

SCHULISCHER LEHRPLAN FÜR DAS FACH SPORT

1. STUNDENDOTATION

Klasse	1.	2.	3.	4.
Wochenstunden	3	3	3	3

2. ALLGEMEINE BILDUNGSZIELE

Der Sportunterricht leistet Wesentliches zu einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Er fördert eine harmonische Ausbildung der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und trägt damit zu einer umfassenden Persönlichkeitsbildung bei.

Vielfältige und reflektierte Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen den Jugendlichen den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und einen fairen und respektvollen Umgang mit ihren Mitmenschen. Sie erwerben im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, die über die Schulzeit hinaus autonomes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen. Ganzheitlicher Sportunterricht bietet die Möglichkeit, Bewegung, Spiel und Sport als sinnvolle Tätigkeit zu erfahren.

Die Jugendlichen sollen zu selbstständigem und nachhaltigem Sporttreiben angehalten werden. Neben sportpraktischen Aspekten bemüht sich der gymnasiale Sportunterricht um eine optimale Umsetzung von Erkenntnissen und Begründungen aus der Sportwissenschaft, damit das Verständnis der Jugendlichen vertieft und ihnen Einsichten in die Zusammenhänge des Sports ermöglicht werden.

Die Gesundheitserziehung und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper sind ein wichtiges und zentrales Thema im Sportunterricht. Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper angemessen zu belasten und erkennen die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit.

Sie können den eigenen Körper vielseitig wahrnehmen und sich gesundheitsbewusst in den Alltag integrieren. Der Sportunterricht und ein attraktives Sportlager- und Wahlfachsportangebot tragen zum Ausgleich und zur Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen bei.

Die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten erlangen das Bewusstsein für einen ökonomischen Umgang mit dem Körper sowie ein gesundes Selbstwertgefühl. Dadurch können sie die Anforderungen an den Universitäten und später auch im beruflichen Umfeld meistern. Sie erkennen den Nutzen des Sports für die Gesundheit und sind in der Lage, durch verschiedene sportliche Aktivitäten einen Ausgleich zwischen kognitiver und physischer Arbeit herzustellen.

Die vielfältigen Möglichkeiten des Sportunterrichts bieten eine breite Grundlage für viele Studienrichtungen.

Die Vernetzung des Sports mit verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen ermöglicht es den Gymnasiastinnen und Gymnasiasten Zusammenhänge zu erkennen sowie Sachverhalte kritisch zu hinterfragen und angemessen einzuordnen.

3. BEITRAG DES FACHS ZU DEN ÜBERFACHLICHEN KOMPETENZEN

Selbstständigkeit

- Selbstständig und selbstverantwortlich handeln
- Selbstorganisiert lernen (Planung, Kontrolle und Auswertung des eigenen Lernens)

Reflexive Fähigkeiten

- Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen
- Sich Leistungsanforderungen stellen und seine eigene Leistungsgrenze erfahren
- Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel erfahren
- Nachhaltiges Sporttreiben anregen
- Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahrnehmen

Sozialkompetenz

- Teamfähigkeit entwickeln
- Mitverantwortung für die anderen tragen, Hilfestellungen kennen und anwenden
- Regeln einhalten, Mitspieler und Gegner achten, sich gegenseitig respektieren (Fairplay)
- Sich mit anderen messen und vergleichen, mit- und gegeneinander spielen und kämpfen

Arbeits- und Lernverhalten

- Konzentriert an einem Thema arbeiten
- Bewegung funktionell ausführen
- Organisatorische Fähigkeiten entwickeln
- Die sportliche Leistungsfähigkeit mit angepassten, zielorientierten Massnahmen erhalten und verbessern
- Sich selbstständig auf sportliche Leistungstests vorbereiten

ICT-Kompetenz

- Mediale Unterrichtshilfen anwenden
- Mit Videofeedback umgehen können
- Mediale Unterrichtshilfen beherrschen

