



# Weiterbildungskurse 2023/24

Weiterbildungskurse Sport und Bewegung  
für Lehrpersonen aller Schulstufen,  
Leitende im freiwilligen Schulsport und  
Betreuungspersonen





**Liebe Sport unterrichtende Lehrpersonen  
Liebe Betreuungspersonen  
Liebe Leitende im freiwilligen Schulsport**

**Mit der vorliegenden Broschüre präsentieren wir euch unsere Weiterbildungsangebote des Schuljahres 2023/24 und weitere aktuelle Hilfsinstrumente für Sport und Bewegung in der Schule.**

Ob im obligatorischen Sportunterricht, im freiwilligen Schulsport oder während der Betreuung: Die Schule bietet Kindern und Jugendlichen Bewegungsmöglichkeiten, die sie in ihrer Freizeit oft nicht haben oder nicht nutzen. Damit ihr mit ihnen möglichst vielfältige und motivierende Inhalte umsetzen könnt, bieten wir ein attraktives Kursangebot, das euren «Rucksack» an Ideen vergrössern und die Sicherheit beim Unterrichten erhöhen soll. Denn als Lehr- oder Betreuungspersonen bzw. Kursleitungen im freiwilligen Schulsport seid ihr zentral für Bewegungsvielfalt und -qualität in der Schule!

**Alle unsere Kurse**

- bieten fixfertige, stufengerechte Inhalte, die 1:1 durchgeführt werden können.
- werden von Expert\*innen mit Erfahrung im Schulsport geleitet.
- zeichnen sich durch motivierende und spannende Inhalte aus.
- bieten Inhalte mit einer hohen Bewegungsintensität für die Schüler\*innen.

Für den Sportunterricht haben wir ein Kompetenzraster als Hilfsinstrument entwickelt, in dem für jedes Schuljahr vier anzustrebende Kompetenzen definiert sind. Mit der Kompetenzbox können die beschriebenen Kompetenzen am besten erarbeitet und überprüft werden. Alle festgelegten Kompetenzen finden sich im Lehrplan 21 wieder – somit kann ein Grossteil der Vorgaben des Lehrplans 21 im Bereich Bewegung und Sport einfach umgesetzt werden.

Kurse, die einen Bereich aus der Kompetenzbox thematisieren, sind mit dem Logo **Bewegungskultur** gekennzeichnet. Hinweis: Als Orientierungshilfe sind bei allen Kursbeschreibungen beispielhaft Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 aufgeführt, die mit den Kursinhalten abgedeckt werden.



Wir freuen uns, euch in unseren Kursen zu begrüssen und danken euch für euer Engagement im Schulsport.

Kompetenzzentrum Sportunterricht  
Sportamt der Stadt Zürich

## Impressum

Stadt Zürich  
Sportamt  
Kompetenzzentrum Sportunterricht KOS  
Eggbühlstrasse 23  
Verwaltungszentrum Eggbühl  
8050 Zürich

Ausgabe August 2023  
Erscheint einmal jährlich

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kursübersicht</b>	<b>4–5</b>
<b>Kursdetails</b>	<b>6–13</b>
<b>Weitere Angebote</b>	<b>14–15</b>
<b>Hilfsinstrumente</b>	<b>16–18</b>
<b>Kursanmeldung</b>	<b>19</b>

