

Leitidee

Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeiten leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur.

Der Sportunterricht befähigt die Lernenden zum selbstständigen Sporttreiben und leitet zum Nachdenken über ihr sportliches Handeln an.

Der Sportunterricht verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert dadurch die Gesundheit.

Der Sportunterricht thematisiert beim gemeinsamen Erleben von Bewegung und Sport Aspekte der Gemeinschaftsfähigkeit und des Verhaltens in der Natur.

Der Sportunterricht beeinflusst die Lebensqualität positiv und fördert die Voraussetzungen für lebenslanges Bewegen.

Dispositionsziele

- Das Sporttreiben an der Schule trägt zu einem positiven Lernklima und damit zu einer Verbesserung der Schulkultur bei. Im Sportunterricht wird soziales Wohlbefinden thematisiert. Zudem erhalten die Jugendlichen Gelegenheiten, sich unter ihresgleichen freudvoll zu bewegen.
- Spezifische Belastungssituationen sowie Fehl- und Überbelastungen des Bewegungsapparates werden analysiert. Gesundheitsrelevante Verhaltensmuster und vorbeugende Massnahmen werden aufgezeigt und angewendet.
- Der Sportunterricht ermöglicht das Erleben vielfältiger Bewegungsformen und Bewegungsräume. Die Jugendlichen werden auf Möglichkeiten des Sporttreibens in ihrer Freizeit aufmerksam gemacht, informiert und eingeführt. Das Ziel, sich auch über die Schulzeit hinaus regelmässig zu bewegen, wird angestrebt. Im Unterricht wird deshalb gezielt der Bezug zu ausserschulischen Sport- und Bewegungsangeboten hergestellt, indem motorische Fähigkeiten, sportartspezifische Fertigkeiten und Regelkenntnisse erworben werden.
- Die Jugendlichen sind bei der Festlegung von Zielen und der Auswahl von Inhalten mitbeteiligt. Sie erhalten die Gelegenheit, ihre sportlichen Erfahrungen, ihre Interessen und Neigungen in den Unterricht mit einzubeziehen. Dadurch soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, Verantwortung zu übernehmen und Sportaktivitäten selbstständig zu organisieren.

- Im Sportunterricht werden Rücksichtnahme, tolerante Grundhaltung, gegenseitiges Helfen und Fairness als allgemeine Umgangsformen gepflegt. Vielschichtige Begegnungen beim gemeinsamen Sporttreiben unterstützen eine konstruktive Zusammenarbeit unterschiedlicher Persönlichkeiten und wirken grundsätzlich integrierend.
- Die Schüler entwickeln beim Ausüben von Spilsportarten taktisches Verhalten und Spielverständnis und erhalten dadurch die Gelegenheit, sich im Spiel auszudrücken.
- Die Schüler erkennen, dass sie durch den Sport sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Belastbarkeit im Sport und in verschiedenen Lebensbereichen erhöhen und dadurch ihre allgemeine Leistungsfähigkeit vergrössern.

Leistungsziele	Stoffplan
Sachkompetenz:	
Fitness und Gesundheit	Den eigenen Körper und die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen, Stärken und Schwächen besser kennenlernen. Zum Beispiel: Trainingsgrundlagen Aufwärmen Regeneration und Entspannung Kraft Ausdauer Beweglichkeit Koordinative Fähigkeiten Ernährung Haltung und Belastung Gesellschaft und Konsum Biomechanische Grundprinzipien
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Das Bewusstsein schaffen für einen funktionellen Umgang mit dem Körper und der Bewegung. Körperformende und darstellende Bewegungsgestaltung.
Balancieren, Klettern, Drehen	Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper und mit Geräten bewusst erproben und erleben. Bewegungsgesetze entdecken und damit umgehen. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern.

