



# Schullehrplan für den Sportunterricht

in der beruflichen Grundbildung  
an der Fachschule Viventa





## Inhalt

<b>1. Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2. Sportbetrieb</b>	<b>4</b>
2.1 Ausbildungsangebot	4
2.2 Infrastruktur	4
2.3 Zusammensetzung der Lernenden und berufsbezogene Ausrichtung	5
2.4 Personelle Ressourcen	5
2.5 Absenzenwesen	5
<b>3. Konzept Sportunterricht</b>	<b>6</b>
3.1 Handlungsbereiche	6
3.2 Anforderungen	6
3.3 Kompetenzen	7
3.4 Übersicht der Kompetenzen, Themen und Anforderungsstufen in den fünf Handlungsbereichen	7
3.4.1 Handlungsbereich Spiel	7
3.4.2 Handlungsbereich Wettkampf	9
3.4.3 Handlungsbereich Ausdruck	11
3.4.4 Handlungsbereich Herausforderung	12
3.4.5 Handlungsbereich Gesundheit	14
3.5 Organisation Schwerpunkte für die Berufslernenden EFZ	16
<b>4. Qualifizierung der Lernenden</b>	<b>17</b>
<b>5. Sicherheit und Unfallprävention</b>	<b>17</b>
5.1 Grundsätze der Unfallprävention an der Fachschule Viventa	18
5.2 Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht	18
<b>6. Qualitätssicherung im Sportunterricht</b>	<b>18</b>
<b>7. Quellenverzeichnis</b>	<b>18</b>
<b>8. Anhänge</b>	<b>19</b>
8.1 Anhang 1: Übergabeprotokoll	19
8.2 Anhang 2: Fragebogen Interessen der Lernenden	20
Ferienplan und unterrichtsfreie Tage	21
Standorte der Fachschule Viventa	22



## 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 am Format Berufsbildung (BEB) der Fachschule Viventa (FSV) verbindlich fest und macht sie für alle Beteiligten transparent und nachvollziehbar.

## 2. Sportbetrieb

### 2.1 Ausbildungsangebot

Die Fachschule Viventa (FSV) ist ein städtisches Bildungsangebot. Am Format Berufsbildung werden die Berufe Fachfrau/Fachmann Gesundheit, Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft und Hauswirtschaftspraktiker/innen ausgebildet. Zudem werden diverse Berufsvorbereitungsklassen geführt. Der Sportunterricht ist für die Lernenden aller genannten Angebote obligatorisch.

Die nachstehende Tabelle gibt Auskunft über das Angebot am Format Berufs- und Erwachsenenbildung der FSV und die entsprechende Lektionenzahl im Fach Sport.

Ausbildung	Dauer der Ausbildung	Sportlektionen pro Woche
Fachfrau/-mann Gesundheit (FaGe)	3 Jahre	2 / 2 / 1
Fachfrau/-mann Hauswirtschaft (FHW)	3 Jahre	1
Hauswirtschaftspraktiker/in (HWP)	2 Jahre	1

### 2.2 Infrastruktur

Der Sportunterricht an der FSV findet mehrheitlich in den schuleigenen Turnhallen statt. Es sind dies:

- Turnhalle Schulhaus Dorflinde, Schwamendingerstr.39, 8050 Zürich
- Turnhalle Schulhaus Bullinger, Bullingerstr.50, 8040 Zürich
- Turnhalle Schulhaus Wipkingen, Wipkingenplatz 4, 8037 Zürich
- Turnhalle Schulhaus Wengi, Kernstr.11, 8021 Zürich

Die Hallen werden durch das Sportamt der Stadt Zürich beaufsichtigt und verfügen über eine gute Infrastruktur. Bei Mehrfachbesetzungen wird ein Teil des Unterrichts auch in umliegende externe Hallen ausgelagert.

Daneben können zusätzlich folgende Sportmöglichkeiten genutzt werden:

- Hallenbad
- Freibad mit 3 Beachvolleyballfeldern
- Kunsteisbahn
- Fussballplätze
- Fitnessstudio
- Squashcourts
- Velo fahren ( Velomiete)
- Dojo

Alle genannten Möglichkeiten sind in nützlicher Frist zu Fuss oder mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.



### 2.3 Zusammensetzung der Lernenden und berufsbezogene Ausrichtung

---

Pro Woche werden an der Fachschule Viventa ca. fünfzig Klassen Fachleute Gesundheit EFZ, sowie fünfzehn Klassen Fachleute Hauswirtschaft EFZ und Hauswirtschaftspraktiker EBA unterrichtet. Die körperliche und psychische Belastung bei der Ausübung dieser Berufe ist hoch. Die Lernenden müssen lernen, ergonomisch und gesundheitsfördernd zu handeln und benötigen den (sportlichen) Ausgleich um belastende Situationen verarbeiten zu können.

Der Frauenanteil unter den Lernenden ist sehr gross, da Frauen in den Pflege- und Hauswirtschaftsberufen nach wie vor in Überzahl sind. Es ist weiter zu beobachten, dass unter den Lernenden viele Migrantinnen der ersten und zweiten Generation sind. In den letzten Jahren interessieren sich vermehrt auch Männer für diese Berufe, was zur Folge hat, dass der Sportunterricht geschlechtergemischt stattfindet. Eine Separation würde sich wegen der geringen Anzahl Männer in den Klassen organisatorisch und finanziell nicht lohnen.

Im Sportunterricht sind darum die folgenden Aspekte zu beachten:

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

Es ist wichtig, dass die Lernenden den Sport und die Bewegung einerseits als positive Copingstrategie nutzen, des Weiteren erkennen, dass im Sportunterricht wichtige Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Durchhaltevermögen, etc. erworben werden können und als Drittes erfahren, dass das Trainieren sportlicher Aktivitäten dazu beiträgt, sich gezielt auf berufliche und alltägliche Belastungen vorzubereiten.

### 2.4 Personelle Ressourcen

---

Die Sportlehrpersonen an der Fachschule Viventa sind qualifiziert für die Sekundarstufe 2. Am Format BEB arbeiten die Sportlehrpersonen für die Unterrichtsplanung, die Erstellung von Tests und die Unterrichtsentwicklung in einem Team zusammen. Sie tauschen sich regelmässig über pädagogische und fachliche Themen beim Unterricht in der beruflichen Grundbildung aus und besuchen gemeinsame Weiterbildungen.

