

Sport: Grundlagenfach (SP)

1 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
Spielen Dribbling, Passen und Regelkunde der Sportspiele erwerben und anwenden	Volleyball Basketball Ausgewählte Spiele (HB, FB, UH, Ultimate, Tchoukball, Rugby, Baseball, Rückschlagspiele, ...)	Pass und Manchette, Regelkunde Prellen, Druckpass, Korbleger, Regelkunde Regelkonformes Dribbling und Passen	
Laufen, springen, werfen Tiefstart und Sprint erwerben und anwenden Weit- oder Hochsprung erwerben und anwenden	Sprint Weitsprung oder Hochsprung Ballwurf	Schnelligkeit, Start-, Lauftechnik Sprungkraft und -Technik	Reaktionsspielformen, Stafettenformen
Balancieren, klettern, drehen Drehen, Stützen, Schwingen am Boden und an ausgewählten Geräten erwerben und anwenden Faires Kämpfen erwerben und anwenden	Bodenturnen Turnen an ausgewählten Geräten Kampfspiele	Rolle vw und rw, Handstand abrollen, Rad Grundfertigkeiten an ausgewählten Geräten Fairness, Umgang mit Sieg und Niederlage, Kräfte messen	Spielerische Kampfformen
Bewegen, darstellen, tanzen Rhythmisches Seilspringen erwerben und anwenden	Rope Skipping	Bewegungsabfolge zu Musik springen	
Schwimmen Brustcrawl-Technik erwerben und anwenden Schnell schwimmen Grundsprünge vorwärts erwerben und anwenden	Brustcrawl Zeitschwimmen Wasserspringen	Brustcrawltechnik 50m Brustcrawl auf Zeit Anlauf zum Aufsatzsprung mit Eintauchen fusswärts vom 1m-Brett	

1 Sport - Grundlagenfach Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
Sport im Freien Natur und Gruppendynamik erleben	Wandertag	Bewegung in der Natur	FK: GG Organisation durch Wandergruppe
Sport und Gemeinschaft Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern Sportarten fächerübergreifend erleben	Sporttag GÖK-Woche	Spielturnier und spezielle Sportinhalte Je nach Fächerkombination verschieden	FK: BI/FR/...
Sporttheorie Haltung wahrnehmen und verbessern	Haltung	Eigene Haltung wahrnehmen, Fehlhaltungen und spezifische Dehn-, Kräftigungsübungen kennen	
Kraft	Einführung Krafttraining	SuS zum selbstständigen Krafttraining befähigen (Kraftbroschüre)	
Koordinative Fähigkeiten kennen lernen, erfahren und verbessern	Koordinative Fähigkeiten Eislaufen Eishockey	Koordinationsparcours absolvieren Fahren, gleiten, bremsen Spiel mit Stock und Puck erleben	

2 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Spiele Passen, Werfen, Regelkunde und weitere Grundelemente der Sportspiele erwerben und anwenden</p>	<p>Handball</p> <p>Volleyball</p> <p>Ausgewählte Spiele (BB, FB, UH, Ultimate, Tchoukball, Rugby, Baseball, Rückschlagspiele, ...)</p>	<p>Passen, Kern- und Sprungwurf, Regelkunde</p> <p>Pass und Manchette differenzieren in der Weite, Aufschlag, Regelkunde</p> <p>Regelkonformes Dribbling und Passen</p>	
<p>Laufen, springen, werfen Weit- oder Hochsprung erwerben und anwenden</p> <p>Ausdauer verbessern</p>	<p>Weitsprung oder Hochsprung</p> <p>Dauerlauf</p>	<p>Sprungkraft und -technik</p> <p>Ausdauer, Lafrhythmus, Herz-Kreislauftraining</p>	<p>Ausdauerspielformen, Wiederholungs- und Dauerlaufmethoden</p>
<p>Balancieren, klettern, drehen Bewegungsabfolge an Geräten in der Gruppe gestalten</p>	<p>Kooperative Gerätebahn</p>	<p>Helfen und Sichern, gemeinsames Gestalten einer Bewegungsfolge</p>	<p>Prozessorientiertes Arbeiten</p>
<p>Bewegen, darstellen, tanzen Rhythmische Bewegungsabfolge zu Musik erwerben, anwenden und gestalten</p>	<p>Hip Hop</p>	<p>Bewegungsabfolge zu Musik tanzen</p>	
<p>Schwimmen Brustgleichschlag-Technik erwerben und anwenden</p> <p>Ausdauer verbessern</p> <p>Grundsprünge rückwärts erwerben und anwenden</p>	<p>Brustgleichschlag</p> <p>Dauerschwimmen</p> <p>Wasserspringen</p>	<p>Brustgleichschlagtechnik</p> <p>20min Freistil</p> <p>Strecksprung rückwärts vom 1m-Brett</p>	

