

## A Allgemeine Bildungsziele

Die Sporterziehung leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Es sollen Bewegungserfahrungen vielfältig erweitert und gesichert werden. In Einzel- und Mannschaftssportarten sollen die Schülerinnen und Schüler unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; dadurch werden sie befähigt, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen.

Der Schulsport muss der Gesundheit dienen. Er strebt mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und mit seinem Beitrag zur ganzheitlichen Bildung physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden an. Die Auswahl entsprechender Sportarten hat zum Ziel, die Jugendlichen zu aktiver Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu fördern.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen erkennen und zu sportlichem Verhalten (wie z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin) geführt werden. Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei. Der Schulsport bringt auch Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Schülerinnen und Schüler; zudem soll er möglichst viel Freude vermitteln.

## B Begründungen und Erläuterungen

Mit Schulsport wird der obligatorische und freiwillige Sportunterricht bezeichnet, der in der Verantwortung der Schule durchgeführt wird.

Die vielfältigen Möglichkeiten der Sporterziehung und der interdisziplinäre Charakter der Sportwissenschaft sind günstige Voraussetzungen für eine fächerübergreifende, vernetzte Arbeitsweise im Projekt- und Werkstattunterricht sowie in Studienwochen und Lagern.

Bei Bewegung, Spiel und Sport werden die Jugendlichen auf ihre Körperlichkeit in biologischer, emotionaler und sozialer Hinsicht angesprochen.

Der Sportunterricht pflegt und entwickelt in erster Linie die Sportpraxis. Er bemüht sich aber auch um Erkenntnisse und Begründungen aus der Sporttheorie, damit das Verständnis der Jugendlichen vertieft und ihnen Einsichten in die Zusammenhänge des Sportgeschehens ermöglicht werden.

Die praktische Unterrichtstätigkeit und die theoretische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport stützt sich auf die sportliche Betätigung der Schülerschaft, auf Ursachen und Entwicklungen des aktuellen Sportgeschehens sowie auf Erkenntnisse und Einsichten der Sportwissenschaft.

Bei der Unterrichtsgestaltung werden die Geschlechts- und Begabungsunterschiede berücksichtigt. Die Leistungsschwachen und die Leistungsstarken müssen zu ihrem Recht kommen.: Auf Schülerwünsche und -neigungen soll so gut wie möglich eingegangen werden.

Bei der Wahl der Unterrichtsinhalte sollen die örtlichen Gegebenheiten (Sportanlage, Materialausstattung, Lektionsdauer, Klassengrösse), der organisatorisch-ökonomische Aufwand und die ökologische Verträglichkeit mitberücksichtigt werden.

## C Richtziele

### Grundkenntnisse

- Sich selbst als körperlich-seelisch-geistige Einheit sehen und erleben
- Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit erkennen
- Spielregeln von einigen Sportspielen kennen
- Lern-, Übungs-, Trainings- und Wettkampfprogramme zusammenstellen und durchführen können
- Zusammenhänge zwischen dem Sport und seinem Umfeld sehen:
  - Wechselwirkungen zwischen sporttreibenden Menschen und Natur
  - Beziehungen zwischen Sport und Wirtschaft (Sportanlagen, Sportartikelindustrie, Tourismus, Medien, Sponsoring)

### Grundfertigkeiten

- Seine eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielseitig anwenden
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung integrieren
- Durch gezielte Übungen die motorischen Fähigkeiten und die ihnen zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungsapparat, Nervensystem, Stoffwechselsystem) entwickeln
- Körperliche und materiale Erfahrungen beim Spielen, bei Wettkämpfen und beim Gestalten sammeln
- Bewegungen räumlich und zeitlich gestalten und seine Körperkräfte angemessen einsetzen
- Vom Körper und von der Bewegung als Ausdrucksmittel Gebrauch machen
- Sich mit der elementaren Natur auseinandersetzen (z.B. in Feld und Wald, auf Schnee und Eis, in Wasser und Gebirge)

### Grundhaltungen

- Die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft und seine Entwicklung kritisch beobachten und beurteilen
- Bewegung, Spiel und Sport als Ausdruck einheimischer und fremder Kultur werten
- Mit Aggressionen und Rivalitäten in Sportgruppen umgehen können
- Bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B. Lagern, Kursen, Wettkämpfen, Sporttagen) Verpflichtung übernehmen