### 2.5 Absenzenwesen

---

Sport ist in der beruflichen Grundbildung obligatorischer Bestandteil des Unterrichts.

#### Allgemeine Bestimmungen

Der Umgang mit Absenzen ist in jedem Bildungsgang (FaGe, HW, HWP) in den Grundlagen geregelt und wird daher hier nicht separat erwähnt.

Für alle Lernenden gelten jedoch die folgenden Regeln.

- Bleibt ein Lernender/eine Lernende dem Sportunterricht in Folge zweimal unentschuldig fern, erstattet die Sport-LP der Klassen-LP umgehend Meldung.
- Die Absenzen werden von den Sportlehrpersonen laufend in den Absenzenplattformen Escada und Lehreroffice nachgeführt.



### 3. Konzept Sportunterricht

- Der Sportunterricht an der FSV ist bewegungsintensiv und berücksichtigt eine Vielzahl von Sportarten. Spiel, Spass und Fairplay sind zentrale Inhaltspunkte.
- Der Sportunterricht an der FSV lässt Methodenfreiheit zu und ermöglicht es den Lernenden sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen aktiv einzubringen.
- Der Unfallverhütung ist stets grösste Priorität einzuräumen.
- Durch ein vielfältiges Angebot von Sportarten vermittelt er Spass und Freude an der Bewegung und Sport und schafft einen wertvollen Ausgleich zu den anderen Unterrichtsfächern und den erhöhten körperlichen, geistigen und psychischen Belastungen der neuen Lebensphase.
- Er unterstützt eine ausgewogene physische und psychische Entwicklung der jungen Menschen und fördert die Gesundheit.
- Er erweitert das allgemeine Bewegungsrepertoire und vermittelt Fertigkeiten in Einzel- und Mannschaftssportarten.

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

#### 3.1 Handlungsbereiche

Der Rahmenlehrplan des SBFI 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
- **Gesundheit:** ausgleichen und vorbeugen

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.

#### 3.2 Anforderungen

Pro Handlungsbereich sind aus den Zielen jeweils drei Anforderungsstufen abgeleitet.

- **Ausbildung von Grundfähigkeiten:** zielorientiertes Bewegunghandeln
- **Entwicklung:** Analyse und Verbesserung
- **Kreativität:** selbstständige, angepasste Ausübung



### 3.3 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 zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren.

### 3.4 Übersicht der Kompetenzen, Themen und Anforderungsstufen in den fünf Handlungsbereichen

---

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

#### 3.4.1 Handlungsbereich Spiel

---

Für die Jugendlichen ist Spielen ein elementares Bedürfnis. Im Spiel können sie Emotionen ausleben, etwas wagen und soziale Interaktion erleben.

##### **Fachkompetenz**

- Bauen technische und konditionelle Fähigkeiten auf und verbessern sie
- Kennen elementare Spielregeln
- Verbessern taktisches Verhalten und Spielverhalten
- Kennen Übungs- und Trainingsformen verschiedener Spiele

##### **Selbstkompetenz**

- Nehmen konstruktive Kritik an und lernen daraus
- Engagieren sich persönlich
- Übernehmen Verantwortung für eigenes Handeln und hinterfragen dieses kritisch
- Nehmen sich selber positiv wahr

##### **Sozialkompetenz**

- Tragen Mitverantwortung für ihr Team und den Klassenverband
- Bilden Teamfähigkeit aus und lernen sich in Gruppen zu integrieren
- Üben Fairplay und Respekt
- Integrieren Kolleginnen und Kollegen mit unterschiedlichen Voraussetzungen

##### **Methodenkompetenz**

- Setzen sich mit Sporterlebnissen auseinander und ziehen daraus die nötigen Schlüsse
- Erwerben zielführende Spielstrategien und Spieltechniken üben diese
- Kennen Grundübungen, um selbstständig zu spielen



### Anforderungsstufen Handlungsbereich Spiel

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Basketball	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass</li> <li>- Korbwurf</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Stoppschritt, Sternschritt</li> <li>- Rebound</li> <li>- Wurf aus Anlauf (2-Takt)</li> </ul> <p>Sie kennen die Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteidigung: Manndeckung (Spiele 3:3 und 4:4)</li> </ul>	<p>Sie verfügen über folgende Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Täuschungen, Verteidigen</li> <li>- Pass, Dribbling, Wurf und Rebound verbessern</li> <li>- Pass und direkter Block</li> <li>- Indirekter Block</li> </ul> <p>Sie kennen die Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zonenverteidigung (Spiel 5:5)</li> </ul>	<p>Sie festigen und üben folgende Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technische Elemente (Passen, Täuschen, Dribbling, Distanzwurf, Rebound, Gegenangriff)</li> <li>- technische Grundübungen: Pass im Sprung, Criss-Cross, offensiver Rebound, verzögerter Einwurf</li> <li>- Anwendung aller Elemente im Spiel</li> </ul>
Rückschlagspiele	<p>Die Lernenden wenden im Badminton folgende Techniken und Regeln an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schläge über Kopf, tief, Service</li> <li>- Taktik: Grundsätze Spiel 1:1</li> <li>- an die Schule angepasste Regeln</li> </ul> <p>Sie spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tischtennis (Spiel 1:1, Service, Rundlauf)</li> <li>- Indiac</li> <li>- Smolball</li> </ul>	<p>Sie verfügen im Badminton über folgende Strategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff, Verteidigung, Lob, Spiel am Netz</li> <li>- Taktik Einzel, Taktik Doppel</li> </ul> <p>Sie vertiefen und üben im Tischtennis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzel, Doppel</li> <li>- Regeln einhalten</li> </ul> <p>Sie spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Squash</li> <li>- Smolball</li> </ul>	<p>Sie üben folgende Spielarten und kennen deren offizielle Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Squash</li> <li>- Tennis</li> </ul>
Unihockey	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an und beachten die Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling Stock/Fuss</li> <li>- Flacher Pass</li> <li>- Stoppen</li> <li>- Torschuss, gezogener-Schlenzschuss</li> </ul>	<p>Sie verfügen über folgende Strategien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bandenspiel</li> <li>- Angriffsauslösung</li> <li>- Spielpositionen Kleinfeld</li> <li>- Freistoss</li> </ul>	<p>Sie üben und vertiefen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehschuss</li> <li>- Hoher Pass</li> <li>- Stoppen hoher Bälle</li> </ul>
Volleyball	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an und beachten die Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manchette, 10-Finger-Pass</li> <li>- Service von unten</li> <li>- Spiel 3:3</li> <li>- Oberes Zuspiel</li> </ul>	<p>Sie verfügen über folgende Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präzise Zuspiele</li> <li>- Einerblock</li> <li>- Service von oben</li> <li>- Spielpositionen</li> <li>- Spiel 6:6</li> </ul>	<p>Sie üben und vertiefen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smash</li> <li>- Finte</li> <li>- Zweierblock</li> <li>- Positionswechsel im Spiel</li> </ul>
Fussball	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flacher Pass, guter Fuss</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Torschuss</li> </ul>	<p>Sie verfügen über folgende Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flacher Pass, beidfüssig</li> <li>- Ballannahme</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Torschuss</li> <li>- Freistoss / Penalty</li> </ul>	<p>Sie üben und vertiefen folgende Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendung aller Techniken im Spiel</li> <li>- Ballannahme hoher Bälle</li> <li>- Flanken</li> <li>- Direktabnahmen</li> </ul>



