

# Turnen und Sport (TS)

## Allgemeine Bildungsziele

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

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 das Ziel, die Jugendlichen zu aktiver Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen, ihr soziales Verhalten und ihr Verantwortungsbewusstsein zu fördern.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und als Ausdrucksmittel, sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Es sollen Bewegungserfahrungen vielfältig erweitert und gesichert werden. In Einzel- und Mannschaftssportarten erwerben die Jugendlichen unterschiedlichste Fertigkeiten und Haltungen, und im Spiel gewinnen sie wichtige menschliche Grundeinsichten. Dadurch werden die Jugendlichen befähigt, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbstverantwortlich auszuüben.

Sportwettkämpfe sollen den Jugendlichen physische und ethische Grenzen bewusst machen und sie zu sportlichem Verhalten führen wie z.B. Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit, Fairplay und Selbstdisziplin. Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei.

Der Schulsport bringt auch Ausgleich im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen; der Unterricht bringt durch seine Gestaltung den Lehrenden und Lernenden Freude und Befriedigung.

"Sport" ist Grundlagenfach.

"Die Kantone sorgen dafür, dass an den Volks- und Mittelschulen wöchentlich drei Stunden Sportunterricht erteilt werden. Sie sorgen dafür, dass zusätzlich Sporthalbtage, Sporttage und Sportlager durchgeführt werden. Die Kantone sorgen dafür, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der Schüler überprüft wird."

(Bundesgesetz vom 17. März 1972 über die Förderung von Turnen und Sport. Verordnung 2000)

## Fachrichtlinien

Im Sportunterricht werden mit einem vielseitigen Angebot Erfahrungs- und Lerngelegenheiten geschaffen, in denen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihren Bewegungsraum mitgestalten und Sport und Bewegung als sinnerfülltes Handeln erleben. Dabei werden vielfältige Sinnmotive angeboten:

- erfahren und lernen

Vielfältige Körper-, Sach- und Naturerfahrungen sammeln; Bewegungsabläufe erleben, lernen, verbessern und verstehen; einige Sportarten kennen und ausüben lernen; den Körper wahrnehmen und spüren lernen.

- gestalten und darstellen

Bewegungsabläufe gestalten und darstellen; sich mit dem Körper und mit Bewegung ausdrücken; Bewegungsabläufe qualitativ verbessern; Wirkung und Ästhetik eigener Bewegungen erkennen und verändern können.

- trainieren und leisten

Gezielt üben und etwas systematisch lernen; Leistungen messen und auswerten; sich Herausforderungen stellen; Leistungsgrenzen erfahren und akzeptieren.

- herausfordern und wetteifern

Sich und andere übertreffen; mit- und gegeneinander spielen und wetteifern; Herausforderungen und Abenteuer suchen; die Spiel- und Wettkampfspannung erleben.

- dabeisein und dazugehören

Gemeinsam etwas unternehmen und erleben; dabei sein, mitmachen und dazugehören; den Teamgeist geniessen und mittragen; aufeinander eingehen und zusammenarbeiten.

- sich fit, wohl und gesund fühlen

Aus Lust und Freude Sport treiben; die Bewegungslust ausleben; einen Ausgleich zum Alltag finden; die eigene Fitness verbessern; für das eigene Wohlbefinden etwas tun.

## Richtziele

### Grundkenntnisse

- Den eigenen Körper mit seinen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten kennenlernen.
- Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erleben.
- Sich selbst als körperlich- seelisch- geistige Einheit sehen und erleben.
- Spielregeln von einigen Sportspielen und Strukturen, Grundmuster und Zusammenhänge in weiteren Sportarten kennen.
- Zusammenhänge zwischen Sport und Umfeld beurteilen: Wechselwirkung zwischen sporttreibenden Menschen und Natur; Stellenwert des Sportes in der Gesellschaft (Sportartikelindustrie, Medien, Sponsoring, Sport als Kulturgut).

