

Sportleitfaden



Gesetzliche Grundlagen

Obligatorium

«Für Lernende der zwei- bis vierjährigen beruflichen Grundbildung nach dem Berufsbildungsgesetz vom 13. Dezember 2002 ist der regelmässige Sportunterricht an den Berufsfachschulen obligatorisch.» *Artikel 51 Sportförderungsverordnung (SpoFöV)*

Ziele des nationalen Rahmenlehrplans

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.

Quelle: [Link zum Schweiz. Rahmenlehrplan an Berufsschulen](#)

Ziele und Grundsätze im Sport an der Berufsschule Lenzburg

- Die **Sinnhaftigkeit** des sich Bewegens vermitteln, vorleben und erleben: die positiven Auswirkungen auf mentales und körperliches Wohlbefinden inklusive Unfall- und Krankheitsprävention erleben und kennenlernen.
- **Körperliche Vorbereitung** auf das Berufsleben zur Vorbeugung von Berufsunfällen und Langzeitschäden durch gezieltes Krafttraining und korrekte Körperhaltung.
- **Abbau von Stress** durch regelmässige körperliche Aktivität, **Reduzierung mentaler Belastungen** und Steigerung der **Leistungsfähigkeit im Alltag**. Stärkung der **Resilienz** durch Sport – eine zentrale Kompetenz im Berufsleben.
- **Entdecken verschiedener Sport- und Bewegungsangebote und Interesse entwickeln**, einzelne Aktivitäten auch in der Freizeit auszuüben.
- **Abwechslung/Ausgleich** zum schulischen Unterricht und zum Beruf schaffen.
- **Freude am Sport** vermitteln.

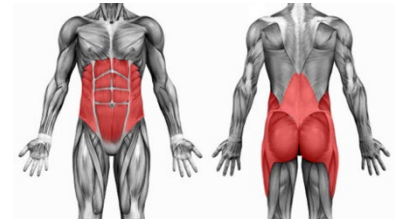
Ganz unter dem **Motto: Lernen, Lachen, Leisten**

Warum wir auf eine stabile Rumpfmuskulatur setzen

Funktion der Rumpfmuskulatur

Der Begriff Rumpf bzw. Torso ist aus dem Lateinischen abgeleitet und bedeutet "Strunk/Stumpf". Ähnlich wie ein Baum seinen Strunk braucht, der die Pflanze selbst bei einem Unwetter nicht stürzen lässt, benötigt der Mensch eine starke Mitte. Die Rumpfmuskulatur ist das Kraftzentrum deines Körpers. Sie gibt dir Halt – vorausgesetzt, sie ist stabil genug.

Zur Rumpfmuskulatur gehören die gerade, schräge, querverlaufende und hintere Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Beckenboden und die Rückenstrecker.



Vorteile einer starken Rumpfmuskulatur bei der Arbeit und beim Sport:

- schützt vor Verletzungen
- beugt Rückenbeschwerden vor
- steigert die körperliche Leistung, Koordination und Balance
- verhindert frühzeitige Ermüdung bzw. Überlastungen

Jede Bewegung in Armen und Beinen muss im Rumpf verankert und übertragen werden. Dieser Körperabschnitt spielt eine zentrale Rolle in unserem Bewegungsalltag. Ein stabiler Rumpf ermöglicht, Kräfte effizienter zu übertragen und beugt frühzeitiger Ermüdung vor, da bei vielen Bewegungen der Rumpf über eine längere Zeit aufrecht oder in einer gewissen Position halten kann. Je besser die Rumpfmuskulatur als aktives System trainiert ist, desto besser sind die passiven Strukturen vor Überlastungen geschützt. Das gilt bei der Arbeit sowie im Sport.

*Quelle: Johada, R. & Mitterbauer G. (2009).
Complex Core. Rumpfstabilisation in Training und Therapie.*

Inhalt und Aufbau des Sportunterrichts

Beim Inhalt halten wir uns an die Themen des [Rahmenlehrplans für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung](#).

Aufbau der Sportlektion

Eine Sportlektion umfasst in der Regel die Teile Aufwärmen/Kräftigen, Technik, Anwenden/ Spiel.

Die Stärkung der Rumpfmuskulatur im ersten Teil hat in Hinblick auf die berufliche Belastung einen hohen Stellenwert.

In allen Lektionen achten wir auf eine möglichst hohe Bewegungszeit.

Umfang

Berufslernende der beruflichen Grundbildung haben grundsätzlich Anrecht auf mindestens eine Lektion Sport pro Schultag.

Spezialprogramme

Jedes Jahr findet obligatorisch für das erste und dritte Lehrjahr eine Sommersportwoche bzw. für das zweite Lehrjahr eine Wintersportwoche statt. Die Berufslernenden nehmen während diesen Wochen an ihrem offiziellen Schultag an einem attraktiven Sportprogramm teil.

Freiwillige Sportangebote

1. Schulhausmeisterschaft

Es werden neben den regelmässigen Sportaktivitäten noch weitere Anlässe wie zum Beispiel Schulhausmeisterschaften im Monat Dezember durchgeführt.