	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Weitere Spiele	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Fangis-Formen</li> <li>- verschiedene Sitzball-Formen («Alle gegen alle»)</li> <li>- Völkerball mit Variationen (Keulen, Nummern, verkehrt, Königin, ...)</li> <li>- Mattenlauf</li> </ul>	Sie spielen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Linienball</li> <li>- Zielball</li> <li>- Schnappball</li> <li>- Fussball-Tennis</li> <li>- Mattenfussball</li> <li>- Mattenrugby</li> <li>- Blitzball</li> <li>- Badminton</li> <li>- Tischtennis</li> </ul>	Sie üben <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baseball (abgeänderte Form)</li> <li>- Tchoukball</li> <li>- Rugby / Flag-Football</li> </ul>

### 3.4.2 Handlungsbereich Wettkampf

In Wettkämpfen können die Lernenden eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln und die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung erleben. Sie werden befähigt, an Wettkämpfen teilzunehmen und schulische Wettkämpfe zu organisieren.

#### Fachkompetenz

- Erkennen die eigene Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren
- Erfahren Training und Übung als leistungsverbessernde Faktoren
- Unterscheiden verschiedene Arten von Leistungsfähigkeit
- Organisieren verschiedene Wettkampfformen mit angepassten Leistungskriterien

#### Selbstkompetenz

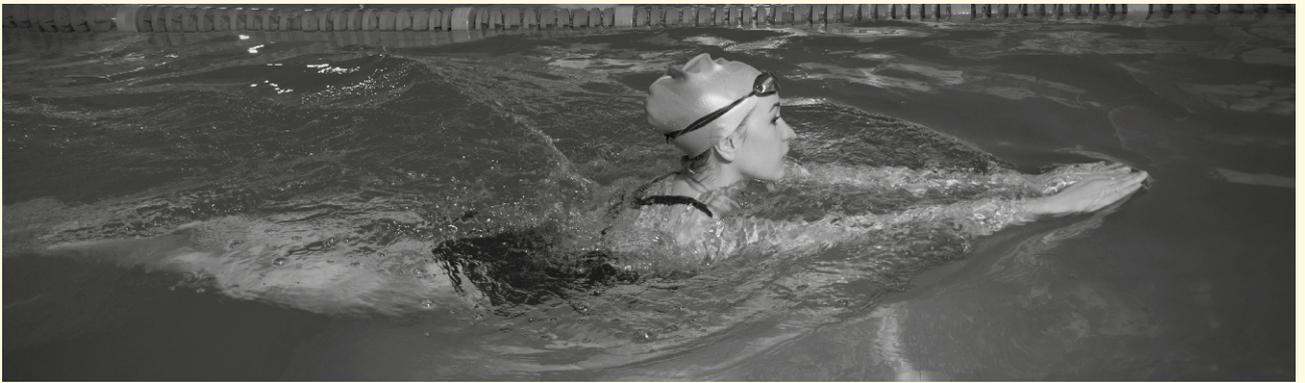
- Erbringen im Wettkampf Leistung und setzen sich ein
- Ordnen Siege und Niederlagen adäquat ein
- Entwickeln Durchhaltevermögen

#### Sozialkompetenz

- Respektieren unterschiedliche Leistungsniveaus in der Gruppe und unterstützen sich gegenseitig, um ein gutes Resultat zu erreichen
- Gestalten Wettkämpfe so, dass die Chancengleichheit gewahrt ist
- Geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung der Leistung

#### Methodenkompetenz

- Analysieren die angewandten Techniken
- Setzen sich Ziele und überprüfen das Erreichte
- Kennen Möglichkeiten, Wettkampfformen zu verändern