# Kursübersicht

<b>Für Sport unterrichtende Lehrpersonen</b>		
Sportunterricht vereinfacht (Kindergarten)	Do, 05.10.2023	18.30–20.30 Uhr
Sportunterricht vereinfacht (Unterstufe)	Mo, 20.11.2023	18.30–20.30 Uhr
Geschlechterkompetenz in der Schulsportpraxis	Do, 07.12.2023	18.30–20.30 Uhr
Sportunterricht vereinfacht (Mittelstufe)	Di, 30.01.2024	18.30–20.30 Uhr
<b>Für alle Anspruchsgruppen</b>		
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Mi, 27.09.2023	14.00–16.00 Uhr
Laufen, Springen, Werfen neu verpackt	Mi, 04.10.2023	18.30–20.30 Uhr
Workshop «Mix up the dance» für Einsteiger*innen (Kurs besteht aus drei Terminen)	Di, 14.11.2023	18.30–20.30 Uhr
	Di, 21.11.2023	18.30–20.30 Uhr
	Di, 28.11.2023	18.30–20.30 Uhr
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Mi, 17.01.2024	14.00–16.00 Uhr
Kämpfen und Spiele mit Körperkontakt	Mi, 24.01.2024	18.30–20.30 Uhr
Erste Hilfe in der Sporthalle	Mi, 07.02.2024	17.30–20.30 Uhr
Tchoukball	Mi, 06.03.2024	14.00–16.00 Uhr
Mit der Klasse in den Bikepark	Mi, 17.04.2024	15.00–17.30 Uhr
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Mi, 22.05.2024	14.00–16.00 Uhr
Ultimate Frisbee	Mi, 12.06.2024	18.30–20.30 Uhr
<b>Für Betreuungspersonen</b>		
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 06.09.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mo, 30.10.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Mittelstufe und Oberstufe)	Di, 28.11.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 25.01.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 13.03.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 23.05.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (alle Stufen)	Mi, 12.06.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 20.09.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mo, 06.11.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Mittelstufe und Oberstufe)	Di, 05.12.2023	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 01.02.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 20.03.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 30.05.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (alle Stufen)	Di, 18.06.2024	19.00–21.00 Uhr
Modul 3 – Bewegungslandschaften	Sa, 03.02.2024	09.00–12.00 Uhr
Modul 3 – Spiel	Sa, 09.03.2024	09.00–12.00 Uhr
Modul 3 – den Betreuungsalltag bewegt gestalten	Sa, 06.04.2024	14.00–17.00 Uhr
Modul 3 – Blancierern, Klettern, Drehen	Sa, 08.06.2024	09.00–12.00 Uhr

# Kursdetails

## Sportunterricht vereinfacht (Kiga)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Donnerstag, 05.10.2023, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Kindergartenstufe
Inhalte	Im Kindergarten können die Kinder ihren Bewegungsdrang zum ersten Mal im Klassenverband ausleben. In der Sporthalle sind die Möglichkeiten dafür vielfältig, ebenso aber auch die Herausforderungen und Stolpersteine. Denn schlussendlich sollen die Kinder die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erlangen und zusätzlich natürlich möglichst viel Spass an Bewegung und Sport haben. In diesem Kurs stellen wir Hilfsmittel vor und geben Tipps, die dir helfen, diese Herausforderungen möglichst einfach zu meistern.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Sportunterricht vereinfacht (UST)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Montag, 20.11.2023, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Unterstufe
Inhalte	Sportunterricht soll Spass machen – aber nicht nur das: Für jeden Zyklus sollen auch die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erarbeitet werden. Am besten gelingt dies mit motivierenden, vielfältigen Inhalten. Wir stellen in diesem Kurs Hilfsmittel vor und geben Tipps, die dir helfen, vielfältigen Sportunterricht zu geben, der Spass macht. Gleichzeitig zeigen wir, wie die geforderten Minimal Kompetenzen am besten erarbeitet werden können.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Geschlechterkompetenz in der Schulsportpraxis



«Geschlechterspezifische» Herausforderungen aus dem Schulsportalltag meistern	
Datum	Donnerstag, 07.12.2023, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Oberstufe
Inhalte	Der Lehrplan 21 gibt das Ziel eines «geschlechtersensiblen Sportunterrichts» sowie die «Berücksichtigung von Heterogenität» vor. Aber was heisst das konkret? Weshalb ist «Gender» im Sportkontext überhaupt ein relevantes Thema? Mit welchen Prinzipien der Unterrichtsgestaltung kann ein bewusster Umgang mit Geschlecht und Vielfalt gelingen? Gewisse Rollenbilder, Geschlechterklischees und Schönheitsideale beeinflussen die Verhaltensweisen von Schüler*innen im Bewegungs- und Sportunterricht, vor allem in der Pubertät. Der Kurs vermittelt Wissen und Werkzeuge, damit Mädchen und Jungen gleichermaßen profitieren können. Dabei werden konkrete «geschlechtsspezifische» Herausforderungen und Situationen aus dem heutigen Schulsportalltag aufgegriffen und angepasste Unterrichtsarrangements, Praxisformen sowie Übungen durchgespielt.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren. → <a href="#">Link</a> ... gehen respektvoll miteinander um. Zudem werden die «sozialen Kompetenzen» der Kooperations- und Konfliktfähigkeit sowie des Umgangs mit Vielfalt gestärkt und gefördert.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Sportunterricht vereinfacht (MST)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Dienstag, 30.01.2024, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Mittelstufe
Inhalte	Sportunterricht soll Spass machen – aber nicht nur das: Für jeden Zyklus sollen auch die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erarbeitet werden. Am besten gelingt dies mit motivierenden, vielfältigen Inhalten. Wir stellen in diesem Kurs Hilfsmittel vor und geben Tipps, die dir helfen, vielfältigen Sportunterricht zu geben, der Spass macht. Gleichzeitig zeigen wir, wie die geforderten Minimal Kompetenzen am besten erarbeitet werden können.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef



Trendsportarten in einer umgebauten Industriehalle ausprobieren	
Daten	Mittwoch, 27.09.2023, 14.00–16.00 Uhr Mittwoch, 17.01.2024, 14.00–16.00 Uhr Mittwoch, 22.05.2024, 14.00–16.00 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen ab der Mittelstufe
Inhalte	Das Sportzentrum Josef bietet auf 1800 m2 Fläche eine Infrastruktur mit diversen Highlights wie z. B. Ninjaparcours, «Catch» und virtuellen oder klassischen Spielwelten. Der Besuch dieses Kurses befähigt zur eigenständigen Nutzung des Sportzentrums mit der Schulklasse. Neben inhaltlichen Empfehlungen und möglichen Organisationsformen werden im Kurs auch organisatorische Abläufe erklärt. Und natürlich können die Teilnehmenden alles ausprobieren.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren. ... können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden. ... können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten. ... können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln. → <a href="#">Link</a> ... können im Spiel ein Ziel treffen. ... können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. ... können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Laufen, Springen, Werfen neu verpackt



Leichtathletik entstaubt	
Datum	Mittwoch, 04.10.2023, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Unterstufe
Inhalte	Deine Schüler*innen finden Leichtathletik öde und langweilig? Dir fehlen Ideen, um Laufen, Springen und Werfen interessant zu verkaufen? Dann ist dieser Kurs genau richtig: Weitsprung in der Halle als Staffelform, Synchron-Hochsprung, Hürdenlaufen in der Halle mit geringem Materialaufwand und und und. Leichtathletik ist mehr als Sprint, Springen in die Grube und Ballwurf.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. ... können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen. → <a href="#">Link</a> ... können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden. ... können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. ... können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen. → <a href="#">Link</a> ... können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden. → <a href="#">Link</a> ... können im Spiel ein Ziel treffen. → <a href="#">Link</a> ... können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen). → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Workshop «Mix up the dance» für Einsteiger\*innen



Intensivkurs zum Tanzlehrmittel «dance360-school»	
Daten	Der Kurs umfasst drei Abende Dienstag, 14./21./28.11.2023, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	Ein Workshop für alle, die Lust auf Musik, Bewegung, Schwitzen und Spass haben. Der Intensivkurs liefert zahlreiche Ideen, wie die Ausdruckskultur in den Schulsport einfließen und alle Beteiligten begeistern kann. Zudem erhalten Lehrpersonen, die mit einem Klassenteam am «Züri Dance Award» mitmachen möchten, Inputs für den grossen Auftritt.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen. ... können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren. ... können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen. ... können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren. → <a href="#">Link</a> ... können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten. → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 220.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Kämpfen und Spiele mit Körperkontakt



Kontrolliert Berührungsängste und überschüssige Energie abbauen	
Datum	Mittwoch, 24.01.2024, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Unter- und Mittelstufe
Inhalte	Im Sportunterricht können durch Kampfspiele aufgestaute Energien entladen und Berührungsängste abgebaut werden. Oft vermögen die Schüler*innen nicht, mit ihren Emotionen und Ängsten beim Kräftemessen umzugehen. Durch einen strukturierten Aufbau zeigen wir dir, wie sich die Kinder langsam herantasten und ein Körperbewusstsein aufbauen können. Du lernst, wie du kleine Kampfspiele organisieren kannst, welche Hilfsmittel sich eigenen und auf welche Regeln du achten musst, damit fair gekämpft wird.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. ... können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren. ... können Berührungen zulassen. ... können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen. ... können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten. ... können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh). → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Erste Hilfe in der Sporthalle



Wissen, was in Notfällen zu tun ist	
Datum	Mittwoch, 07.02.2024, 17.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten aller Schulstufen
Inhalte	In der Sporthalle gilt es wie im sonstigen Schulbetrieb, Unfälle nach Möglichkeit zu vermeiden. Was jedoch, wenn trotzdem etwas passiert? In diesem Kurs lernst du auf abwechslungsreiche und realitätsnahe Weise, wie du dich bei einem Notfall in der Sporthalle verhalten musst. Dabei wird der Fokus auf den Umgang mit Notfallsituationen gelegt, die typischerweise in der Sporthalle auftreten. Von der Alarmierung über die Beurteilung von Patient*innen bis zu Kopf- und Rückenverletzungen und Reanimation werden die Grundlagen (lebensrettender) Sofortmassnahmen geübt.
Bemerkungen	Der Kurs basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe und wird von Samariter Zürich 2 geleitet. Es besteht die Möglichkeit, das Zertifikat BLS-AED-SRC Generic Provider zu erhalten.
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Tchoukball



Tchoukball (besser) kennenlernen: didaktische, technische und taktische Aspekte	
Datum	Mittwoch, 06.03.2024, 14.00–16.00 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	«Mit den anderen und nicht gegen die anderen» sowie «Spass und Fairplay sind die zwei Hauptmerkmale von Tchoukball»: Diese beiden Aussagen liegen Tchoukball zugrunde. Deshalb überzeugt dieses von einem Schweizer erfundene Spiel seit über 50 Jahren mit seinen pädagogischen Werten Lehrpersonen – und natürlich Spieler*innen – auf der ganzen Welt. Lerne eine Mannschaftssportart kennen, die eine Mischung aus Volleyball, Handball und Squash ist. In praxisbezogenen Übungen übst du Technik und Taktik und erhältst Informationen zu den Regeln.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können im Spiel ein Ziel treffen. ... können den Weg des Balls und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). ... können sich in der Abwehr richtig positionieren und den freien Raum verteidigen. ... können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. ... können in Sportspielen den Ball situationsgerecht annehmen und abspielen. → <a href="#">Link</a> ... können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer). → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Mit der Klasse in den Bikepark



Tipps und Tricks für die Nutzung des Bikeparks Allmend aus erster Hand	
Datum	Mittwoch, 17.04.2024, 15.00–17.30 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Mittel- und Oberstufe
Inhalte	Ziel dieses Kurses ist, dass Sport unterrichtende Lehrpersonen und bikeaffines Betreuungspersonal den Bikepark mit ihrer Schulklasse respektive Gruppe selbstständig nutzen können. Von der Anmeldung über den Bezug des Materials bis zur Fahrtechnikschiulung und spezifischen Inhalten für Lektionen, lernst du in diesem Kurs alle nötigen Grundlagen kennen.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen. ... können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren. ... können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen. ... können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten. ... können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung. ... können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln. → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Ultimate Frisbee



Wenn ein Ball träumt, träumt er davon, eine Frisbeescheibe zu sein	
Datum	Mittwoch, 12.06.2024, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der 6. Klasse
Inhalte	Lass mit deinen Schüler*innen die Scheibe fliegen und erlange oder vertiefe dein Wissen im Ultimate. Neben der Wurftechnik weiss Ultimate als Schulsport durch seine hohe läuferische Intensität und dem bis zum WM-Finale gelebten Fairplay-Gedanken zu gefallen. Denn Ultimate wird auch auf höchstem Niveau ohne Schiedsrichter gespielt. Im Kurs probierst du die grundlegenden Spielmechanismen aus und lernst die (Schul-)Regeln kennen. Mit einfachen Tipps kannst du die eigene Wurftechnik verbessern und lernst, gängige Fehlerbilder zu erkennen. Pfaffenfertige Spiel- und Übungsformen sollen die Umsetzung im eigenen Unterricht erleichtern, so dass du nach dem Kurs eine bewegungsintensive Ultimate-Sportstunde selbst gestalten kannst.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen. → <a href="#">Link</a> ... können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate). ... können im Spiel ein Ziel treffen. ... können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). ... können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen. ... können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen. → <a href="#">Link</a>
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.



## Module 1 und 2



Nutzung von Sporthallen durch die Betreuung: Sicherheit und Qualifizierung	
Daten Modul 1	Mittwoch, 06.09.2023, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Montag, 30.10.2023, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Dienstag, 28.11.2023, 19.00–21.00 Uhr (Mittelstufe und Oberstufe) Donnerstag, 25.01.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 13.03.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 23.05.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 12.06.2024, 19.00–21.00 Uhr (alle Stufen)
Daten Modul 2	Mittwoch, 20.09.2023, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Montag, 06.11.2023, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Dienstag, 05.12.2023, 19.00–21.00 Uhr (Mittelstufe und Oberstufe) Donnerstag, 01.02.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 20.03.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 30.05.2024, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Dienstag, 18.06.2024, 19.00–21.00 Uhr (alle Stufen)
Zielgruppe	Betreuungspersonen der entsprechenden Stufe
Inhalte	Du lernst, stufengerechte und bewegungsintensive Sportangebote mit Spielen und Bewegungsposten durchzuführen und erlebst verschiedene Formen der Teambildung sowie effiziente Organisationsformen. Weiter lernst du sicherheitsrelevante Aspekte beim Spielen und im Umgang mit Grossgeräten kennen und besprichst, wie mit Notfallsituationen umgegangen werden soll. Zudem erfährst du, welche Hilfsmittel und Ressourcen dir für zusätzliche Informationen und Ideen zur Verfügung stehen.
Bemerkungen	Da die Kursinhalte aufeinander aufbauen, müssen die Module 1 und 2 in der entsprechenden Reihenfolge absolviert werden. Obligatorisch für Betreuungspersonen, welche die Sporthalle mit Kindern und Jugendlichen nutzen möchten und über keine entsprechende Ausbildung verfügen.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Modul 3 – Bewegungslandschaften



Herausfordernde Bewegungslandschaften mit Grossgeräten	
Datum	Samstag, 03.02.2024, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	Du lernst verschiedene Bewegungsposten mit Grossgeräten kennen, die nach Belieben kombiniert werden können und so eine Vielfalt an Bewegungslandschaften für alle Niveaus ermöglichen. Vom Einstimmen über den Aufbau der Posten bis zum ausgiebigen Ausprobieren erfährst du alles, um in der Sporthalle herausfordernde Bewegungslandschaften anbieten zu können.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Modul 3 – Spiel



Die Spielfreude wecken und fördern	
Datum	Samstag, 09.03.2024, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	Bei Spielen sind die Schüler*innen mit vollem Einsatz und Begeisterung dabei. Es lohnt sich jedoch, auch bei den Spielen eine gewisse Abwechslung zu bieten. In diesem Kurs werden daher in Ergänzung zu den in den Modulen 1 und 2 gezeigten Inhalten weitere bewährte und beliebte Spielformen vermittelt, so dass du in der Halle auf einen grossen Rucksack an verschiedenen Spielen zurückgreifen kannst.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Modul 3 – Den Betreuungsalltag bewegt gestalten



Einfache Bewegungsideen für drinnen und draussen	
Datum	Samstag, 06.04.2024, 14.00–17.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	Nutze Bewegung und Entspannung zur Rhythmisierung des Betreuungsalltags! Die Teilnehmenden des Kurses bekommen praxiserprobte Ideen für Bewegungsspiele, Entspannungspausen, Geschicklichkeitsparcours etc. für drinnen und draussen. Zudem werden auch einfache Ideen vermittelt, wie Hausaufgaben oder Übergangszeiten bewegt gestaltet werden können.
Bemerkungen	Der Fokus des Kurses liegt auf Bewegungsideen in- und ausserhalb der Betreuungsräumlichkeiten. Der Kurs findet deshalb nicht in einer Sporthalle, sondern in einem Hort statt. Geleitet wird die Weiterbildung von Fachpersonen der Angebote «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» und «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen».
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

## Modul 3 – Balancieren, Klettern, Drehen



Geräte für neue Bewegungserfahrungen nutzen	
Datum	Samstag, 08.06.2024, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	In diesem Kurs liegt der Fokus auf Posten mit Grossgeräten, an denen die Bewegungsformen Balancieren, Klettern und Drehen eingeführt und geübt werden können. Du erfährst, was beim Aufbau zu beachten ist, probierst die Posten selber aus und erhältst Tipps für einen sicheren und spannigen Betrieb der Geräte.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

# Weitere Angebote

## Für Sport unterrichtende Lehrpersonen

**Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) bietet eine breite Palette von Praxiskursen für Lehrpersonen im Sportunterricht an.**



Jahresprogramm und Anmeldung auf  
[svss.ch](http://svss.ch) → Weiterbildung

**Vom 27. bis 29.10.2023 findet in Magglingen der Schulkongress «Bewegung und Sport» mit zahlreichen Praxis-Workshops statt.**

Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich erhalten eine Ermässigung von Fr. 150.– auf die Kurskosten.

Weitere Informationen auf  
[sportkongress.ch](http://sportkongress.ch)

**Die Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen (ZAL) hat für alle Lehrpersonen der Zürcher Volksschulen Weiterbildungen im Bereich Sport im Angebot.**



Jahresprogramm und Anmeldung auf  
[zal.ch/angebote/kurse](http://zal.ch/angebote/kurse) → Bewegung und Sport

## Für Betreuungspersonen

### J+S-Kindersport für Betreuungspersonal

**J+S-Grundausbildung für Personen, die im Rahmen der schulergänzenden Betreuung Sportkurse für Kinder von 5 bis 10 Jahren anbieten und leiten möchten.**



Weitere Informationen auf  
[sport.zh.ch](http://sport.zh.ch) → Sport an der Schule → Sport in der Tagesstruktur

## Bewegungskultur

Während elf Jahren Volksschule kann das Bewegungsverhalten positiv geprägt werden: Durch qualitativ guten Sportunterricht soll jedes Kind eine individuelle Bewegungskultur aufbauen, das heisst vielfältige Bewegungserfahrungen machen und darauf aufbauend nachhaltige sportliche Fähigkeiten und Interessen entwickeln.

Das Bewegungskultur-Modell setzt sich aus den vier ineinander übergreifenden Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck zusammen. Ein abwechslungsreicher Sportunterricht ist in der Praxis immer eine Schnittmenge dieser vier Bereiche. In den Kursen erhalten die Teilnehmenden Tipps, wie der Sportunterricht mit der eigenen Klasse zielgerichtet nach der Bewegungskultur-Philosophie gestaltet werden kann.



## Kompetenzraster

Pro Quartal und Schuljahr erwerben Kinder und Jugendliche im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts eine Minimalkompetenz. Diese angestrebte Kompetenz, welche einen Baustein auf dem Weg zu einer individuellen Bewegungskultur darstellt, wird von der Sport unterrichtenden Lehrperson mittels einer vorgegebenen Standortbestimmung überprüft.

Zeigt sich dabei bei einer Klasse Handlungsbedarf, wird die Kompetenz mit einem entsprechenden Praxisbeispiel gefördert.

[sportamt.ch/kompetenzraster](http://sportamt.ch/kompetenzraster)

Sportkultur	Leichtathletik und Geräteturnen
Spielkultur	Teamsportarten und kleine Spiele
Gesundheitskultur	Kondition und Koordination
Ausdruckskultur	Tanzen und Darstellen

## Praxispool

Der Online-Praxispool des Sportamts besteht einerseits aus den Standortbestimmungen und Praxisbeispielen des Kompetenzrasters und andererseits aus einer Vielzahl von zusätzlichen, erprobten und beliebten Inhalten für qualitativ guten Sportunterricht. Auch Inhalte für den Bereich Betreuung, für die Vorbereitung von Sporttagen oder zu aktuellen Trends aus der Welt des Schulsports können per Mausclick jederzeit abgerufen werden.

[sportamt.ch/praxispool](http://sportamt.ch/praxispool)

### Praxispool

[www.sportamt.ch/praxispool](http://www.sportamt.ch/praxispool)

Suche nach Stichworten  Bereich  Level

Thema/Sportart  Praxisbeispiel/Standortbestimmung

Tipps: Ein \* vor oder nach dem Suchbegriff hilft nach Wörtern zu suchen, die im Text zusammenstehen. Beispielsweise liefert ein Suchbegriff wie west\* auch Treffer wie Weststrasse.

**Suchergebnis: 2 Treffer**

Sortieren nach

Titel	Bereich	Level
<b>Rollen L2</b> Praxisbeispiel: Drehen und Rollen rückwärts	Sport	Level 2
<b>Rotation L2</b> Standortbestimmung: Vielseitige Rotationen rückwärts ausführen können	Sport	Level 2

## Kompetenzbox

Die Kompetenzbox hilft, die Kompetenzorientierung im Sportunterricht in ausgewählten Bereichen einfach umzusetzen. Sie bündelt alle Inhalte zur Umsetzung der Minimalkompetenzen in attraktiver und praktischer Leporello-Form, illustriert mit professionellen Bildern.

Die Kompetenzbox beinhaltet die Leporellos der Sport-, Spiel-, Gesundheits- und Ausdruckskultur sowie vielseitiges Zusatzmaterial und Ideensammlungen.

In folgenden Kursen sind Inhalte der Box Teil der Kurse:

- Sportunterricht vereinfacht (Kiga), Do, 05.10.2023, 18.30–20.30 Uhr
- Sportunterricht vereinfacht (UST), Mo, 20.11.2023, 18.30–20.30 Uhr
- Sportunterricht vereinfacht (MST), Di, 30.01.2024, 18.30–20.30 Uhr

In diesen Kursen wird die Box kostenlos an städtische Lehrpersonen abgegeben, die noch keine Box besitzen. Die Box kann beim Lehrmittelverlag des Kantons Zürich zum Preis von Fr. 55.– bestellt werden.

[sportamt.ch/kompetenzbox](https://sportamt.ch/kompetenzbox)



## Online Tanzlehrmittel dance360-school.ch

Das webbasierte Tanzlehrmittel wurde speziell für Lehrpersonen entwickelt und enthält über 400 Tanzclips für alle Schulstufen, zahlreiche Tipps und Tricks für die Arbeit mit Musik sowie konkrete Beispiele aus Schulen, wie die Inhalte umgesetzt werden können. dance360-school.ch ist sehr benutzerfreundlich und ermöglicht es den Lehrpersonen, einfach und unkompliziert Tanzschritte bzw. ganze Choreografien für die Schüler\*innen zusammenzustellen.

[dance360-school.ch](https://dance360-school.ch)



# Kursanmeldung

## Anmeldung

Du kannst dich für unsere Weiterbildungen über untenstehenden Link anmelden. Bitte beachte die jeweilige Zielgruppe.

[sportamt.ch/weiterbildung](https://sportamt.ch/weiterbildung)

Die Anmeldung für Kurse der Rubrik «Weitere Angebote» können direkt auf den angegebenen Webseiten getätigt werden.

## Zusatzinformationen

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei unentschuldigtem Fernbleiben und nicht krankheitsbedingten Absagen bis zwei Wochen vor dem Kurs wird die Schulleitung bzw. die Leitung Betreuung von der Absenz in Kenntnis gesetzt.

Die Anzahl Kursplätze ist begrenzt – Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Teilnehmende aus der Volksschule der Stadt Zürich haben Vorrang. Spätestens eine Woche vor dem Kurs erfolgt eine Kurseinladung mit detaillierten Angaben zu Kursort und Ablauf.

Alle Weiterbildungskurse finden in Sporthallen der Stadt Zürich statt (mit Ausnahme der Kurse «Mit der Klasse in den Bikepark», «Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef» und «Modul 3 – Den Bewegungsalltag bewegt gestalten»).

Bei allen Kursen wird eine praktische Teilnahme erwartet. Bitte Sportkleidung mitnehmen.

An den Weiterbildungen können Fotos gemacht werden, die für interne Zwecke und die Illustration des Weiterbildungsprogramms verwendet werden können. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmenden der Verwendung der Fotos für die genannten Zwecke zu.

## Kontakt

**Sportamt der Stadt Zürich**  
**Kompetenzzentrum Sportunterricht**  
T +41 44 413 93 62  
[spa-sportunterricht@zuerich.ch](mailto:spa-sportunterricht@zuerich.ch)

Stadt Zürich  
Sportamt  
Kompetenzzentrum Sportunterricht KOS  
Eggbühlstrasse 23  
Verwaltungszentrum Eggbühl  
8050 Zürich  
T +41 44 413 93 93  
[stadt-zuerich.ch/sportamt](http://stadt-zuerich.ch/sportamt)

Schul- und Sportdepartement