Praktische Fähigkeiten

- Sporttechnische Fähigkeiten erwerben
- Den bewussten Umgang mit dem Körper erleben
- Neue Bewegungen ausprobieren und lernen sowie mit Erkenntnissen aus der Theorie vernetzen
- Den Organismus unter gesundheitlichen Aspekten angemessen belasten

4. Beitrag des Fachs zu den basalen Kompetenzen für Allgemeine

Studierfähigkeit in Deutsch und Mathematik

Deutsch

- Bewegungsaufgaben und –beschreibungen aufnehmen und korrekt umsetzen
- Regelwerk verstehen und anwenden

Mathematik

- *Beziehungen zwischen Begriffen herstellen*: Mathematische Begriffe existieren nicht isoliert, sondern immer zu anderen, inner- und aussermathematischen Inhalten. Als Beispiel die Kraftvektoren (Mechanik), welche in Verbindung mit den Lerngebieten 5.2 Springen (Weit- und Hochsprung) und 5.3 Werfen (Kugelstossem Speerwerfen) in Beziehung stehen.

1. – 4. KLASSE

Die Lerngebiete 1 und 2 sind in den vier Jahren stetiger Bestandteil des Sportunterrichts am Gymnasium Bäumlihof und werden somit einmal für die vier Klassenstufen im Detail aufgeführt.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
1.1 Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> • Training der aeroben Ausdauerfähigkeit mit verschiedenen Laufformen • Dauertrab (int./exten.) • Plaudertrab • Stafetten • Intervallläufe • Wiederholungsläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern. • sich ökonomisch und lange bewegen. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
1.2 Kraft <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Trainingsformen für eine ganzheitliche Kräftigung des Muskelapparates • Übungen und Trainingsformen mit Schwerpunkt für die Stützmuskulatur • Übungen und Trainingsformen für sportartspezifische Muskelgruppen • Übungen mit und ohne Hilfsgeräte (Theraband, Hantel, Gewichte, Schlauch) • Durchführung eines 3- 	<ul style="list-style-type: none"> • das eigene Körpergewicht halten und zielgerichtet einsetzen. • Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und an Kraftgeräten korrekt ausführen. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
wöchigen Blockes im Kraftraum	
1.3 Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Steigerung der allgemeinen und der disziplinspezifischen Schnelligkeit • Übungen und Wettkampfformen im maximalen Tempo (Sprints Stafetten, Laufspiele) • Tempoläufe (mit und ohne Zeitmessung) im anaeroben Bereich • Frequenz- und Steigerungsläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Aktions- und Reaktionsschnelligkeit adäquat einsetzen. • ihre Schnelligkeit in sportartspezifischen Bewegungsabläufen verbessern. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
1.4 Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> • Statische Übungen zur Steigerung der allgemeinen und disziplinspezifischen Beweglichkeit • Dynamische Übungen zur Steigerung der allgemeinen und disziplinspezifischen Beweglichkeit • Übungsformen mit und ohne Partnerin/Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre allgemeine und disziplinspezifische Beweglichkeit erhalten oder verbessern. • Beweglichkeitsübungen korrekt ausführen. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.
1.5 Koordination <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Steigerung der Koordination in den Bereichen Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung und Orientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und gezielt einsetzen. • ihre Bewegungen präzise, spezifisch und ökonomisch steuern. • die Wirkung verschiedener Trainingsformen einschätzen und im Training anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Jonglierformen • Balancieren • Arbeit mit Musik 	
2. Bewegungslernen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
2.1 Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Feedbackformen (auditiv, visuell, taktil) 	<ul style="list-style-type: none"> • durch eine gezielte Interaktion mit der Lehrperson oder anderen Schülerinnen und Schülern die verlangten Bewegungssituationen weiterentwickeln und die Bewegungsqualität verbessern.
2.2 Beobachten – Beurteilen – Beraten <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Beobachtungsaufgaben zu eigenen Bewegungen (Selbstbeobachtung) • Unterschiedliche Beobachtungsaufgaben zu fremden Bewegungen (Fremdbeobachtung) • Analyse- und Beratungsaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen durch genaues Beobachten analysieren. • präzise Rückmeldungen zur Bewegungsqualität geben.
2.3 Bewegen <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Bewegungsformen (Teilbewegungen, komplexe Bewegungen) werden in unterschiedlichen Phasen (EAG-Modell) angewendet 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bewegungsformen des Körpers erkennen, einordnen und anwenden (z.B. aufwärmen – regenerieren, belasten – entlasten, spannen – entspannen). • Kenntnisse über den Aufbau und die Funktionsweise des Bewegungsapparates in der Praxis anwenden.