### Anforderungsstufen Handlungsbereich Wettkampf

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Akrobatik, Parcours	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache Kernverbindungen turnen (z.B. Rolle vw, Rad, Schwingen im Hang, Schwingen im Stütz, Streck-sprung ab Minitrampolin, ...)</li> <li>– sich auf festem, aber schmalem Untergrund sicher in verschiedene Richtungen bewegen</li> <li>– auf beweglichem Untergrund stehen</li> <li>– über tiefe Hindernisse springen (Kniehöhe)</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mittelschwere Kernverbindungen turnen (z.B. Handstand, Rad, Schwingen im Sturzhang, Sprungrolle am Minitrampolin, ...)</li> <li>– Drehungen und Hüpfen auf festem, aber schmalem Untergrund ausführen</li> <li>– auf schmalen Untergrund springen</li> <li>– mittelhohe Hindernisse überwinden (Hüfthöhe)</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mehrere Kernverbindungen miteinander verknüpfen</li> <li>– balancieren und Sprünge auf schmalem Untergrund verbinden</li> </ul>
Leichtathletik	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laufen: Technik Sprint, Technik längere Läufe (Laufschule)</li> <li>– Springen: Jump and Reach, Standweitsprung</li> <li>– Werfen: Weitwurf ohne Anlauf und mit 3-Schritt-Anlauf, Zielwurf</li> <li>– Spielerische Formen in Verbindung mit Ausdauer, Einlaufen</li> </ul>	<p>Sie üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laufen: Kurzstrecke: Stafettenformen, Sprints, längere Strecken (Ausdauer, OL)</li> <li>– Springen: Hochsprung Einführung Flop, Wälzer</li> <li>– Weitsprung: mit Anlauf auf die Matte</li> <li>– Werfen: Weitwurf mit 5-7-Schritt-Anlauf</li> <li>– Kugelstossen: Standwurf</li> </ul>	<p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– laufen über Hindernisse (Einführung Hürdentechnik)</li> <li>– springen: Flop verbessern, Einführung Dreisprung</li> <li>– werfen: weite Würfe, Kugelstossen Einführung</li> </ul>
Schwimmen	<p>Die Lernenden wenden folgende Techniken an</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Grobform» Brustcrawl mit Atmen (2er- oder 3er-Atmung)</li> <li>– Rückencrawl (25m)</li> <li>– Brustgleichschlag (50m, Ausatmen ins Wasser, Gleitphase)</li> <li>– Kopfsprung vorwärts („Abfaller“, Kopfsprung, Startsprung)</li> <li>– Einfache Wenden</li> <li>– Einführung Paddeln</li> </ul> <p>Sie betreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tauchwettkämpfe</li> <li>– Wettkampfspiele</li> </ul>	<p>Sie üben und vertiefen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Brustcrawl (50m), 2er- oder 3er-Atmung</li> <li>– Brustgleichschlag (100m) mit Start-sprung und Wende</li> <li>– Transportschwimmen (25m)</li> <li>– Rettungsschwimmen (25m)</li> <li>– «Grobform» Delfin</li> <li>– «Feinform» Kopfsprung vorwärts (anhocken oder anbücken)</li> <li>– Salto vorwärts</li> <li>– Zuber, Auster</li> </ul>	<p>Sie trainieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Brustcrawl</li> <li>– Rückencrawl (50m)</li> <li>– Brustgleichschlag 100-200m</li> <li>– «Feinform» Delfin</li> <li>– Transport- und Rettungsschwimmen</li> <li>– Wettkampfformen, Stafetten</li> <li>– Lagetraining, Etappenschwimmen</li> <li>– Delfinsprung, Salto rückwärts</li> <li>– für eine eventuelle Seeüberquerung</li> </ul>



### 3.4.3 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
- Gestalten Bewegungen und bringen sie in einen stimmigen Ablauf

#### Selbstkompetenz

- Entwickeln und verbessern die Körperwahrnehmung
- Bauen Vertrauen auf

#### Sozialkompetenz

- Lösen miteinander Aufgaben
- Unterstützen sich in der Gruppe verantwortungsvoll

#### Methodenkompetenz

- Entwickeln angepasste Verhaltensweisen im Umgang mit dem eigenen Körper.

#### Anforderungsstufen im Handlungsbereich Ausdruck

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Aerobic	<p>Die Lernenden kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Schritte: Step-touch, Side-to-side, Grapevine, V-Step, Knee lift, Heel, March, Jack, Box usw.</li> <li>- verschiedene Schritt-Reihenfolgen</li> <li>- den Unterschied zwischen low-, high- und mixed-impact</li> <li>- das Grundprinzip des Aufbaus (A, B, A-B, C, A-B-C usw.)</li> </ul>	<p>Sie können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Armbewegungen variieren</li> <li>- aktuelle Aerobic-Formen ausführen (Latin-, Box-, Step-Aerobic usw.)</li> <li>- selber eine einfache Aerobic-Kombination zusammenstellen</li> </ul>	<p>Sie zeigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Mitlernenden selbst zusammengestellte Aerobic-Kombinationen</li> </ul>
Tanz	<p>Die Lernenden eignen sich Folgendes an</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Tanzschritte wie Nachstell- und Wechselschritt, Hopserhüpfen, Kick-ball-change, Pas de Bourré, Drehungen, Sprünge, Bodenelemente, Rollen</li> <li>- verschiedene Tanzstile wie Jazz, HipHop, Afro, Modern, Volkstänze verschiedener Kulturen, Rock'n'Roll, Jive, lateinamerikanische Tänze, andere Gesellschaftstänze</li> </ul>	<p>Sie üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- weitere Schritte in den erlernten Tanzstilen</li> <li>- in Kleingruppen eine kleine Bewegungsfolge zusammenzustellen</li> </ul>	<p>Sie vertiefen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen weiteren Tanzstil</li> <li>- paarweise kleine Bewegungsfolgen zusammenzustellen</li> </ul>



	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Partner- und Gruppenakrobatik	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache Partnerakrobatikerelemente zu zweit und zu dritt (mind. 4 Bodenkontaktpunkte)</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mittelschwere Partnerakrobatikerelemente zu zweit und zu dritt (2-3 Bodenkontaktpunkte)</li> <li>– einfache Partnerakrobatikerelemente mit zwei oder mehr Personen</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– eigene Partnerakrobatikerelemente entwickeln</li> </ul>

#### 3.4.4 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
- Setzen sich eigene Ziele zur Verbesserung von Bewegungsabläufen

##### Selbstkompetenz

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

##### Sozialkompetenz

- Leisten zuverlässig Hilfestellung
- Erkennen negativen Gruppendruck und verhindern ihn
- Übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen

##### Methodenkompetenz

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



**Anforderungsstufen im Handlungsbereich Ausdruck**

	<b>Grundfertigkeiten</b>	<b>Entwicklung</b>	<b>Kreativität</b>
<b>Weitere Sportarten</b>	<p>Die Lernenden erhalten Einblicke in mindestens drei der unten aufgeführten Sportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vita-Parcours</li> <li>- Mini-Golf</li> <li>- Biken</li> <li>- Billard</li> <li>- Bogenschiessen</li> <li>- Bowling / Kegeln</li> <li>- Golf</li> <li>- Nordic Walking</li> <li>- Spinning</li> <li>- Sportklettern</li> <li>- Wasserball</li> <li>- Schneesportarten</li> </ul>	<p>Sie erlernen die Grundbegriffe und die elementaren Techniken der gewählten Disziplinen</p>	<p>Sie erfahren, welche Bedingungen und Regeln eingehalten werden müssen</p>
<b>Jonglieren, Balancieren, Geräte</b>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit drei Jongliertüchern jonglieren</li> <li>- am Boden: Rolle vorwärts, Rad</li> <li>- an den Schaukelringen: Schwingen, ½ Drehung, Niedersprung</li> <li>- am Schulstufenbarren: Felgaufzug, Wende, Aufrollen zum Aussenquersitz, Standwaage</li> <li>- am Minitrampolin: Streck sprung, Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, ½ Drehung</li> <li>- Barren: Schwingen, Kehre zum Sitz, Stützel</li> <li>- Helfen und Sichern</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit drei Bällen jonglieren</li> <li>- mit weitem Geräten wie Diabolos und Devilsticks jonglieren</li> <li>- am Boden: Standwaage-abrollen, Handstand, Rolle rückwärts. mit Varianten, Rondat, Sprungrolle</li> <li>- an den Schaukelringen: 1/1 Drehung, ½ Drehung zum Niedersprung, Beugehang, Sturzhang</li> <li>- am Schulstufenbarren: Hangwaage rückwärts, Unterschwing, Prellen</li> <li>- am Minitrampolin: Leistungssprung (Höhe), Sprungrolle, Hockwende über den Kasten.</li> <li>- am Reck: Felgaufzug, Überspreizen, Mühlumschwung vorwärts, Unterschwing aus dem Stand</li> <li>- am Barren: Wende, Einwenden (Minitramp)</li> </ul>	<p>Die Lernenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Jonglageabfolgen mit verschiedenen Geräten entwickeln und demonstrieren</li> <li>- zu Musik jonglieren</li> <li>- am Boden: Handstand-abrollen, Überschlag vorwärts</li> <li>- an den Schaukelringen: Beugehang / Sturzhang-senken mit ½ Drehung, Saltoabgang</li> <li>- am Schulstufenbarren: Schulterstand</li> <li>- am Minitrampolin: Salto vorwärts, Hochwende über den Kasten</li> <li>- am Reck: Felge rückwärts, Unterschwingung aus Stütz</li> <li>- am Barren: Kehre zum Abgang, Schulterstand</li> </ul>



### 3.4.5 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 zum körperlichen Wohlbefinden einzusetzen. Beweglichkeit, Kraft, das gezielte Kreislaufttraining und die Anwendung von Entspannungstechniken können bewirken, dass das körperliche Gleichgewicht erhalten bleibt oder verbessert wird.

#### 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
- Nutzen die sozialen Kontakte beim Sport als Aspekt der Gesundheit

#### Methodenkompetenz

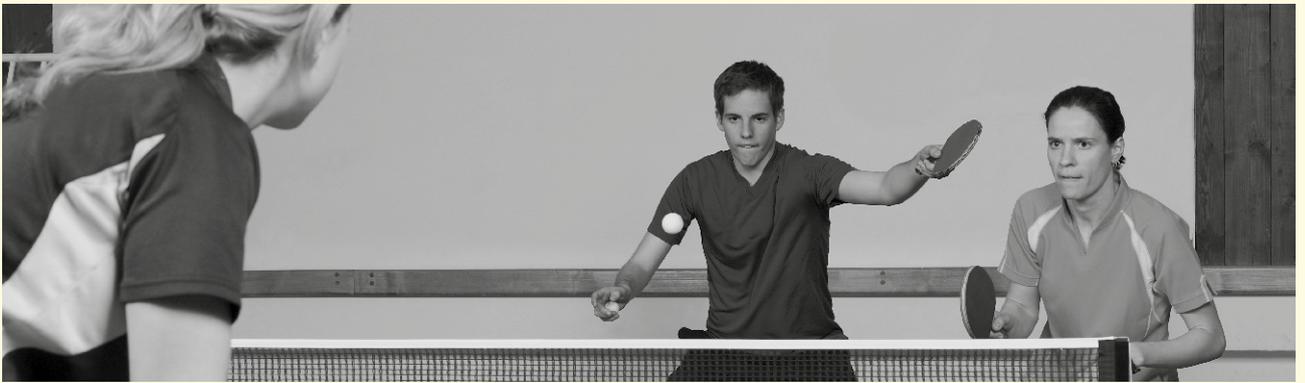
- Wenden gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung an
- Besorgen sich zweckdienliche Informationen

#### Anforderungsstufen im Handlungsbereich Gesundheit

	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
Ausdauer	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> <li>– verschiedene Formen von Ausdauertraining</li> <li>– die eigene Leistungsfähigkeit</li> <li>– die Auswirkungen von regelmässigem Ausdauertraining</li> <li>– die Grundsätze für eigenverantwortliches Grundlagenausdauertraining (Pulskontrolle)</li> <li>– verschiedene Ausdauersportarten</li> </ul>	Sie können <ul style="list-style-type: none"> <li>– die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und beurteilen</li> <li>– Trainingsmethoden für verschiedene Ziele nennen (Fettabbau, Kreislaufttraining)</li> </ul>	Sie können <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziele setzen, Ausdauertraining planen, umsetzen und kontrollieren</li> <li>– verschiedene Methoden für Ausdauertraining bezeichnen (Dauer-, Intervallmethode)</li> </ul>
Beweglichkeit	Die Lernenden kennen <ul style="list-style-type: none"> <li>– die richtige Ausführung von Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen</li> <li>– die Auswirkungen von regelmässigem Beweglichkeitstraining</li> </ul>	Sie trainieren und kennen <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen für weitere Muskelgruppen</li> <li>– verschiedene Dehnmethoden (Stretching)</li> <li>– Übungen mit Geräten/Partnern</li> <li>– ihre eigenen Defizite bzw. ihre Minderung</li> </ul>	Sie sind in der Lage <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen selber zu «erfinden»</li> <li>– ein persönliches Beweglichkeitsprogramm zusammenzustellen</li> </ul>



