul style="list-style-type: none"> • eruiieren Vor- und Nachteile von verschiedenen Präsentationsformen • arbeiten an einer eigenen Darbietung 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Einschätzung von Bewegungen und wenden diese an
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • tolerieren ungewohnte und neue Bewegungsformen von anderen • können Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • lernen den Umgang mit eigenen Emotionen bei Darbietungen • nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen die Wirkung, die Ausführung der eigenen Bewegungsformen • urteilen über und für sich selber
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Vorgehensweisen, um neue Bewegungen zu erlernen • kennen Ausdruckskriterien zur Bewegungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten mit gegenseitiger Unterstützung Bewegungsfolgen und -abläufe • integrieren bei Gruppengestaltungen die Stärken der Einzelnen 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen vorgezeigte Bewegungsformen fair und konstruktiv • geben hilfreiche und optimierende Rückmeldungen

rosa = KANN

grün = MUSS

Methodenbeispiele (siehe Umsetzungshilfen im Anhang):

Choreo mit Ball zur Musik, Tanz-Choreo, Seilkür, Speed Stacking-Rhythmik, Aerobics etc.

6.6.1 Ausdruck im Beruf

Im Beruf spielt die Auftrittskompetenz insbesondere im Kontakt mit Menschen eine grosse Rolle. Ein selbstbewusster Verkäufer wirkt überzeugender, eine dynamisch auftretende Betreuerin kann Kompetenz ausstrahlen und zu einer gesunden Haltung motivieren.

Die in Tanz-Choreographien geförderte Fähigkeit in einem Team zu kooperieren, schnell einen Konsens zu finden und die individuellen Stärken gezielt einzusetzen, ist in den meisten Berufen ein entscheidendes Kriterium.

Berufsbezogene Ergänzungen

Haltung und Mimik

Bewusstwerden und gezielter Einsatz von Haltung und Mimik

Teamfähigkeit

Rollenverständnis. Wer kann seine Stärken wie mit einbringen?

→ siehe Übungssammlung „Berufsbezogene Ergänzungen“ im Anhang

6.6.2 Leistungstest: Seilspringen / Speed Stacking

Die Lernenden kennen verschiedene Seilspring-Techniken und verfügen dadurch über ein Trainingsmittel, mit dem nahezu ortsunabhängig die Ausdauer und Sprungkraft trainiert werden kann. Sie können beim Springen eine korrekte Körperhaltung mit geradem Rücken aufrechterhalten.

Die Lernenden können ihre koordinative Leistungsfähigkeit selber einschätzen und entsprechend realistische Lernziele festlegen. Sie haben die Möglichkeit, im Seilspringen einzelne Techniken wegzulassen und dafür zur Kompensation schneller zu springen.

Die Lernenden steigern ihre Frustrationstoleranz, indem sie sich von Fehlern (Speed Stacking Becher der runterfällt) nicht entmutigen lassen, sondern nach vorne schauen.

Sie können ihre beiden Hände koordiniert und schnell einsetzen und dabei bis zum Schluss konzentriert bleiben

Die Lernenden arbeiten mit Durchhaltevermögen und Wille an ihrem Ziel. Sie können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen und sie erfahren durch den Lernerfolg ihre Selbstwirksamkeit.

6.7 Thema Wettkampf: Dieser Handlungsbereich ist in allen 4 Semestern integriert und deshalb nicht als separates Semesterthema definiert.

<i>Handlungsbereich</i>	Wettkampf - leisten und sich messen
-------------------------	--------------------------------------------

Pädagogische Zielsetzungen

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

<i>Anforderungen</i>	<i>Grundfähigkeiten: Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen</i>	<i>Entwicklung: Leistungskriterien erkennen, analysieren und punktuell verbessern</i>	<i>Kreativität: Sportliche Wettkampf- formen kreieren, durchführen und daran teilnehmen</i>
	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>	<i>Die Lernenden...</i>
<i>Fachkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren • vergleichen verschiedene Arten ihrer Leistungsfähigkeit in Wettkampfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern • verbessern individuell gewählte Leistungsaspekte 	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit unterscheiden • kreieren Wettkampf- formen mit angepassten Leistungskriterien
<i>Selbstkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • überwinden sich, im Wettkampf Leistung zu erbringen und sich einzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die eigene Leistungsentwicklung beurteilen und beeinflussen • können Siege und Niederlagen einordnen 	<ul style="list-style-type: none"> • arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen • schätzen die Teilnahme ebenso hoch ein wie das Siegen
<i>Sozialkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • respektieren unterschiedliche, individuelle Leistungsniveaus • geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen gegenseitig Stärken und nutzen diese in Gruppenvergleichen • einigen sich in Gruppenwettkämpfen auf gemeinsame Taktiken 	<ul style="list-style-type: none"> • sind bereit, Wettkampf- formen mit Chancengleichheit für alle zu gestalten • akzeptieren innerhalb der Wettkampf- gruppe Fehler und Unvermögen
<i>Methodenkompetenz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Methoden zur Steigerung von Leistungsaspekten • können sich relevante Informationen zur Leistungsverbesserung besorgen 	<ul style="list-style-type: none"> • wählen für den Leistungsvergleich die für sie erfolgversprechende Ausführungsart • können angewandte Ausführungsarten analysieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Möglichkeiten, um Wettkampf- formen zu verändern (zu erleichtern, zu erschweren) • setzen sich Ziele und können das Erreichte überprüfen

rosa = KANN

grün = MUSS

Methodenbeispiele (siehe Umsetzungshilfen im Anhang):
Spiele, wettkampfmässig organisierte Übungsformen etc

7. Spezialfall Vorkurs / Vorlehre

Der Vorkurs Detailhandel bzw. die Vorlehre Betreuung sind ein einjähriges Brückenangebot für Jugendliche, welche noch keine Lehrstelle haben. Sie gehen in die BFS Basel zur Schule und kommen hier auch in den Genuss von Sportunterricht.

Grundsätzlich kann in diesen beiden Semestern auf die ersten beiden Sportsemester dieses Schullehrplans zurückgegriffen werden. Denn auch wenn die Jugendlichen nach der Vorlehre bzw. dem Vorkurs eine Lehre im betreffenden Beruf beginnen und somit erneut die beiden ersten Sportsemester durchlaufen, so wird dies in einer neuen Klasse und mit grosser Wahrscheinlichkeit auch bei einer anderen Lehrperson geschehen. Die Themen der ersten zwei Sportsemester sind genug wichtig, dass man sie auch zwei Mal vermittelt bekommen kann und das neue Umfeld allein garantiert, dass dies auf eine andere Art geschehen wird. Somit ist ausgeschlossen, dass die Lernenden zwei Mal den identischen Unterricht besuchen müssten.

Auch die Wiederholung der Sportleistungstests ist kein Problem. Im Gegenteil: sie gibt den Lernenden die Chance, ihre persönliche Leistung objektiv zu vergleichen und im Idealfall zu verbessern.

Die Vorlehre bzw. der Vorkurs bieten aber auch Raum für Projekte. Die dafür notwendigen Zeitressourcen tangieren u.a. auch den Sportunterricht. In diesem Fall ist es schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, die Vorgaben eines Schullehrplans umzusetzen. Hier soll die Lehrperson die Freiheit haben, die Themen ganz den Bedürfnissen der Klasse und der zur Verfügung stehenden Zeit anzupassen.

8. Anhang

Notenblatt
Selbsteinschätzung
Übergabeprotokoll
Merkblatt Sportunterricht an der BFS Basel
Leitfaden für neue Lehrpersonen
Umsetzungshilfen
Berufsbezogene Ergänzungen