- Sport als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag sowie als freudvolles und anforderungsreiches Erleben werten
- Geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport respektieren
- Sportartsspezifische Sicherheitsregeln einhalten

## D Grobziele

## 7. Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1:</b></p> <p><b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in regelmässigem Tempo laufen und hüpfen</li> <li>- auf Sinneswahrnehmungen agieren und reagieren können</li> <li>- einfache Bewegungsabläufe erlernen und anwenden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Leichtathletik</b> - Technik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufschulung und Start 80 m</li> <li>- Einführung Flop Hochsprung</li> <li>- spielerisches Werfen → 3-Schritt-Anlauf</li> </ul> </li> <li>- Wurf - und Übungsformen mit <b>Gymnastikball</b> (mit und ohne Musik)</li> <li>- Sprünge über verschiedene <b>Geräte</b></li> <li>- <b>Schwimmen</b>: Grundsprünge vom 1 m Brett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistungsbereitschaft gezielt fördern</li> <li>- gute Demonstration für gezielte Bewegungsbeobachtung</li> <li>- gezielte Organisationsformen und Hinweise auf Unfallgefahren</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2:</b></p> <p><b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Bewegungen repetieren</li> <li>- Grundbewegungen erkennen und anwenden</li> <li>- Korrektes Helfen und Sichern erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundbewegungen und Verbindungen am <b>Boden, Stufenbarren, Minitrampolin</b> und <b>Bock</b>:</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">Boden: Rollen, Strecksprünge, Handstand und Rad</p> <p style="margin-left: 40px;">Stufenbarren: Felgaufschwung, Hochwende</p> <p style="margin-left: 40px;">Minitramp./ Bock: Grätsche, Hocke, Flanke</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Bewegungsverwandtschaften viel arbeiten</li> <li>- auf Gefahren im Umgang mit Geräten hinweisen</li> <li>- fördern der Kooperation und Hilfsbereitschaft</li> </ul>
<p><b>Kondition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen im Ausdauerbereich erhalten</li> <li>- die eigene Körperhaltung durch gezielte Kräftigungsübungen verbessern</li> <li>- Willenskraft und Selbstvertrauen kennenlernen</li> <li>- Möglichkeiten und Grenzen kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ausdauerfördernde Spielformen</b>, Stafetten und Hindernisläufe</li> <li>- <b>Kräftigungsübungen</b> mit dem eigenen Körpergewicht</li> <li>- <b>Orientierungslauf</b>formen</li> <li>- <b>Schwimmen</b> : Distanzschwimmen und Tauchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naturerlebnis, der Umwelt rücksichtsvoll begegnen</li> <li>- geschlechtsspezifische Unterschiede aufzeigen</li> <li>- OL in Zusammenarbeit mit Geographielehrer</li> <li>- Hygienebewusstes Verhalten fördern</li> </ul>

<p><b>Koordination:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen rhythmisch und harmonisch gestalten</li> <li>- auf optische, akustische und taktile Signale reagieren</li> <li>- verschiedene Bewegungen aufeinander abstimmen können</li> <li>- Bewegungstechniken verfeinern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tänzerische und rhythmische Formen</b> mit und ohne Musik</li> <li>- Kombination einer <b>Bodenübung</b></li> <li>- <b>Start- und Reaktionsübungen</b></li> <li>- <b>Schwimmen:</b> Übereinstimmung von Armzug, Beinschlag und Atmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viele kooperative Aufgaben stellen</li> <li>- Variations- und Kombinationsvielfalt fördern</li> </ul>
<p><b>Spiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich in verschiedenen Spielformen zu recht finden</li> <li>- in einfachen Spielen und Wettkämpfen rücksichtsvoll und fair verhalten können</li> <li>- im Unihockey über vertiefte Kenntnisse von Technik und Regeln verfügen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemein <b>vorbereitende Spielformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnappballformen</li> <li>- Ball-über-die-Schnur-Formen</li> </ul> </li> <li>- <b>Minispiele:</b> Dribbling, Zuspiel und Wurf</li> <li>- <b>Unihockey</b></li> <li>- <b>Schwimmen:</b> Spielformen im Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairplay gegen Spieler und Schiedsrichter</li> <li>- lernen zu verlieren</li> <li>- auf Kantonale Turniere hinweisen</li> </ul>