Laufen, Springen, Werfen	Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln. Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und anwenden.
Spielen	Elementare sportspiel-spezifische und sportspiel-übergreifende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen erwerben und entwickeln. Einige Sportspiele auswählen und pflegen.
Im Freien	Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sportererfahrungen im Freien sammeln.
Sozialkompetenz:	
Beziehungsfähigkeit	Die Regeln des Respekts und des Anstandes anwenden und das Einfühlungsvermögen verfeinern.
Kommunikationsfähigkeit	Erkennen, dass Offenheit, Spontaneität und Transparenz wichtige Elemente des Zusammenlebens sind und eine positive Feedbackkultur annehmen. Konflikte und Aufgabenstellungen mittels Kommunikation lösen.
Teamfähigkeit	Sich in Gruppen integrieren, entsprechend handeln und dabei die Teamfähigkeit entwickeln.
Toleranz, Konfliktfähigkeit	Akzeptieren, dass das Zusammenleben von einer Vielfalt an Voraussetzungen und Werthaltungen abhängt.
Mitverantwortung	Mitverantwortung für die Gruppe, das Team, den Klassenverband und das ganze Umfeld tragen.
Ökologisches Verhalten	Bei sportlichen Tätigkeiten werden auch ökologische Überlegungen mit einbezogen.
Selbstkompetenz:	
Selbstwahrnehmung	Realistische Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Signale des Körpers richtig deuten und lernen, daraus Konsequenzen zu ziehen.

Leistungsfähigkeit, -bereitschaft	Erkennen, dass durch den Sport die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bereichen erhöht werden und dadurch auch die allgemeine Leistungsbereitschaft vergrößert werden kann.
Belastbarkeit	Erkennen, dass durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit die Belastbarkeit in verschiedener Hinsicht verbessert wird und dass die Erholungszeiten kleiner werden.
Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein	Sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden und lernen damit umzugehen. Beeinflussbares, schädigendes Verhalten wie zum Beispiel Rauchen, übertriebenen Alkoholkonsum oder schlechte Ernährungsgewohnheiten nicht als gegeben hinnehmen. Offenes und selbstbewusstes Auftreten in Schule, Alltag und Beruf.
Selbstbestimmung	Annehmen berechtigter Kritik und eigenes kritisches Engagement. Übernahme der Verantwortung für sich selber, für das sportliche Handeln und damit auch für das Verhalten gegenüber anderen.
Selbstreflexion	Die Fähigkeit entwickeln, das eigene Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und das eigene Verhalten entsprechend zu verändern.
Transferfähigkeit	Gelerntes und Erfahrungen auf neue Situationen übertragen können.
Methodenkompetenz:	
Planen, Durchführen, Auswerten	Das sportliche Handeln vorausschauend planen. Die sportlichen Aktivitäten zielorientiert und selbstständig durchführen. Sich mit den Sporterlebnissen auseinander setzen, das eigene Sporttreiben auswerten und daraus Konsequenzen ziehen.
Organisation	Mit geeigneten organisatorischen Mitteln Vorbereitungen für sportliches Handeln treffen, um die Ausführung einer gestellten Aufgabe sicher zu stellen.
Informationsbeschaffung, -verarbeitung	Sportbezogene Informationen beschaffen können und diese kritisch verarbeiten.
Problemlösung	Sich mit Problemlösungsprozessen auseinander setzen.

Qualitätsmanagement

Um die Unterrichtsqualität hoch zu halten und möglichst zu verbessern, sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Lehrplan ist unsere Leitplanke.
- Es werden nur ausgebildete (bzw. angehende) Turn- und Sportlehrer angestellt.
- Die Sportlehrer bilden sich regelmässig weiter.
- Es findet möglichst jährlich eine eintägige interne Weiterbildung statt, zum Teil in der Freizeit.
- Es finden regelmässig Sitzungen in der Fachschaft statt.
- Gemeinsame Stoffsammlungen optimieren die Unterrichtsvorbereitungen.
- Die Bibliothek, die Mediothek und das Sportmaterial werden laufend aktualisiert und ergänzt.
- Die Sportlehrer werden alle 4 Jahre einer vertieften Qualifikation unterzogen (LQS).
- Gegenseitige Unterrichtsbesuche sind erwünscht.
- Schülerrückmeldungen werden ernst genommen und gelegentlich aktiv eingeholt.
- Zur Sicherstellung eines kontinuierlichen Unterrichtsaufbaus wird bei allfälligen Klassenwechseln ein Übergabeprotokoll (behandelter Stoff/Besonderheiten) ausgefüllt.