1. KLASSE

Seeduzierte Klassen, eine Doppel- und Einzellektion pro Woche. 75% des

Unterrichts gemäss Lehrplan, 25% frei

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
2. Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
3. Darstellen, Tanzen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none">• Ropeskipping• Kleinere Choreographien	<ul style="list-style-type: none">• sich zu einem vorgegebenen Rhythmus bewegen.• rhythmische Folgen und Tanzstyle angeleitet oder selbständig umsetzen.
4. Balancieren, Klettern, Drehen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1 An und mit Geräten <ul style="list-style-type: none">• Repetition Sek I (Boden, Reck, Barren resp. Stufenbarren, Schaukelringe)• Stützspringen (Bock, Kasten, Minitramp)	<ul style="list-style-type: none">• an den verschiedenen Geräten die an der Sek I erlernten Turnelemente anwenden und gestalten.• weitere Elemente (z.B. Kippbewegungen) erwerben, anwenden und gestalten.• das Stützspringen an unterschiedlichen Geräten erwerben/anwenden und gestalten.• Sprünge (Streck-, Hock-, Gretschsprung, Hock-, Radwende) erwerben, anwenden und gestalten.• Rotationsbewegungen um die Längs- und Querachse erwerben, anwenden und gestalten.
4.2 Helfen und Sichern <ul style="list-style-type: none">• Helfen• Sichern	<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung (Geräte- und Partnerhilfe, Griffarten) anwenden.• Vertrauen aufbauen und Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner übernehmen.
5. Laufen, Springen, Werfen	

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
5.1 Laufen <ul style="list-style-type: none"> • Läufe über verschiedene Distanzen (Bahn und Umgebung) • Läufe mit verschiedener Intensität • Hürdenlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit verbessern. • ihr Stehvermögen über kürzere Distanzen verbessern. • verschiedene Laufstile gezielt einsetzen. • die Hürdentechnik (3er-Rhythmus) erwerben und in individuellen Hürdenabständen anwenden.
5.2 Springen <ul style="list-style-type: none"> • Hoch- und Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • die in der Sek I erlernte Hoch- und Weitsprungtechnik verbessern. • ihre Sprungkraft verbessern und gezielt einsetzen.
5.3 Werfen <ul style="list-style-type: none"> • Repetition Speerwerfen und Kugelstossen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Technik im Speerwerfen anwenden und ihre Wurfweite ausbauen. • die Technik im Kugelstossen anwenden und ihre Stossweite ausbauen.
6. Spielen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
6.1 Technik, Taktik <ul style="list-style-type: none"> • Basketball Übungen zum Festigen der Basketball Elemente, Spielformen, Taktik und Spiel 5:5 • Handball Übungen zum Festigen der Handballelemente, Spielformen, Taktik und Spiel • Fussball Übungen zum Festigen der Fussballelemente, Spielformen, Taktik und Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> • die Basketball Elemente in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel 5:5 von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln. • die Handballelemente erlernen und in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • sich im Spiel entsprechend ihrer Position und dem Spielverlauf sinnvoll bewegen und handeln. • das Verhalten der Mit- und GegenspielerInnen im Spiel korrekt einschätzen. • die Fussballelemente erlernen und in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • sich im Spiel entsprechend ihrer Position und dem Spielverlauf sinnvoll bewegen und handeln. • das Verhalten der Mit- und GegenspielerInnen im Spiel korrekt einschätzen.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
6.2 Spielregeln <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Fussball 	<ul style="list-style-type: none"> • Basket-, Hand- und Fussball in ihrer Endform regelkonform spielen. • Spiele gemäss den Regeln leiten.
7. Sport im Wasser	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
7.1 Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Brustkraul • Rückenkraul • Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • die an der Sek I erlernten Schwimmstile (Brustschwimmen, Brust- und Rückenkraul) festigen. • einen ausgewählten Schwimmstil über steigende Totaldistanzen schwimmen. • tauchen und sich unter Wasser orientieren.
7.2 Wassersportarten <ul style="list-style-type: none"> • Wasserball • Übungen zum Erlernen der Wasserballelemente, Schulung des Zuspiels und der Schusstechnik, Spielformen, Taktik und Spiel • Rettungsschwimmen • Übungen zum Transportschwimmen, Transportschwimmen über verschiedene Distanzen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Wasserballelemente (Wasserballkraul, Seitschwimmen, Wassertreten, Freiwasserwende, Schöpfgreif, Zuspiel, Torwurf) erlernen und in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • sich im Spiel entsprechend ihrer Position und dem Spielverlauf sinnvoll bewegen und handeln. • das Verhalten der Mit- und GegenspielerInnen im Spiel korrekt einschätzen. • praktische und theoretische Grundlagen des Rettungsschwimmens erlernen und in Übungssituationen anwenden.
8. Outdoorsport	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
8.1 Trendsportarten <ul style="list-style-type: none"> • Ultimate • Smolball 	<ul style="list-style-type: none"> • die Techniken der Trendsportarten in Spielformen und im Spiel anwenden und gestalten. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln.
8.2 Sich im Freien	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
bewegen und aufhalten • Spiel- /Trendsportarten • Joggen • Walken • Vitaparcours • Sport-Event • Schneesportlager	• sich im Freien bewegen.