### Grundfertigkeiten

- Seine eigenen sportlichen Fähigkeiten und Neigungen vielseitig anwenden.
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in eine gesunde Lebensführung integrieren.
- Durch gezielte Übungen die motorischen Fähigkeiten, das Körpergefühl und die ihm zugrunde liegenden Organsysteme (Bewegungsapparat, Nervensystem, Stoffwechselsystem) entwickeln.
- Bewegungen räumlich und zeitlich gestalten und seine Körperkräfte angemessen einsetzen.
- Vom Körper und der Bewegung als Ausdrucksmittel Gebrauch machen.
- Sich mit der Natur auseinandersetzen (z.B. in Feld und Wald, auf Schnee und Eis, in Wasser und Gebirge)
- Den Einsatz von technischen Unterrichtsmedien als Lernhilfe schätzen lernen (Lehrfilme, Power Point Präsentationen, Reihenbilder betrachten und selber zeichnen, Video Fehlerkorrekturen, Plastilinmodelle, Musikeinsatz).

### Grundhaltungen

- Bereitschaft und Wille zu aktivem Handeln, zur Überwindung von Widerständen und zu fairem und kooperativem Verhalten entwickeln.
- Bewegung, Spiel und Sport als Teil des kulturellen Lebens begreifen.
- Mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen können.
- Bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen (z.B. Lagern, Kursen, Wettkämpfen, Sporttagen) Verpflichtungen übernehmen.
- Sport als Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag als sinnvolle Freizeitbeschäftigung, sowie als freudvolles und anforderungsreiches Erleben werten.
- Begabungs- und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport respektieren.
- Sportspezifische Sicherheitsregeln einhalten.
- Die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft und seine Entwicklung kritisch beobachten und beurteilen.
- Rücksicht nehmen auf Natur und Mitmenschen.
- Getrennter, geschlechterspezifischer Unterricht, um den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten gerecht zu werden.
- Geschlechterspezifisch angepasste Notentabellen sind vorhanden.

# 1 Sport - Grundlagenfach

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

# 1 Sport - Grundlagenfach Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<b>Sport im Freien</b> Natur und Gruppendynamik erleben	Wandertag	Bewegung in der Natur	FK: GG
<b>Sport und Gemeinschaft</b> Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern  Sportarten fächerübergreifend erleben	Sporttag  GÖK-Woche	Spielturnier und spezielle Sportinhalte  Je nach Fächerkombination verschieden	FK: BI/FR/...
<b>Sporttheorie</b> Haltung wahrnehmen und verbessern	Haltung	Eigene Haltung wahrnehmen, Fehlhaltungen und spezifische Dehn-, Kräftigungsübungen kennen	
Koordinative Fähigkeiten kennen lernen, erfahren und verbessern	Koordinative Fähigkeiten	Koordinationsparcours absolvieren	

## 2 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p><b>Spiele</b> 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><b>Laufen, springen, werfen</b> 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, Laufrhythmus, Herz-Kreislauftraining</p>	<p>Ausdauerspielformen, Wiederholungs- und Dauerlaufmethoden</p>
<p><b>Balancieren, klettern, drehen</b> 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><b>Bewegen, darstellen, tanzen</b> Rhythmische Bewegungsabfolge zu Musik erwerben, anwenden und gestalten</p>	<p>Hip Hop</p>	<p>Bewegungsabfolge zu Musik tanzen</p>	
<p><b>Schwimmen</b> 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><b>Sport im Freien</b> Natur und Gruppendynamik erleben</p>	Wandertag	Bewegung in der Natur	FK: GG
<p>Orientierung im Gelände/ Schulareal anhand einer Karte erwerben und anwenden</p>	Orientierungslauf	Umgang mit der Karte im Schulareal und Umgebung	FK: GG
<p><b>Sport und Gemeinschaft</b> Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p>	Sporttag	Spielturnier und spezielle Sportinhalte	
<p><b>Sporttheorie</b> Ausdauer gesundheitsorientiert trainieren (können)</p>	Ausdauertraining	Grundsätze des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings kennen	FK: BI

### 3 Sport - Grundlagenfach

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

### 3 Sport - Grundlagenfach

Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<b>Sport im Freien</b> Natur und Gruppendynamik erleben	Wandertag	Bewegung in der Natur	FK: GG
<b>Sport und Gemeinschaft</b> Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern	Sporttag	Spielturnier und spezielle Sportinhalte	
Sportarten fächerübergreifend erleben	GÖK-Woche	Je nach Fächerkombination verschieden	FK: BI/FR/...
<b>Sporttheorie</b> Sportverletzungen kennen lernen und darauf reagieren können	Sportverletzungen	Verschiedene Sportverletzungen kennen, Prävention und Behandlung	FK: BI