Um Stundenausfälle infolge Krankheit, Weiterbildung etc. möglichst gering zu halten, gilt quartalsweise folgende Regelung:

Bei der ersten Lehrerabsenz pro Klasse wird normalerweise keine Stellvertretung organisiert. Bei weiteren Absenzen organisiert der betreffende Lehrer nach Möglichkeit selber eine Stellvertretung.

Rahmenbedingungen

Die Ausbildung an der Handelsschule KV Schaffhausen unterteilt sich in Erwachsenen- und Lehrlingsausbildung. Die Erwachsenenbildung findet vorwiegend abends und samstags statt und beinhaltet keinen Sportunterricht. Die Lehrlingsausbildung umfasst ca. 750 Schüler und gliedert sich in folgende Berufsrichtungen:

- | | |
|--|---|
| • Kaufmännische Grundausbildung B-Profil | 200 Lektionen Sportunterricht (80/80/40) |
| • Kaufmännische Grundausbildung E-Profil | 240 Lektionen Sportunterricht (80/80/80) |
| • Kaufmännische Grundausbildung mit Berufsmaturität (M-Profil) | 240 Lektionen Sportunterricht (80/80/80) |
| • Büroassistentin / Büroassistent | 100 Lektionen Sportunterricht (40+20/40) |
| • Mediamatiker (mit und ohne Berufsmaturität) | 240 Lektionen Sportunterricht (160/80/0) |
| • Detailhandelsfachleute | 220 Lektionen Sportunterricht (20+40/80/80) |
| • Detailhandelsassistenten | 100 Lektionen Sportunterricht (40+20/40) |

Der Sportunterricht findet koedukativ statt. Die Sportnote beinhaltet neben der sportlichen Leistung weitere Faktoren wie z.B. Einsatz. Sie wird in ihrer Zusammensetzung den Schülern transparent gemacht. Die Absenzenregelung und das Organisatorische des Sportunterrichts sind ausführlich in der Wegleitung der Handelsschule KV Schaffhausen auf Seite 9 erwähnt. Der Sportunterricht findet in der Munotsporthalle statt, welche zusammen mit der Kantonsschule Schaffhausen genutzt wird. Dabei handelt es sich um eine moderne Dreifachsporthalle mit einer vielfältigen Materialausstattung. Neben dem Lehrerzimmer steht ein kleiner Theorie- und ein Kraftraum zur Verfügung. Im Aussenbereich besteht die Möglichkeit, die Leichtathletikanlage, den Teerplatz mit Handball- und Basketballfeldern und verschiedene Spielwiesen zu benutzen.

Die Schule übernimmt höchstens viermal jährlich die Eintrittskosten (max. 20 Franken pro Schüler im Jahr) für den auswärtigen Sportunterricht.

Es stehen folgende Möglichkeiten zu Auswahl:

- Squash
- Klettern
- Tennis
- Tischtennis
- Fitnesscenter
- Hallen- und Freibad, Rhybadi
- Beachvolleyball
- Eislaufen
- Curling

Die Sporthalle ist ca. 10 Gehminuten vom Schulhaus entfernt. Dies bedeutet für die Stundenplanung, dass jeweils 20 Minuten vor und 25 Minuten nach jeder Sportstunde für das Umziehen, Duschen und den Weg eingeplant werden müssen. Aufgrund dieser Gegebenheiten wurde eine Doppelkektion auf 75 Minuten (Einzellektion 45 Minuten) festgesetzt. Die Stundenplaner berücksichtigen, dass für einen sinnvollen Sportunterricht die Mittagszeit zu vermeiden ist.