## 8. Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1:</b></p> <p><b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Bewegung auf einen Rhythmus oder eine vorgegebene Musik abstimmen können</li> <li>- Grundbewegungen kombinieren und rhythmisieren</li> <li>- wichtige Elemente korrekter Bewegungsabläufe kennen</li> <li>- Bewegungsabläufe verbessern und in Wettkampfformen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Leichtathletik</b>-Technik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitsprung</li> <li>- Stossen aus Stand, Anlauf mit verschiedenen Handgeräten</li> </ul> </li> <li>- Kombinationen und Variationen von <b>Schritt-, Hüpf-, Lauf - und Sprungformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Seil</li> <li>- nach Musik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikbeschreibung variantenreich visualisieren</li> <li>- mit dem Fach Musik ab-sprechen und koordinieren</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2:</b></p> <p><b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bekannte Bewegungen an verschiedenen Geräten ausführen</li> <li>- Grundbewegungen kombinieren</li> <li>- korrektes Helfen üben und anwenden</li> <li>- sich im Raum orientieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemente und Verbindungen an <b>Boden, Reck und Barren</b></li> <li>- <b>Rotationen</b> vor- und rückwärts um feste und variable Achsen</li> <li>- Technik der Grundelemente am Reck</li> <li>- <b>Hangen, Schwingen und Klettern</b> an Tau und Kletterstange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache, präzise Hilfestellungen zeigen</li> <li>- auf Gefahren hinweisen</li> <li>- Geräte gut absichern und selber kontrollieren</li> </ul>
<p><b>Kondition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einblick in grundlegende physiologische Vorgänge bei Ausdauerförderung</li> <li>- regelmässig und ökonomisch laufen lernen</li> <li>- Kraft in Armen und Schulter-Bereich verbessern</li> <li>- seine Willenskraft und sein Selbstvertrauen fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dauerlauf:</b> Waldlauf, Americaine und Minutenläufe</li> <li>- <b>Lauftraining</b> in der Halle und im Freien</li> <li>- <b>12 Minuten</b> Testlauf</li> <li>- <b>Klettern</b> an Stange und Tau</li> <li>- <b>Kräftigungsübungen</b> mit dem eigenen Körpergewicht für Arm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweis auf Biologie (Physiologie/ Ausdauer), Informationen koordinieren</li> <li>- abwechslungsreiche Gestaltung des Ausdauertrainings; Anreize schaffen</li> </ul>

<p><b>Koordination:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Bewegungsaufgabe kooperativ lösen können</li> <li>- Bewegung bewusst steuern</li> <li>- seine Orientierungsfähigkeit entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gymnastische Übungs - und Spielformen</b> mit Seil</li> <li>- <b>Bewegungsgestaltung</b> mit Musik: Moderne <b>Tanzformen</b> und Volkstanz</li> <li>- <b>Gerätekombinationen</b> in verschiedenen Variationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwierigkeitsgrad auf das Können der Schüler abstimmen</li> <li>- vom Einfachen zum Schwierigen</li> </ul>
<p><b>Spiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieltechnische Kombination erfahren</li> <li>- technische Elemente verschiedener Sportspiele verbessern</li> <li>- Spielidee und grundlegende Regeln in den Spielen Volley- und Basketball kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportartspezifische Technik- und Taktik-elemente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Volleyball</b> (ob. Zuspiel, Manchette, Service)</li> <li>- <b>Basketball</b> (2-Takt, Korbleger, Verteidigen)</li> </ul> </li> <li>- <b>Rückschlagspiele</b></li> <li>- Spielformen <b>im Freien</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einheitliche Handhabung der Spielregeln</li> <li>- Prüfungsübungen organisatorisch erläutern (Schulendprüfung)</li> </ul>