	Grundfertigkeiten	Entwicklung	Kreativität
G-Förderung: Aufwärmen / Entspannung	<p>Die Lernenden kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sinn und Zweck des Aufwärmens vor der Belastung</li> <li>– verschiedene Aufwärmformen wie kleine Spiele</li> <li>– verschiedene Aufwärmformen mit Musik</li> <li>– verschiedene gymnastische Übungen</li> <li>– Entspannungsübungen (Massage mit Ball, Massage «angezogen», Klopfen, Schütteln)</li> </ul>	<p>Sie üben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vermehrt auf Musik zu hören und verbessern ihr Taktgefühl</li> <li>– darauf zu achten, welche Musik zu welchen Aufwärmformen passt</li> <li>– das Gestalten und Durchführen eines Aufwärmprogramms mit Musik</li> <li>– sich in Entspannungsformen (klassische Massage Rücken und Hände, autogenes Training)</li> </ul>	<p>Sie vertiefen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kenntnisse und Fähigkeiten bezüglich Entspannungstechniken (klassische Massage, spezielle Massagetechniken)</li> </ul>
Kraft	<p>Die Lernenden üben und erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die richtige Ausführung von Übungen für alle Körperregionen (Bauch, Rücken, Schultern, Armen, Po, Beine, Adduktoren, Abduktoren)</li> <li>– verschiedene Möglichkeiten für Krafttraining</li> <li>– Vor-, Nachmachen, Circuit, mit Partner/in</li> <li>– den Sinn von Krafttraining</li> <li>– verschiedene Arten von Kraft (Maximal-, Schnellkraft, Kraftausdauer)</li> </ul>	<p>Sie trainieren und kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen mit Hilfsgeräten (Kleinhandeln, Thera-Band, Gymnastikball)</li> <li>– die Trainingsprinzipien und Resultate der Kraftarten (Häufigkeit, Wiederholungszahl, Sätze, Pausen)</li> <li>– eigene «Kraft-Problemzonen»</li> <li>– Möglichkeiten für eigene Krafttrainingsprogramme</li> <li>– Krafttrainingsarten im Fitnesscenter</li> </ul>	<p>Sie stellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ein eigenes Krafttrainingsprogramm zusammen, führen es durch und beurteilen die Wirkung</li> </ul>
Koordinative Fähigkeiten	<p>Die Lernenden erfahren anhand Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 koordinative Fähigkeiten (Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit)</li> <li>– eigene koordinative Grenzen zu spüren</li> </ul>	<p>Sie können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache Bewegungen bezüglich der benötigten koordinativen Fähigkeiten analysieren</li> <li>– Bezug schaffen zu ihrem Alltag (Koordination als Lebensbewältigung)</li> </ul>	<p>Sie erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dass die Förderung der koordinativen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter von zentraler Bedeutung ist</li> </ul>



### 3.5 Organisation Schwerpunkte für die Berufslernenden EFZ

In der Regel werden pro Semester zwei bis drei Schwerpunkte festgelegt, wobei in allen fünf Handlungsbereichen die fachlichen und überfachlichen Kompetenzen geschult werden.

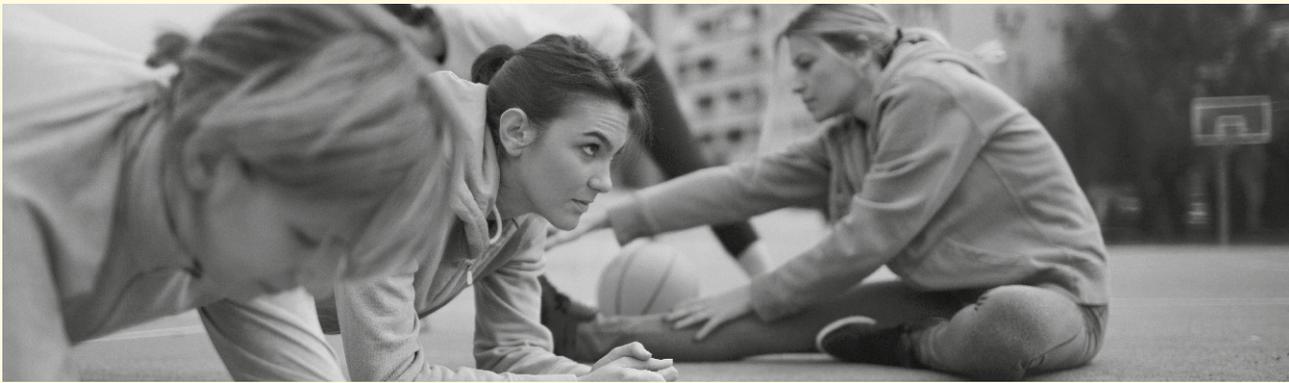
Die Schwerpunktthemen beanspruchen zusammen ca. 8 -14 Lektionen.

In der restlichen Unterrichtszeit soll - wenn immer möglich - auf die Interessen und Vorlieben der Lernenden eingegangen werden.