2. KLASSE

Seeduzierte Klassen, eine Doppel- und Einzellektion pro Woche. 75% des

Unterrichts gemäss Lehrplan, 25% frei

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
2. Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
3. Darstellen, Tanzen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none">• Group Fitness• Kleinere Choreographien	<ul style="list-style-type: none">• sich zu einem vorgegebenen Rhythmus bewegen.• rhythmische Folgen und Tanzstyle angeleitet oder selbständig umsetzen.
4. Balancieren, Klettern, Drehen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1 An und mit Geräten <ul style="list-style-type: none">• Selbstzusammengefügte oder von der Lehrkraft vorgegebene Kombinationen von verschiedenen Geräten	<ul style="list-style-type: none">• Elemente an mehreren Geräten hintereinander turnen.• an mehreren Geräten Turnübungen gestalten und kombinieren.
4.2 Helfen und Sichern <ul style="list-style-type: none">• Helfen• Sichern	<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung (Geräte- und Partnerhilfe, Griffarten) anwenden.• Vertrauen aufbauen und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner übernehmen.
5. Laufen, Springen, Werfen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
5.1 Laufen	<ul style="list-style-type: none">• ihre Ausdauerfähigkeit verbessern.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Läufe über verschiedene Distanzen (Bahn und Umgebung) • Läufe mit verschiedener Intensität • Hürdenlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • ihr Stehvermögen über kürzere Distanzen verbessern. • verschiedene Laufstile gezielt einsetzen. • die Hürdentechnik (3er-Rhythmus) in vorgegebenen Hürdenabständen unter Wettkampfbedingungen anwenden.
<p>5.2 Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoch- und Weitsprung • Dreisprung 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Hoch- und Weitsprungtechnik optimieren und die Sprungweite verbessern. • ihre Sprungkraft verbessern und gezielt einsetzen. • die Grundschriffe des Dreisprungs erwerben und anwenden.
<p>5.3 Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskuswerfen • Kugelstossen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Drehwurftechnik im Diskus erlernen und anwenden. • die Drehwurftechnik allenfalls im Kugelstossen anwenden.
6. Spielen	
<p>Inhalte</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>
<p>6.1 Technik, Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball (inkl. Beach) Übungen zum Festigen der Volleyschläge, Spielformen, Übungen zum Smash, Taktik und Spiel 6:6 • Unihockey Übungen zur Stocktechnik und Ballführung, Schulung des Zuspiels und der Schusstechnik, Spielformen, Taktik und Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> • die Volleyschlägelemente in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • die Technik des Smashes erlernen und anwenden. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel 6:6 von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln. • die Unihockeyschüsselemente zur korrekten Stocktechnik, Ballführung und Schusstechnik erlernen und in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • sich im Spiel entsprechend ihrer Position und dem Spielverlauf sinnvoll bewegen und handeln. • das Verhalten der Mit- und GegenspielerInnen im Spiel korrekt einschätzen.
<p>6.2 Spielregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball • Unihockey 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball und Unihockey in ihrer Endform regelkonform spielen. • Spiele gemäss den Regeln leiten.
7. Sport im Wasser	