## 4 Sport - Grundlagenfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p><b>Spiele</b> 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, Torschuss flach und hoch, Regelkunde</p> <p>Verfeinerung von Technik und Taktik</p>	
<p><b>Laufen, springen, werfen</b> Kugelstossen oder Hürdenlauf erwerben und anwenden</p>	<p>Kugelstossen oder Hürdenlauf</p>	<p>Stosstechnik oder Lauftechnik und -rhythmus</p>	<p>Laufrythmische Übungen</p>
<p><b>Balancieren, klettern, drehen</b> Drehen, Stützen, Schwingen an ausgewählten Geräten vertiefen</p>	<p>Turnen an ausgewählten Geräten</p>	<p>Vertiefen und erweitern des Bewegungsrepertoires</p>	
<p>Klettern und Sicherungstechniken erwerben und anwenden</p>	<p>Klettern</p>	<p>Klettern an verschiedenen Geräten und an der Kletterwand, Sicherungstechniken</p>	
<p><b>Schwimmen</b> Schwimmtechniken verbessern und anwenden</p>	<p>Zeitschwimmen</p>	<p>75m Dreilagenaufzeit (Rückencrawl, Brustgleichschlag und Freistil)</p>	
<p>Grundelemente des Synchronschwimmens erwerben, anwenden und gestalten</p>	<p>Synchronschwimmen</p>	<p>Paddeln, Figuren (z.B. Zuber, Flamingo, Auster), Gruppenkür</p>	

# 4 Sport - Grundlagenfach

Fortsetzung

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p><b>Sport im Freien</b> Natur und Gruppendynamik erleben</p> <p>Verschiedene Schneesportgeräte erproben und eines vertieft anwenden</p> <p>Orientierung im Gelände/Wald anhand einer Karte verbessern und anwenden</p>	<p>Wandertag</p> <p>Wintersportlager</p> <p>Orientierungslauf</p>	<p>Bewegung in der Natur</p> <p>Orientieren, drehen, beugen, strecken, kippen (Kernbewegungen)</p> <p>Umgang mit der Karte im Wald</p>	<p>FK: GG</p> <p>FK: GG</p>
<p><b>Sport und Gemeinschaft</b> Teamgeist erleben und Sportkenntnisse erweitern</p>	<p>Sporttag</p>	<p>Spieltournament und spezielle Sportinhalte</p>	

### 3 Sport - Ergänzungsfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p><b>Trainingslehre</b> Mit den Grundlagen der Sportbiologie Lernprogramme gestalten.</p> <p>Testaufgaben zur Bestimmung der persönlichen Leistungsfähigkeit anwenden.</p> <p>Trainingsprozess planen und auswerten.</p>	<p>Training der Koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining</p> <p>Ausdauer-, Krafttest, Schnelligkeitstest, Beweglichkeitstest</p> <p>Trainingsmethoden</p>	<p>Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bei der eigenen Leistungsfähigkeit erkennen können.</p> <p>Pers. Leistungsgrenze erfahren</p> <p>individuellen Trainingsplan erstellen</p>	SF Biologie/Chemie
<p><b>Sporternährung</b> Die Grundsätze der Sporternährung erklären und deren Einfluss auf die körperliche Leistung analysieren.</p>	<p>Kalorien-, Nährstoff-, Flüssigkeits- und Mineralstoffwechselbilanz</p>	<p>Eigene Ernährungsgewohnheiten hinterfragen</p>	Biologie
<p><b>Doping</b> Über Doping, seine Folgen und Wirkungen Bescheid wissen.</p>	<p>Dopingmittel und Anwendungsbereiche</p>		SF Biologie/Chemie
<p><b>Gesundheit</b> Über Präventions- und Regenerationsmassnahmen im Sport Auskunft geben.</p> <p>Über Vorbeugung und Behandlung von Sportverletzungen Bescheid wissen und entsprechend handeln.</p>	<p>Herz-Kreislaufprophylaxe Muskuläre Dysbalance, Regenerationsmethoden</p> <p>Aufwärmen, Taping und Sportschuhe</p>	<p>Bewusstsein für Präventions- und Regenerationsmassnahmen stärken</p> <p>Situationsangepasste Hilfemassnahmen anwenden können</p>	
<p><b>Bewegungslehre</b> Bewegungen analysieren und optimieren</p>	<p>Bewegungslehre</p>	<p>Bewegungen verstehen, steuern und korrigieren</p>	
<p><b>Sport in der Praxis:</b></p> <p>a) Geräteturnen</p> <p>b) Leichtathletik</p> <p>c) Tanzen</p> <p>d) Spiel</p>	<p>Balancieren-Klettern-Drehen</p> <p>Laufen</p> <p>Hip-Hop</p> <p>Grosse Spiele: UH, BB, FB, VB</p>	<p>Anwenden können</p> <p>Verbesserung der Technik und Leistung erlernen</p> <p>Einzelne, spielbezogene Fertigkeiten anwenden</p>	