2 Sport - Grundlagenfach

Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Sport im Freien Natur und Gruppendynamik erleben</p> <p>Orientierung im Gelände/ Schulareal anhand einer Karte erwerben und anwenden</p>	<p>Wandertag</p> <p>Einführung Orientierungslauf</p>	<p>Bewegung in der Natur</p> <p>Umgang mit der Karte im Schulareal und Umgebung</p>	<p>FK: GG Organisation durch Wandergruppe</p> <p>FK: GG</p>
<p>Sport und Gemeinschaft Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p>	<p>Sporttag</p>	<p>Spielturnier und spezielle Sportinhalte</p>	
<p>Sporttheorie Ausdauer gesundheitsorientiert trainieren (können)</p>	<p>Ausdauertraining</p>	<p>Grundsätze des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings kennen</p>	<p>FK: BI</p>

3 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
Spiele Dribbling, Passen, Regelkunde und weitere Grundelemente der Sportspiele vertiefen und anwenden	Fussball Badminton Ausgewählte Spiele (BB, VB, HB, UH, Ultimate, Tchoukball, Rugby, Baseball, Rückschlagspiele, ...)	Dribbling, Flachpass, Torschuss flach und hoch, Regelkunde Aufschlag, Clear und Drop, Regelkunde Regelkonformes Dribbling und Passen	
Laufen, springen, werfen Weit- oder Hochsprung erwerben und anwenden Speer- oder Diskuswerfen erwerben und anwenden	Weitsprung oder Hochsprung Speer oder Diskus	Sprungkraft und -technik Wurftechnik, Rhythmisierung der Bewegung	
Balancieren, klettern, drehen Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten anwenden und gestalten	Gerätebahn	Anwendung der Grundfertigkeiten in einer Bewegungsabfolge an ausgewählten Geräten	
Bewegen, darstellen, tanzen Jive-Grundschrirte und Figuren erwerben und anwenden	Jive	Paarweise Figuren zu Musik tanzen	
Schwimmen Rückencrawl-Technik erwerben und anwenden Schnell schwimmen	Rückencrawl Zeitschwimmen	Rückencrawltechnik 50m Rückencrawl auf Zeit	
Kopfwärts eintauchen erwerben und anwenden	Wasserspringen	Kopfsprung vorwärts gehockt	
ABC-Tauchen erwerben und anwenden	ABC-Tauchen	Abtauchen, Druckausgleich, Auftauchen	

3 Sport - Grundlagenfach

Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Sport im Freien Natur und Gruppendynamik erleben</p> <p>Orientierung im Gelände/ Wald anhand einer Karte verbessern und anwenden</p>	<p>Wandertag</p> <p>Orientierungslauf</p>	<p>Bewegung in der Natur</p> <p>Umgang mit der Karte im Wald</p>	<p>FK: GG Organisation durch Wandergruppe</p> <p>FK: GG</p>
<p>Sport und Gemeinschaft Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p> <p>Sportarten fächerübergreifend erleben</p>	<p>Sporttag</p> <p>GÖK-Woche</p>	<p>Spielturnier und spezielle Sportinhalte</p> <p>Je nach Fächerkombination verschieden</p>	<p>FK: BI/FR/...</p>
<p>Sporttheorie Sportverletzungen kennen lernen und darauf reagieren können</p>	<p>Sportverletzungen</p>	<p>Verschiedene Sportverletzungen kennen, Prävention und Behandlung</p>	<p>FK: BI</p>

4 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Spielen Technik und Taktik der Sportspiele verfeinern, anwenden und gestalten</p>	<p>Unihockey</p> <p>Spezialisierung in frei gewählten Spielen (BB, VB, HB, FB, Ultimate, Tchoukball, Rugby, Baseball, Rückschlagspiele, ...)</p>	<p>Dribbling, Flachpass, Tor-schuss flach und hoch, Regelkunde</p> <p>Verfeinerung von Technik und Taktik</p>	
<p>Laufen, springen, werfen Kugelstossen oder Hürdenlauf erwerben und anwenden</p>	<p>Kugelstossen oder Hürdenlauf</p>	<p>Stosstechnik oder Lauftechnik und -rhythmus</p>	<p>Laufrythmische Übungen</p>
<p>Balancieren, klettern, drehen Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten vertiefen</p> <p>Klettern und Sicherungstechniken erwerben und anwenden</p>	<p>Turnen an ausgewählten Geräten</p> <p>Klettern</p>	<p>Vertiefen und erweitern des Bewegungsrepertoirs</p> <p>Klettern an verschiedenen Geräten und an der Kletterwand, Sicherungstechniken</p>	

4 Sport - Grundlagenfach

Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Sport im Freien Natur und Gruppendynamik erleben</p> <p>Verschiedene Schneesportgeräte erproben und eines vertieft anwenden oder verschiedene Lifetime-Sportarten erproben und zwei Inhalte vertiefen.</p>	<p>Wandertag</p> <p>Wintersportlager oder</p> <p>Polysportlager</p>	<p>Bewegung in der Natur</p> <p>Orientieren, drehen, beugen, strecken, kippen (Kernbewegungen)</p> <p>Spielsportarten erleben Selbstverteidigung erlernen, sich im Tanz ausdrücken, Soziales Erlebnis in der Klasse</p>	<p>FK: GG Organisation durch Wandergruppe</p>
<p>Sport und Gemeinschaft Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p>	<p>Sporttag</p>	<p>Spielturnier und spezielle Sportinhalte</p>	