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
7.1 Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Delfinkörperwelle • Lage • ABC-Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Schwimmstile festigen. • einen ausgewählten Schwimmstil über steigende Totaldistanzen schwimmen. • den Delfingleichschlag und die Delfinkörperwelle erwerben und in einer Delfin-Grobform anwenden. • Lage (Grobform Delfin, Rücken, Brust, Kraul) schwimmen. • mit Flossen, Masken und Schnorchel tauchen und sich unter Wasser orientieren.
7.2 Wassersportarten <ul style="list-style-type: none"> • Wasserball Übungen zum Anwenden der Wasserballelemente, Spielformen, Taktik und Spiel • Rettungsschwimmen Übungen zum Transportschwimmen, Transportschwimmen über verschiedene Distanzen, Rettungsparcour 	<ul style="list-style-type: none"> • die Wasserballelemente in Spielformen sowie im Spiel anwenden und gestalten. • sich im Spiel entsprechend ihrer Position und dem Spielverlauf sinnvoll bewegen und handeln. • das Verhalten der Mit- und GegenspielerInnen im Spiel korrekt einschätzen. • praktische und theoretische Grundlagen des Rettungsschwimmens in Übungssituationen anwenden.
8. Outdoorsport	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
8.1 Trendsportarten <ul style="list-style-type: none"> • Baseball • Rugby 	<ul style="list-style-type: none"> • die Techniken der Trendsportarten in Spielformen und im Spiel anwenden und gestalten. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln.
8.2 Sich im Freien bewegen und aufhalten <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- Trendsportarten • Joggen • Walken • Vitaparcours • Sport-Event 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern. • sich im Freien bewegen.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Sommersportlager 	

3. KLASSE

Coeduzierte Klassen, eine Doppellektion Neigungssport pro Woche (zwei Semester) und eine Doppellektion Wahlfachsport pro Woche (ein Semester). Die Inhalte des Neigungs- und Wahlfachsportes werden von den Schülerinnen und Schüler individuell gewählt.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	<ul style="list-style-type: none"> • siehe oben
2. Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • siehe oben
3. Darstellen, Tanzen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none"> • Group Fitness • Standardtänze • Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • sich zu einem vorgegebenen Rhythmus bewegen. • rhythmische Folgen und Tanzstyle angeleitet oder selbständig umsetzen.
4. Balancieren, Klettern, Drehen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1 An und mit Geräten <ul style="list-style-type: none"> • Geräteturnen • Partnerakrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Geräteturndisziplinen punktuell vertiefen und anwenden. • zu zweit und in Gruppen verschiedene Elemente im Bereich der Partnerakrobatik erwerben und anwenden.
4.2 Helfen und Sichern <ul style="list-style-type: none"> • Helfen • Sichern 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung (Geräte- und Partnerhilfe, Griffarten) anwenden. • Vertrauen aufbauen und Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner übernehmen.
5. Laufen, Springen, Werfen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
5.1 Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Laufdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
5.2 Springen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Sprungdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
5.3 Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Wurfdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
6. Spielen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
6.1 Technik, Taktik <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Volleyball • Fussball • Beachvolley • Rückschlagspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Sportarten und Rückschlagspielen punktuell vertiefen und anwenden.
6.2 Spielregeln <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Volleyball • Fussball • Rückschlagspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • die Sportarten in ihrer Endform regelkonform spielen. • Spiele gemäss den Regeln leiten.
7. Sport im Wasser	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
7.1 Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Brustkraul • Rückenkraul • Delfin • Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Schwimmstilen punktuell vertiefen und anwenden.
7.2 Wassersportarten <ul style="list-style-type: none"> • Wasserball 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Wassersportarten punktuell vertiefen und anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
• Unterwasserrugby	
8. Outdoorsport	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
8.1 Trendsportarten <ul style="list-style-type: none"> • Speedminton • Beachsoccer • Beachvolley • Minitennis 	<ul style="list-style-type: none"> • die Techniken der Trendsportarten in Spielformen und im Spiel anwenden und gestalten. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln.
8.2 Sich im Freien bewegen und aufhalten <ul style="list-style-type: none"> • Walken • Velotour • Inlineskaten • Laufgruppen • Sport-Event 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern. • sich im Freien bewegen.