## 9.Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1 :</b></p> <p><b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle, schöne und schnelle Laufstile finden</li> <li>- Sprint- und Staffelformen üben und vielseitig anwenden</li> <li>- Rhythmische Aufgaben links und rechts lösen können</li> <li>- Stossformen ganzheitlich üben</li> <li>- Bewegungsverwandtschaften nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sprinten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel- und Übungsformen</li> <li>- Stafetten- und Staffelformen</li> </ul> </li> <li>- <b>Hürdenlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau Hürdentechnik</li> <li>- 60m Hürdenlauf</li> </ul> </li> <li>- <b>Kugelstossen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielformen Stossen</li> <li>- Endform O' Brian - Technik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufziele korrigieren</li> <li>- Erholung beachten</li> <li>- mit Partnerkontrolle arbeiten</li> <li>- Höhe und Abstände der Hürden dem Können anpassen</li> <li>- Sicherheit beachten</li> <li>- mit Medizinbällen arbeiten</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2 :</b></p> <p><b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trendsportarten im Freien als Möglichkeit für die Freizeit kennenlernen</li> <li>- Bewegungserfahrungen auf Rollen erwerben können</li> <li>- Rotationen an verschiedenen Geräten erfahren</li> <li>- Flieh- und Schwerkraft erfahren und sich in der Luft orientieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bewegen auf Rollen</b> (Mountainbike, Inline - Skate) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahrtechniken und Materialkenntnisse</li> <li>- Spezielle Fertigkeiten schulen</li> </ul> </li> <li>- <b>Schaukelringe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung Schwingen</li> <li>- Einführung in den Sturzhang</li> <li>- Kleine Übungsverbinding</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verkehrsregeln und Schutzvorrichtungen beachten</li> <li>- Schüler in Vorbereitung einbeziehen</li> <li>- Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen</li> <li>- Erwerben und Anwenden</li> </ul>



<p><b>Kondition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf ein Signal hin möglichst schnell reagieren können</li> <li>- Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit ausführen können</li> <li>- durch verbesserte Beweglichkeit seine Leistung steigern</li> <li>- muskuläre Dysbalancen erkennen und korrigieren können</li> </ul> <p><b>Koordination :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und ausdrücken können</li> <li>- rhythmische Variationen bewusst steuern</li> <li>- auf visuelle, taktile und akustische Signale reagieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Schnelligkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktion- und Reaktionsformen</li> <li>- Spielerische Schnelligkeitsübungen</li> </ul> </li> <li><b>- Beweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwung- und Dehngymnastik</li> <li>- Bewegungs- und Haltemuskulatur kennenlernen</li> </ul> </li> <li><b>- Rhythmusfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderne Tanzformen und Schrittkombinationen erlernen (HipHop, Aerobic, Step, Street-Dance etc)</li> <li>- Rhythmisches Laufen nach Musik und Klanginstrumenten</li> </ul> </li> <li><b>- Reaktionsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel - und Übungsformen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweis auf Fach Biologie : Informationen koordinieren</li> <li>- Gelenke und Muskelkenntnisse</li> <li>- mit moderner Musik motivieren</li> <li>- akustische Unterstützung</li> <li>- Stationentraining</li> <li>- Vom Einfachen zum Schwierigen</li> </ul>
<p>Spiele :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielerische Grundhaltung mit Betonung des Spielens um des Spielens Willen wecken und pflegen</li> <li>- faire Verhaltensweisen aneignen</li> <li>- gewinnen und verlieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>- Fussball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballannahme / Ballspielen</li> <li>- Zuspielarten und Schusstechniken</li> <li>- Einführung Kopfball</li> <li>- Test Technikparcours</li> </ul> </li> <li><b>- Badminton</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundschnitte erarbeiten</li> <li>- Theorie und Praxis 1 : 1</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fördern der folgenden Aspekte : <ul style="list-style-type: none"> <li>Erfahren / Entdecken</li> <li>Üben / Leisten</li> <li>Herausfordern / Wettiefen</li> <li>Dabeisein / Dazugehören</li> </ul> </li> </ul>

<p>- technische Elemente im Fussball und Badminton kennenlernen</p>	<p>- <b>Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angriff und Verteidigung</li><li>- Sternschritt / Täuschungen</li></ul> <p>- Erweiterte Brennballformen hinführend zum <b>Baseball</b></p>	<p>- Werkstattunterricht</p> <p>- Reihenbilder und andere Lernhilfen einsetzen</p>
---	---	--