2. Turniere und Wettkämpfe

Die BSL nimmt jeweils am Aargauischen Sporttag für Berufslernende (ASB) teil. Zudem gibt es Schweizer Meisterschaften im Unihockey, allenfalls auch im Volleyball, Fussball und Badminton. Interessierte können sich bei der Sportlehrperson informieren und anmelden.

3. Weitere Angebote

Die BSL bietet auch ausserschulische Sport- und Bewegungsangebote an. Interessierte können sich bei der Sportlehrperson informieren.

Weisungen im Sportunterricht

Zu diesen Weisungen gelten zusätzlich die Schulordnung sowie die Hausordnung der BSL.

Persönliches Sportmaterial

- T-Shirt
- Sporthose
- nichtfärbende, saubere Hallensportschuhe (keine Strassenschuhe)
- Duschmaterial (Duschtuch, Duschmittel)
- Ersatzwäsche (saubere Unterwäsche, Socken)

Nichtmitbringen des persönlichen Sportmaterials ist kein Grund, nicht am Sportunterricht teilnehmen zu können. Für Fr. 2.- können jedoch Sportschuhe und für Fr. 5.- einzelne Textilien oder das gesamte Sportmaterial bei der Sportlehrperson (Garderobe Sportlehrpersonen) vor Lektionsbeginn gemietet werden. Sportmaterial-Miete ist pro Semester höchstens drei Mal möglich.

Wertsachen

Die Lernenden können vor der Lektion die Garderobe abschliessen. Die Wertsachen werden in der Halle im Kasten eingeschlossen.

Es gehört in die Verantwortung der Klasse, dass das persönliche Material eingeschlossen wird.

Absenzen

- Absenzen sind innert 14 Tagen mittels offiziellem Entschuldigungsformular der Klassenlehrperson vorzulegen.
- Bei Krankheit oder Verletzungen entscheidet die Sportlehrperson, ob der Einsatz als Hilfskraft oder Spielleitung in Frage kommt oder ob ein Fitnessprogramm im Kraftraum absolviert werden kann. Wer den Fach- und den allgemeinbildenden Unterricht besucht, ist auch im Sportunterricht mit Sportkleidern anwesend.
- Wer vom Arzt vom Unterricht zu 100% dispensiert ist und dies mit einem Arztzeugnis belegt, kann durch die Sportlehrperson für bestimmte Zeit vom Unterricht freigestellt werden.

Sicherheit

Aus Sicherheitsgründen ist Schmuck (Uhren, Ringe, etc.) abzulegen. Auch Kaugummi, Snus und Ähnliches werden nicht toleriert.

Zeugniseintrag

Die Sportnote ist eine Jahresnote. Der Sport wird mit der Note „1 - 6“ bewertet. In Ausnahmefällen kann anstelle einer Note ein „dispensiert“ oder „besucht“ eingetragen werden. So beispielsweise, wenn eine längere Sportabsenz vorliegt. Im Zwischenzeugnis wird lediglich die Anwesenheit ausgewiesen. Dies geschieht mittels eines Eintrags „besucht“ oder „dispensiert“.

Die Sportnote setzt sich nicht nur aus Leistungstests zusammen, sondern berücksichtigt auch das Arbeits- und Sozialverhalten. Dazu gehören insbesondere Einsatzbereitschaft, aktive Mitarbeit, Fairness, respektvoller Umgang, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Somit soll mit der Sportnote nicht nur die Leistung, sondern auch eine positive Einstellung belohnt werden. Die Sportnote ist so zusammengesetzt, dass mit einer positiven Einstellung und mit respektvollem Umgang auch eine genügende Note erzielt werden kann. Die Ausweisung der Sportnote im Zeugnis dient in erster Linie als Diskussionsgrundlage bezüglich der Arbeitseinstellung.

Die Sportnote setzt sich folgendermassen zusammen:

	1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr	4. Lehrjahr
Allg. Fitness	<u>Fitness</u> test			
Ausdauer-leistungsfähigkeit	Gofilauf			
Auftrittskompetenz	Zuverlässigkeit, Selbständigkeit, Teamfähigkeit, Einsatz			
Theoretisches Wissen	Sportleitfaden	Basiswissen Rumpf	Basiswissen Ausdauer	keine
Spezifische Leistungsfähigkeit	OL	Leichtathletik		
Spiel-Fertigkeiten	Unihockey	Basketball	Fussball	Volleyball

obligatorisch / optional

Infrastruktur an der Berufsschule Lenzburg

Für die Zielerreichung steht der Berufsschule eine attraktive Infrastruktur zur Verfügung.

- vier Sporthallen (eine Dreifachhalle unterteilbar und eine Einfachturnhalle)
- Kraftraum
- Kletterwand, grosses Trampolin, Rhöhrad
- Hartplatz mit vier Basketballkörben und diversen Kleintoren
- Rasenplatz
- drei Beachvolleyballfelder
- 100 m-Laufbahn
- diverses Sportmaterial für Ballspiele, Boxen, Tischtennis, Intercrosse
- u.v.m.