## 4 Sport - Ergänzungsfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p><b>Sportgeschichte</b> Den Sport von seiner historischen Entwicklung her einordnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport heute und damals → Bewegungsveränderungen in den Sportarten</li> <li>→ Regelveränderungen in den Sportarten</li> <li>- Geschichte der olympischen Spiele</li> </ul>	<p>Historische Quellen vergleichen und interpretieren können.</p>	
<p><b>Sportpsychologie</b> Die Wechselwirkung von Sport und Psyche verstehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlung</li> <li>- Coaching</li> <li>- Mentales Training</li> <li>- Psychoregulation → Praktische Umsetzung</li> </ul>	<p>Bedeutung der Psyche im Spitzen- und Breitensport einordnen können</p>	
<p><b>Sportsoziologie</b> Die verschiedenen Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft wahrnehmen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport und Geschlecht</li> <li>- Sport und Alter</li> <li>- Soziale Aufgaben des Sports</li> </ul>	<p>Bedeutung des Sports in der heutigen Gesellschaft wahrnehmen und unterschiedliche Erscheinungsformen erkennen können.</p>	
<p><b>Sport und Wirtschaft</b> Die Bedeutung des Sports als Wirtschaftsfaktor verstehen und kritisch beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sponsoring</li> <li>- Marketing / Werbung</li> </ul>	<p>Bedeutung von Marketing im heutigen Sport verstehen. Verschiedene Formen des regionalen Marketings kennen und kritisch beurteilen können.</p>	Wirtschaft und Recht
<p><b>Sport und Medien</b> Sportberichterstattungen vergleichen und analysieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportjournalismus</li> <li>- Medien</li> <li>- Schulsport -Massensport Spitzensport</li> <li>- Sportpolitik</li> </ul>	<p>Sportberichte kritisch miteinander vergleichen und unterschiedliche Formen wahrnehmen können.</p>	
<p><b>Sport in der Praxis:</b> a) Geräteturnen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancieren-Klettern Drehen</li> </ul>	<p>gestalten können</p>	
<p>b) Leichtathletik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung, Wurf</li> </ul>	<p>Verbesserung der Leistung</p>	
<p>c) Spiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grosse Spiele: Unihockey, Basketball, Fussball, Volleyball</li> </ul>	<p>einzelne, spielbezogene Fertigkeiten anwenden</p>	

## Eine Auswahl fachspezifischer Arbeitsweisen, Denkweisen und Haltungen

### Turnen und Sport

<p><b>1 „Sinnrichtungen“ erkennen und erleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich wohl und gesund fühlen</li> <li>• Erfahren und entdecken</li> <li>• Gestalten und darstellen</li> <li>• Üben und leisten</li> <li>• Herausfordern und wetteifern</li> <li>• Dabei sein und dazugehören</li> </ul>	<p><b>4 Seine persönlichen Leistungsgrenzen finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training</li> <li>• Wettkampf</li> <li>• Grenzerfahrungen</li> </ul>
<p><b>2 Den eigenen Körper erfahren und wahrnehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen, darstellen, tanzen</li> <li>• Balancieren, drehen, klettern</li> <li>• Laufen, werfen, springen</li> </ul>	<p><b>5 Im Sport die Gemeinschaft erleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporttag</li> <li>• Wanderungen</li> <li>• Spiele</li> <li>• Kooperation</li> </ul>
<p><b>3 Spielen als Grundbedürfnis des Menschen erleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele</li> <li>• Sportspiele</li> <li>• Fairplay</li> </ul>	<p><b>6 Den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit erfahren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen für lebenslangen Sport schaffen</li> <li>• Sicherheitsaspekte</li> <li>• Prophylaxe</li> </ul>