Jahresplanung

Die Jahresplanung für das Fach Sport an der Handelsschule KV Schaffhausen basiert auf dem „Rahmenlehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen“ herausgegeben vom BBT am 1. Januar 2002.

Die vier Kompetenzbereiche

- Sachkompetenz
- Sozialkompetenz
- Selbstkompetenz
- Methodenkompetenz

und ihre kontinuierliche Weiterentwicklung verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit. Im separaten Stoffplan sind die Sachkompetenzen detailliert beschrieben. Die anderen drei Kompetenzen werden je nach Situation mit Hilfe der Sachkompetenz gefördert. Besonders der Förderung der Sozialkompetenz wird ein hoher Stellenwert beigemessen.

Die Jahresplanung definiert sich in einen Pflichtbereich und einen Wahlbereich.

Pflichtbereich:

Die folgende Tabelle deckt den Pflichtbereich ab und entspricht in etwa 65 % der ganzen Unterrichtszeit. Es wird unterschieden zwischen dem eigentlichen Pflichtbereich (**fett**) und dem Pflichtwahlbereich.

Jede Unterrichtseinheit (UE) besteht aus 3 oder mehr Lektionen und damit etwa 1/2 Niveau aus dem Stoffplan. Im Kapitel Trainingslehre, Fitness und Gesundheit entspricht eine UE 3 oder mehr Unterrichtssequenzen.

Zu den Inhalten der Kapitel „Trainingslehre, Fitness, und Gesundheit“, „Spielsportarten“ und „Diverses“ siehe nachfolgende Stoffpläne.

Lehrjahr	Trainingslehre, Fitness+Gesundheit	Spielsportarten	Diverses
1	20 L Teamtraining (vgl. S 8) +1 UE	3 UE Teamspiele (1. Sem.) + 2 UE (2. Semester) Kp. 2/3	1 Ausdauerstest
2		6 UE	1 Ausdauerstest

Wahlbereich:

Die restlichen 35% der Unterrichtszeit werden entsprechend den Neigungen und Wünschen der Schüler und Lehrer gemeinsam bestimmt, wobei die Schüler vor allem im 2. Lehrjahr an der Auswahl der Unterrichtsinhalte mitbeteiligt werden. Über die Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung sollen die Schüler bis zur Selbstbestimmung und Selbstverantwortung geführt werden. Ziele und Inhalte können dabei ebenfalls den nachfolgenden Stoffplänen entnommen werden. Jährlich finden ein Sporttag (Spielturnier am Samstag), ein Schneesportlager und ev. weitere freiwillige Sportanlässe statt (z.B. Tischtennisturnier, Beachvolleyballturnier).

Teamtraining (20 Lektionen im 1. Semester)

Didaktische Grundsätze:

- Von der Praxis zur Theorie
- Von einfachen zu komplexen Teamaufgaben

Inhalte:

- Erfahren von verschiedenen Faktoren, die ein gutes Team ausmachen
- Kennen lernen von verschiedenen Rollen in einem Team
- Selbsterkenntnis
- Kommunikation: Feedbackregeln, Feedbacks geben und annehmen
- Prinzip des Problemlösungsprozesses kennen lernen und selber anwenden
- Erkennen von Konflikten, die in einem Team entstehen können und Lösungsstrategien entwickeln
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Die Klasse als Team: Gemeinsame Umgangsformen erarbeiten

Zeitraumen	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
20 Lektionen	Teamfähigkeit	Beziehungsfähigkeit Kommunikationsfähigkeit Toleranz, Konfliktfähigkeit Fairness, Vertrauen Mitverantwortung (auch ökologische) Transferfähigkeit zum Berufsleben etc. Hilfsbereitschaft Respekt Spass
	Selbstwahrnehmung	Wer bin ich? Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft Belastbarkeit Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein Selbstbestimmung, Einordnung im Team Transferfähigkeit