Die nachstehende Übersicht bezieht sich auf den Unterricht für die Lernenden der zwei- und dreijährigen beruflichen Grundbildung und zeigt die zu behandelnden Themen sowie die angestrebten Anforderungsstufen. (G= Grundfertigkeiten, E= Entwicklung, K=Kreativität)

#### Handlungsbereich

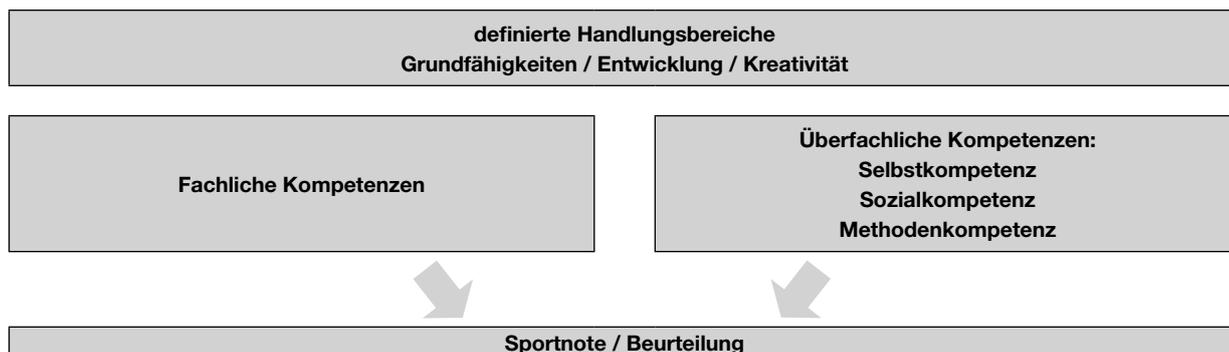
	Spiel	Wettkampf	Ausdruck	Herausforderung	Gesundheit
Semester I	<b>Basketball</b> Fachkompetenz G			<b>Artistik</b> <b>Balancieren /</b> <b>Jonglieren</b> Fachkompetenz G	<b>Fitness</b> <b>Ausdauertraining</b> Fachkompetenz G
Semester II	<b>Unihockey</b> Fachkompetenz G	<b>Turnierformen</b> Fachkompetenz K	<b>Akrobatik</b> <b>Partner- und</b> <b>Gruppenakrobatik</b> Fachkompetenz E		
Semester III	<b>Volleyball</b> Fachkompetenz G		<b>Tanzen</b> <b>Tanzformen</b> Fachkompetenz E/K	<b>Unterrichtssequenz</b> <b>gestalten</b> Fachkompetenz E/K	<b>Fitness</b> <b>Ausdauer- und Kraft-</b> <b>training</b> Fachkompetenz E
Semester IV	<b>Fussball</b> Fachkompetenz G	<b>Leichtathletik /</b> <b>Fitness</b> <b>Hindernislauf</b> Fachkompetenz G/E			
Semester V	<b>Rückschlagspiele</b> Fachkompetenz G/E		<b>Tanzen</b> <b>Aerobicformen</b> Fachkompetenz E		
Semester VI	<b>Kleine Spiele</b> Fachkompetenz E	<b>OL</b> Fachkompetenz G		<b>Lifetimesport</b> Fachkompetenz K	<b>Fitness</b> <b>Spezifisches</b> <b>Krafttraining</b> Fachkompetenz K



## 4. 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 (3.5.) werden die Bewertungskriterien der fachlichen und überfachlichen Kompetenzen und deren Gewichtung festgelegt.

Die Lernenden erhalten pro Semester eine Sportnote. Diese setzt sich aus fachlichen und überfachlichen Kompetenzbewertungen zusammen.



Die Bewertungskriterien sind für die Lernenden transparent.

Die Leistungstests sind definiert und werden von den Sportlehrpersonen gemeinsam festgelegt und mit den Klassen in gleicher Art und Weise durchgeführt.

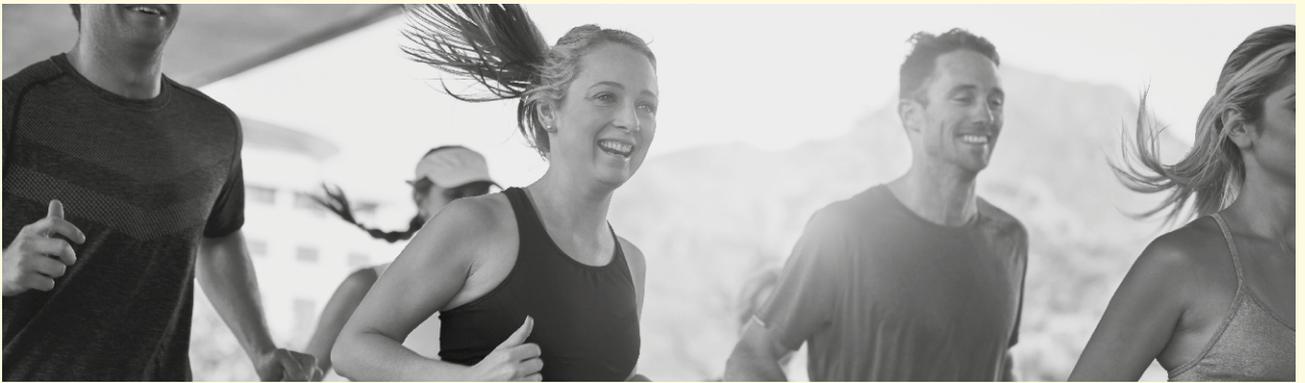
Die Rückmeldung an die Lernenden erfolgt nach den Tests mündlich durch die Sportlehrperson und als Sportnote im Semesterzeugnis.

## 5. 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.



### 5.1 Grundsätze der Unfallprävention an der Fachschule Viventa

---

Die Sportlehrer an der Fachschule Viventa 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.
- Lehrpersonen kennen die Sicherheitsvorkehrungen für das Einrichten von Geräten.
- Potentielle Unfallherde werden beobachtet und laufend beseitigt.
- Selbstständiges Spielen und Benutzen der Geräte sind nur nach genauen Anweisungen der Lehrpersonen gestattet.
- Die Sporthalle ist in den Pausen geschlossen.
- Die Lehrpersonen besuchen Aus- und Weiterbildungskurse.
- Die Sportlehrpersonen verfügen über ein gültiges SLRG-Brevet Pool Basic (WK alle zwei Jahre) sowie einen aktuellen Ausweis BLS/AED
- Die Sportlehrpersonen kennen die Sicherheitsbestimmungen an der Fachschule Viventa (Notfallorganisation, Notfallhandbuch, Notfalltasche).

### 5.2 Links zum Thema Sicherheit im Sportunterricht

---

- [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
- [www.jugendundsport.ch/sicherheit](http://www.jugendundsport.ch/sicherheit)
- [www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/sport\\_schule/aktuell/fachtagung\\_sicherheit\\_schulsport.html](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/sport_schule/aktuell/fachtagung_sicherheit_schulsport.html)

## 6. Qualitätssicherung im Sportunterricht

---

Der Sportunterricht an der Fachschule Viventa ist dem Qualitätsmanagementsystem (ISO 9001) der Schule unterstellt. Der Unterricht der Sportlehrer und Sportlehrerinnen wird regelmässig beurteilt.