4. KLASSE

Coeduzierte Klassen, eine Doppellektion Neigungssport pro Woche (zwei Semester) und eine Doppellektion Wahlfachsport pro Woche (ein Semester). Die Inhalte des Neigungs- und Wahlfachsportes werden von den Schülerinnen und Schülern individuell gewählt.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
1. Energetische Faktoren und Steuerung der Motorik	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
2. Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none">• siehe oben
3. Darstellen, Tanzen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none">• Group Fitness• Standardtänze• Yoga	<ul style="list-style-type: none">• sich zu einem vorgegebenen Rhythmus bewegen.• rhythmische Folgen und Tanzstyle angeleitet oder selbständig umsetzen.
4. Balancieren, Klettern, Drehen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
4.1 An und mit Geräten <ul style="list-style-type: none">• Geräteturnen• Partnerakrobatik	<ul style="list-style-type: none">• ihre Kenntnisse in den verschiedenen Geräteturndisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.• zu zweit und in Gruppen verschiedene Elemente im Bereich der Partnerakrobatik erwerben und anwenden.
4.2 Helfen und Sichern <ul style="list-style-type: none">• Helfen• Sichern	<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung (Geräte- und Partnerhilfe, Griffarten) anwenden.• Vertrauen aufbauen und Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner übernehmen.
5. Laufen, Springen, Werfen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
5.1 Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Laufdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
5.2 Springen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Sprungdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
5.3 Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Wurfdisziplinen punktuell vertiefen und anwenden.
6. Spielen	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
6.1 Technik, Taktik <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Volleyball • Fussball • Beachvolley • Rückschlagspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Sportarten und Rückschlagspielen punktuell vertiefen und anwenden.
6.2 Spielregeln <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Volleyball • Fussball • Rückschlagspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • die Sportarten in ihrer Endform regelkonform spielen. • Spiele gemäss den Regeln leiten.
7. Sport im Wasser	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
7.1 Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Brustkraul • Rückenkraul • Delfin • Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Schwimmstilen punktuell vertiefen und anwenden.
7.2 Wassersportarten <ul style="list-style-type: none"> • Wasserball 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Kenntnisse in den verschiedenen Wassersportarten punktuell vertiefen und anwenden.

Lerngebiete und Inhalte	Fachliche Kompetenzen <i>(in der Regel 3 – 4 fachliche Kompetenzen pro Inhalt)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Unterwasserrugby 	
8. Outdoorsport	
Inhalte	Die Schülerinnen und Schüler können
8.1 Trendsportarten <ul style="list-style-type: none"> • Speedminton • Beachsoccer • Beachvolley • Minitennis 	<ul style="list-style-type: none"> • die Techniken der Trendsportarten in Spielformen und im Spiel anwenden und gestalten. • die taktischen Aufgaben der einzelnen Positionen im Spiel von einander abgrenzen und im Spiel entsprechend handeln.
8.2 Sich im Freien bewegen und aufhalten <ul style="list-style-type: none"> • Walken • Velotour • Inlineskaten • Laufgruppen • Sport-Event 	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder verbessern. • sich im Freien bewegen.