## 10.Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1 :</b></p> <p><b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittels Sprungschule eine Grundlage für die Sprünge legen</li> <li>- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung umsetzen können</li> <li>- lernen, Wurfgegenstände aus der Drehung herausschleudern zu können</li> <li>- Drehbewegungen vielseitig üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Springen in die Höhe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüpfformen mit Seil und Musik</li> <li>- Schulung der Kernpunkte des</li> <li>- Fosbury- Flops</li> <li>- Wettkampf Hochsprung</li> </ul> </li> <li>- <b>Drehwerfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerisches Werfen</li> <li>- Drehwürfe mit diversen Hilfsmitteln</li> <li>- Aufbau einer einfachen Wurftechnik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werkstattunterricht, Reihenbilder, Video als Lernhilfen</li> <li>- Sicherheit beachten</li> <li>- Verschiedenartige Wurfgeräte einsetzen</li> <li>- Hinweis auf Physik (Fliehkraft)</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2 :</b></p> <p><b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine fließende Bewegungsfolge turnen können</li> <li>- neue Fertigkeiten erwerben</li> <li>- Ursachen und Wirkungen von Bewegungsgesetzen erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Barren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetition der Grundbewegungen</li> <li>- Oberarmstand / Grätschabgang</li> <li>- Uebungsverbindung mit 6 Elementen</li> </ul> </li> <li>- <b>Balken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittkombinationen</li> <li>- Rondatabgang</li> <li>- Uebungsverbindung mit 6 Elementen</li> </ul> </li> <li>- <b>Schwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen: Rotationen</li> <li>- Wenden</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- biomechanische Gesetzmässigkeiten beachten</li> <li>- Hilfestellung beachten und anwenden</li> <li>- vom Erleben zum Verstehen</li> </ul>

<p><b>Kondition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Bewegungsgefühl bewusst und vielseitig zur Entfaltung bringen</li> <li>- Verantwortung für Lernprozess und -produkt mit der Lerngruppe teilen</li> <li>- sich körperlich messen und bewusst mit dem Partner auseinandersetzen können</li> <li>- das Bergen und Retten im Element Wasser beherrschen.</li> <li>- die ' Lebensrettenden Sofortmassnahmen kennenlernen und anwenden können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Partnerübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftigungs- und Haltungsübungen</li> <li>- Kontrolliertes Kämpfen</li> <li>- Einfache Partnerakrobatik</li> </ul> </li> <li>- <b>Schwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distanzschwimmen (Ziel 400 m)</li> <li>- Rettungsschwimmen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lernpartnerschaften bilden</li> <li>- Gruppendynamik fördern</li> <li>- Präventiv auf mögliche Haltungsschwächen hinweisen</li> <li>- Hinweis Fach Biologie: Atmung / Blutkreislauf</li> <li>- SLRG - Brevet</li> </ul>
<p><b>Koordination :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch gezieltes Fördern der Gleichgewichtsfähigkeit die Körperspannung verbessern</li> <li>- Spannung und Entspannung bewusst erleben</li> <li>- differenziert Werfen, Fangen und Prellen lernen</li> <li>- im Wasserspringen Aengste abbauen und überwinden können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gleichgewichtsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerakrobatik : statische und dynamische Elemente</li> <li>- Balancieren auf versch. Geräten</li> </ul> </li> <li>- <b>Differenzierungsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglieren : Aufbau bis zu 3 Gegenständen</li> </ul> </li> <li>- <b>Schwimmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge ab 1m Brett und Turm</li> <li>- Orientierung unter Wasser</li> <li>- Schwimmtechniken</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweis auf : <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrektes Belasten</li> <li>- Auf-/Abstiegsriterien</li> <li>- Verantwortung</li> </ul> </li> <li>- Hinweis Fach Biologie : Gleichgewichtsorgan</li> <li>- Beidseitigkeit beachten</li> <li>- Hinweis Fach Physik : Druckausgleich</li> <li>- Leistungsgruppen bilden</li> </ul>
<p><b>Spiele :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit anderen Schülern zusammen spielen können</li> <li>- Im Volleyball über vertiefte Kenntnisse in Technik und Taktik verfügen</li> <li>- Taktische Elemente verschiedener Sportspiele kennenlernen</li> <li>- sich korrektes defensives Verhalten in den Sportspielen aneignen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung ob. Zuspiel</li> <li>- Schulung Manchette</li> <li>- Einführung Smash/Block/ob.Service</li> <li>- Taktik : System 3:1:2 Passeur Mitte</li> </ul> </li> <li>- <b>Unihockey</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung Pass / Annahme</li> <li>- Schulung der versch. Schusstechniken</li> <li>- Verteidigen / Manndeckung</li> </ul> </li> <li>- <b>Fussball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteidigen 1:1</li> <li>- Direktspiel</li> <li>- Manndeckung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kooperation fördern</li> <li>- handlungsorientierte Lehr- und Lernweise</li> <li>- alleine, zu zweit und in der Gruppe</li> <li>- Regeln anpassen</li> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>

## 11. Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1 :</b> <b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Grundregeln des Ausdauertrainings kennenlernen</li> <li>- Verschiedene Formen des Ausdauertrainings anwenden</li> <li>- die Treffsicherheit und Wurfweite verbessern</li> <li>- den Anlaufrhythmus für beidseitiges Werfen ganzheitlich üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielformen Ausdauer</li> <li>- Schulung Orientierungslauf</li> <li>- Intervall - und Wiederholungsmethoden</li> <li>- Mittelstreckenlauf</li> </ul> </li> <li>- <b>Gerader Wurf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viele Stand- und Zielwürfe</li> <li>- Aufbau der Anlauftechnik</li> <li>- Training Speerwurf</li> <li>- Wurfwettkämpfe in die Weite</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulskontrollen</li> <li>- Klassenvergleiche</li> <li>- Schul-OL</li> <li>- ausserschulische Wettkämpfe</li> <li>- Visualisierung mit Video/Reihenbilder</li> <li>- Sicherheitsaspekt sehr wichtig</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2 :</b> <b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsverwandtschaften entdecken und anwenden</li> <li>- biomechanische Gesetzmässigkeiten erfahren</li> <li>- einen koordinierten Bewegungsablauf erbringen können. (Absprung /Flugphase/ Landung)</li> <li>- eine gute Landetechnik lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bewegungsverwandtschaften</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippbewegungen</li> <li>- Ueberschlagbewegungen</li> <li>- Schrauben und Drehbewegungen</li> </ul> </li> <li>- <b>Minitrampolin / Kasten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haltungs- und Grundsprünge</li> <li>- Einfache Stütz- oder Rotationsprünge</li> <li>- Ziele : Hochwende und / oder Salto vv</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innensicht / Aussensicht</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- Feedback und Reflexion</li> <li>- Vorbereitende Mattensprünge</li> </ul>

<p><b>Kondition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigungen erkennen, nutzen und sich rücksichtsvoll verhalten</li> <li>- Leistungsfähigkeit erleben und individuell steigern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ausdauer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duathlon</li> <li>- Biken</li> <li>- Run und Bike</li> </ul> </li> <li>- <b>Circuit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau und Training</li> <li>- Diverse Anwendungsbeispiele</li> <li>- Gezielte Schwerpunkte setzen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstbeobachtung und Selbstverantwortung fördern</li> <li>- Freiräume gewähren</li> </ul>
<p><b>Koordination :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anhand von Rotationsbewegungen die Orientierungsfähigkeit schulen.</li> <li>- Körperbewusstsein und Körperempfinden vertiefen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Orientierungsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsgestaltung mit Drehungen und Drehsprüngen (mit und ohne Handgerät)</li> <li>- Figuren des Paartanzes (Discofox, R`n`R, Jives etc.)</li> <li>- Spiel und Übungsformen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- visuelle Orientierungshilfen benutzen</li> <li>- vom Einfachen zum Schwierigen</li> </ul>
<p><b>Spiele :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Volleyball und Basketball taktische und technische Elemente vertiefen</li> <li>- verschiedene Rückschlagspiele kennenlernen und vertiefen</li> <li>- spieltechnische und taktische Kombinationen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung Smash / Block</li> <li>- Taktik : System 3:1:2 Passeur Rechts</li> <li>- Komplexübungen</li> </ul> </li> <li>- <b>Basketball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Streetball</li> <li>- Manndeckung / Zonendeckung</li> <li>- Blocken / Angreifen</li> </ul> </li> <li>- <b>Rückschlagspiele</b> (Badminton, Tennis usw) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik : Einführung und Schulung der Grundschnitte</li> <li>- Taktik : Platzieren, Variieren und Kombinieren</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offener Lernweg anwenden</li> <li>- Kreativität und Selbstständigkeit fördern</li> <li>- Werkstattunterricht</li> </ul>

## 12. Schuljahr

<b>Grobziel (der Schüler soll ...)</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktische Hinweise</b>
<p><b>Grundbewegungen 1 :</b></p> <p><b>Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig anwenden und gestalten</li> <li>- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen</li> <li>- alternative Leichtathletik - Wettkämpfe bestreiten</li> </ul>	<p><b>- Leichtathletischer Dreikampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hürden</b> : Repetition Rhythmus, Technik und Zeitlauf 60 m</li> <li>- <b>Sprung</b> : Verbesserung einer Disziplin des Weit-, Hoch-, Drei- und Stabsprunges</li> <li>- <b>Wurf</b> : Aufarbeiten der Wurfkraft und Wahl einer Wurf /Stoss- disziplin aus Kugel, Speer, Schleuderball oder Diskus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelles Lernangebot durch selbstständiges Lernen</li> <li>- Gruppendynamik erzeugen</li> <li>- intensives Leistungstraining ermöglichen</li> </ul>
<p><b>Grundbewegungen 2 :</b></p> <p><b>Drehen, Rollen, Schwingen, Stützen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine vielseitige Uebung an einer Gerätebahn zusammenstellen können</li> <li>- das bisher Gelernte situativ variabel anwenden können</li> <li>- vielfältige Klettererfahrungen sammeln können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Geräteturnen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerätebahn mit gleichen od. verschiedenen Geräten</li> </ul> </li> <li>- <b>Klettern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Klettertechniken</li> <li>- Kletterparcour</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten und Grenzen aufzeigen</li> <li>- Sicherheit beachten</li> <li>- Werkstattunterricht</li> </ul>
<p><b>Kondition :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krafttraining mit und an Geräten ausführen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kraft</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftprinzipien und Formen</li> <li>- Kraftspiele</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miteinander - Gegeneinander</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- prinzipielle physiologische Zusammenhänge in Bezug auf die Bewegung verstehen</li> <li>- Konfliktlösungsstrategien kennenlernen und umsetzen</li> <li>- sich mit Gewalt und Fairness auseinandersetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kämpfen :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- von Kampfspielen zu Kampfkonflikten</li> <li>- Kampfspiele</li> <li>- kontrolliertes Kämpfen</li> </ul> </li> <li>- <b>Beweglichkeit :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie und Praxis Dehnen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairplay / Selbstachtung</li> <li>- Prävention und Verbesserung von muskulären Dysbalancen</li> <li>- Hinweis Fach Biologie : Anatomie / Physiologie</li> </ul>
<p><b>Koordination :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit den koord. Fähigkeiten einer Sportart sich auseinandersetzen.</li> <li>- die koordinativen Fähigkeiten kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Koordinative Fähigkeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Orientierung- und Reaktionsfähigkeit anwenden</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf eine wählbare Sportart bezogen</li> <li>- selbstständiges Lernen</li> </ul>
<p><b>Spiele :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umfassende, ganzheitliche Spielfähigkeit entwickeln und aneignen</li> <li>- ein Sportspiel in seiner ganzen Form kennenlernen</li> <li>- sein Spielverständnis fördern und verbessern</li> <li>- ein Spiel analysieren und leiten können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Freie Wahl eines Hauptspiels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spezielles Technik - Training</li> <li>- taktische Variationen</li> <li>- Spielverwandtschaften trainieren und anwenden</li> </ul> </li> <li>- <b>Wahlpflichtfach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefung einer vom Schüler interessierten</li> <li>- Sport- oder Trainingsmethode</li> </ul> </li> <li>- <b>New Games</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse 'neue' Spielformen kennenlernen und anwenden</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- G - A - G - Methode anwenden</li> <li>- mental / observatives und Verbalisationstraining miteinbeziehen</li> <li>- Informationsrückmeldungen miteinbeziehen</li> <li>- Neigungs- od. Leistungsgruppen bilden</li> </ul>