- Die an der FSV im Sport eingesetzten Lehrpersonen in der beruflichen Grundbildung verfügen über die erforderliche berufs- und fachspezifische Ausbildung oder stehen kurz vor deren Abschluss.
- Sportlehrkräfte der FSV 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 immer gewährleistet durch: regelmässige Teamsitzungen, gemeinsame Weiterbildungen, Austausch auf Lernplattformen.
- Eine gemeinsame Sammlung von Zielen, Stoffplänen, Leistungstests, verschiedenen Unterlagen und Checklisten (Arbeitsaufträge, Verhalten bei Unfällen, Adressen der Sport- und Freizeitanlagen in der Stadt Zürich, Fragebogen Schülerinteressen, Übergabeprotokoll etc.) bilden die Basis für einen qualitativ hochstehenden Unterricht.
- Rückmeldungen von Lernenden werden ernst genommen, regelmässig eingeholt - mindestens jeweils zu Semesterende- und in die Unterrichtsplanung und -durchführung einbezogen.
- Bei Klassenwechseln dokumentieren Übergabeprotokolle den Unterricht und die erreichten Lernziele.
- Fallen Unterrichtslektionen aus, wird möglichst intern eine Stellvertretung organisiert.

## 7. Quellenverzeichnis

---

- Kantonaler Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. René Wytenbach, Marianne Leu, Bruno Räss, Jean-Pierre Bréchet, Karin Ryser, Annina Baumann, 3. April 2017
- SBFI. Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. Bern: BBL, 2014



## 8. Anhänge

(bitte in Druckschrift ausfüllen)

### 8.1 Anhang 1: Übergabeprotokoll

**Klasse** \_\_\_\_\_

**Lehrperson** \_\_\_\_\_

Woche	Datum	Spiel / Sportart	Bemerkungen	Prüfung/Note
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Dieses Beispiel eines Übergabeprotokolls bezieht sich auf das erste Semester.  
 Eine Vorlage für beide Semester ist im VIF auffindbar.



## 8.2 Anhang 2: Fragebogen Interessen der Lernenden

**Klasse**

**Semester**

**Name**

**Datum**

	<b>Diese Sportarten/ sportlichen Betätigungen interessieren mich</b>	<b>sehr</b>	<b>mässig</b>	<b>nicht</b>	<b>Bemerkungen</b>
	Basketball				
	Fussball				
	Handball				
	Rückschlagspiele				
	Unihockey				
	Volleyball				
	Aerobic				
	Tanz				
	Akrobatik				
	Aufwärmen/Entspannung				
	Ausdauer				
	Beweglichkeit				
	Gleichgewicht, Rhythmus				
	Krafttraining				
	Laufen (Sprint, Ausdauer)				
	Schwimmen, Tauchen				
	Springen				
	Werfen				
	Jonglieren				
	Neue Sportarten				
	Minitramp				
	Weitere Geräte				

In der Freizeit treibe ich folgende Sportarten:

---

Hier könnte ich etwas zum Unterricht beitragen:

---

Weitere Anregungen, Wünsche:

---



## Ferienplan und unterrichtsfreie Tage

---

<b>Schuljahresbeginn</b>	Montag, 21. August 2017
<b>Knabenschiessen</b>	Montag, 11. September 2017
<b>Weiterbildungstag Fachschule Viventa</b>	Freitag, 29. September 2017
<b>Herbstferien</b>	Montag, 09. Oktober bis Sonntag, 22. Oktober 2017
<b>Weihnachtsferien</b>	Freitag, 22. Dezember 2017 (ab 12:00 Uhr) bis Sonntag, 07. Januar 2018
<b>Sportferien</b>	Montag, 12. Februar bis Sonntag, 25. Februar 2018
<b>Ostern</b>	Donnerstag, 29. März bis Montag, 02. April 2018
<b>Sechseläuten</b>	Montag, 16. April 2018
<b>Frühlingsferien</b>	Montag, 23. April bis Sonntag, 06. Mai 2018
<b>Auffahrt</b>	Donnerstag, 10. Mai bis Sonntag, 13. Mai 2018
<b>Pfingstmontag</b>	Montag, 21. Mai 2018
<b>Sommerferien</b>	Montag, 16. Juli bis Sonntag, 19. August 2018



## Standorte der Fachschule Viventa



Kursort	Schulhaus	Adresse	Tram	Bus
1 WIP	Wipkingen	Wipkingerplatz 4, 8037 Zürich	4, 13, 17	33, 46, 72, 83
2 BUL	Bullinger	Bullingerstrasse 50, 8004 Zürich	8	31, 33, 72, 83
3 JUH	Jungholz	Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich	10, 14	768, 781
4 IRO	Im Rohr	Sihlquai 332, 8005 Zürich	4, 13, 17	33, 72, 83
5 WEH	Wehntal	Wehntalerstrasse 129, 8057 Zürich	11, 15	32, 40
6 WEN	Wengi	Kernstrasse 11, 8004 Zürich	2, 3, 8	32
7 DOR	Dorflinde	Schwamendingenstrasse 39, 8050 Zürich	10, 14	75





**1** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Wipkingen**  
Wipkingenplatz 4, Postfach  
8037 Zürich

**2** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Bullinger**  
Bullingerstrasse 50  
8004 Zürich

**3** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Jungholz**  
Jungholzstrasse 43  
8050 Zürich

**4** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Im Rohr**  
Sihlquai 332  
8005 Zürich

**5** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Wehntal**  
Wehntalerstrasse 129  
8057 Zürich

**6** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Wengi**  
Kernstrasse 11  
8004 Zürich

**7** **Fachschule Viventa  
Schulhaus Dorflinde**  
Schwamendingenstrasse 39  
8050 Zürich

**Kundencenter:**  
Telefon 044 413 50 00  
Fax 044 413 50 50

[viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa)