

**A Bedeutung des Fachbereichs** 3

**B Richtziele** 4

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Richtziele des Fachbereichs           | 4 |
| Richtziele der einzelnen Lernbereiche | 5 |

**C Hinweise** 6

**D Stufenlehrpläne** 8



## **Bedeutung des Fachbereichs**

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Harmonische Entwicklung</b>      | Die Bewegung ist ein Wesensmerkmal des Menschen. Regelmässige und dosierte Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote unterstützen eine harmonische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie leisten einen positiven Beitrag zur Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden.                                     |
| <b>Sinnvolles Freizeitverhalten</b> | Bewegung, Spiel und Sport fordern und fördern den Menschen ganz und unmittelbar. Gezielte und vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen motivieren über die Schulzeit hinaus zu sinnvoller sportlicher Betätigung.  |
| <b>Sinnerfülltes Handeln</b>        | Vielfältige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen führen die Schülerinnen und Schüler zu sportlicher Handlungsfähigkeit. Durch ein breites Angebot erleben die Schülerinnen und Schüler ihre sportliche Betätigung als sinnerfülltes Handeln.   |
| <b>Soziale Fähigkeiten</b>          | Sport ist ein geeignetes Erfahrungsfeld für das menschliche Zusammenleben. Er fördert soziale Fähigkeiten, bietet Möglichkeiten zum gemeinsamen, verantwortungsvollen Handeln und kann dazu beitragen, Konflikte zu lösen.   |
| <b>Orientierungshilfe</b>           | Sport in der Schule orientiert sich auch nach aussen (Sportveranstaltungen, Sportvereine, Freizeitangebote). Eine zeitgemässe Sporterziehung in der Schule stellt sich dieser Herausforderung und bietet den Kindern und Jugendlichen entsprechende Orientierungshilfen an.                                      |
| <b>Lernbereiche</b>                 | Der Fachbereich Sport gliedert sich in folgende Lernbereiche: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Bewegen, Darstellen, Tanzen</li><li>■ Balancieren, Klettern, Drehen</li><li>■ Laufen, Springen, Werfen</li><li>■ Spielen</li><li>■ Spiel und Sport im Freien</li><li>■ Spiel und Sport im Wasser</li></ul> |

**Richtziele des Fachbereichs****Selbstkompetenz  
erweitern**

Die Schülerinnen und Schüler erleben Körper, Bewegungs- und Sporterfahrungen als Ausgleich zu anderen Alltagstätigkeiten. Sie erkennen und verstehen Zusammenhänge zwischen regelmässiger sportlicher Betätigung, dem allgemeinen Wohlbefinden und der Gesundheit. Sie nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie erwerben und entwickeln konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Sie konzentrieren sich, belasten sich bewusst und körperschonend, erholen sich gezielt und verhalten sich hygienebewusst.

**Sozialkompetenz  
erweitern**

Die Schülerinnen und Schüler messen sich im Spiel, bei Bewegungsaufgaben und bei Wettkämpfen, vergleichen sich mit sich selbst und mit andern und lernen, Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selber und zu andern. Sie erfahren menschliche Nähe und Geborgenheit im Team, Zugehörigkeit und Solidarität, bringen eigene Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf die Anliegen anderer.

**Sachkompetenz  
erweitern**

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken Bewegung als ästhetisches Ausdrucks- und Gestaltungsmittel. Sie gestalten Bewegungsfolgen, verfeinern sportliche Fertigkeiten, üben und präsentieren Tanzformen. Sie benützen vielfältige Sport- und Spielgeräte und betätigen sich in verschiedenen Sportarten. Sie verbessern durch gezieltes Trainieren die eigene Leistung und ordnen Erfolg oder Misserfolg richtig ein. Die eigenen körperlichen, technischen sowie taktischen Möglichkeiten und Leistungsgrenzen werden erkannt, akzeptiert und richtig eingeschätzt.

**Richtziele der einzelnen Lernbereiche**

|  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| <b>Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken</b> | <b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>   | Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.  |
| <b>Eigene Möglichkeiten erproben</b>                   | <b>Balancieren, Klettern, Drehen</b> | Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. |
| <b>Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen</b>    | <b>Laufen, Springen, Werfen</b>      | Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.   |
| <b>Ganzheitlich spielen</b>                            | <b>Spielen</b>                       | Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen.  |
| <b>Der Natur begegnen</b>                              | <b>Spiel und Sport im Freien</b>     | Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.   |
| <b>Das Wasser als Bewegungsraum entdecken</b>          | <b>Spiel und Sport im Wasser</b>     | Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.                 |

**Hinweise**

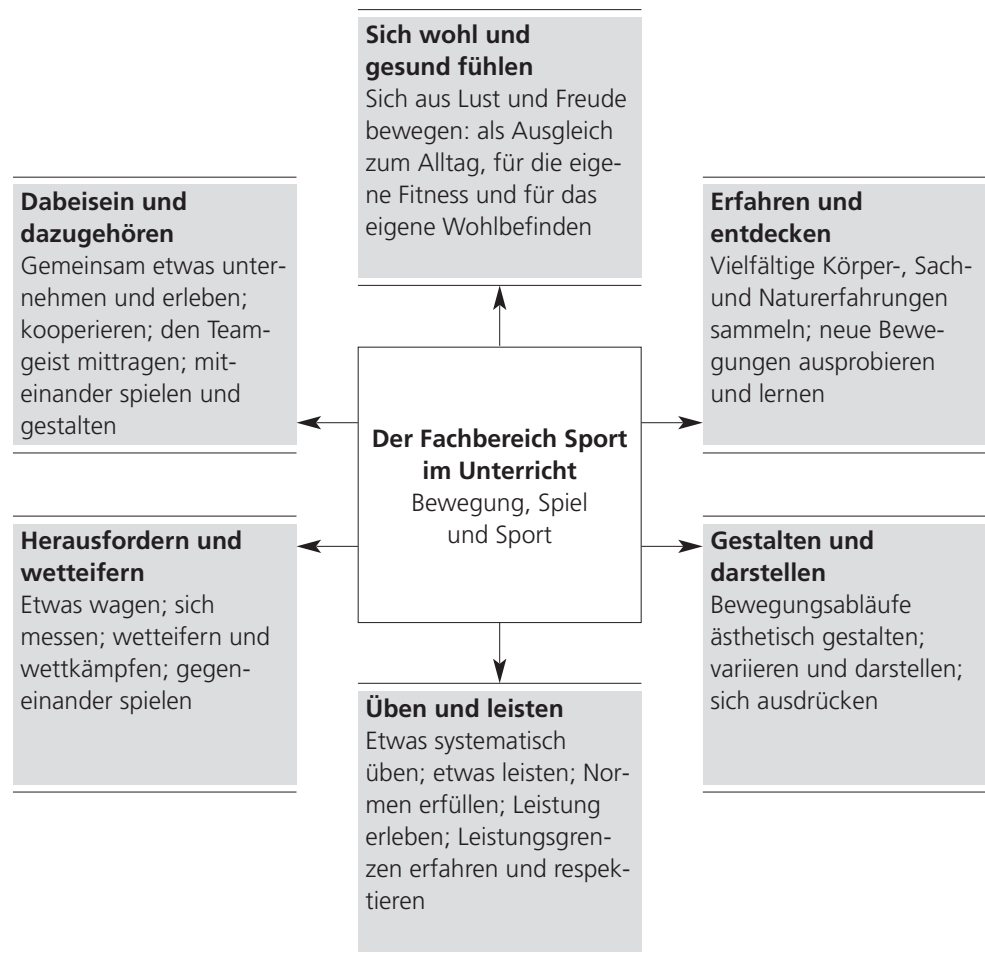
**Bewegter Unterricht**

Langes statisches Sitzen belastet den menschlichen Bewegungsapparat. Durch das Prinzip des **bewegten Unterrichts** können Überbelastungen kompensiert und die Unterrichtssequenzen abwechslungsreich gestaltet werden. Zudem wird ganzheitliches Lernen ermöglicht. In so gestalteten Unterrichtseinheiten werden möglichst alle Dimensionen des Menschseins einbezogen, Lernsituationen mit ganzheitlichem Handeln gestaltet, Lerninhalte sinnbezogen und körpernah vermittelt und Unterrichtssequenzen rhythmisiert, zwischen geistigen und körperlichen Aktivitäten gewechselt.

**Sinngeleiteter Sportunterricht**

Der Sportunterricht wird sowohl von den Schülerinnen und Schülern als auch von den Lehrpersonen unterschiedlich betrachtet und hat deshalb oft unterschiedliche Bedeutungen für sie. Für die einen steht der Erwerb neuer Techniken im Vordergrund, für andere das Gefühl des Dabeiseins, für wieder andere der Wettkampfgedanke. Dementsprechend sind beim Handeln im Sportunterricht verschiedene **Sinnrichtungen** anzubieten. Das soll sowohl bei der **Auswahl der Lerninhalte** wie auch in der **Unterrichtsgestaltung** zum Ausdruck kommen.

**Verschiedene Sinnrichtungen**



**Ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig**

Sport unterrichten heisst immer auch erziehen. Der Sport wird deshalb nicht nur aus der Sicht sportlicher Techniken betrachtet, sondern immer auch mit Blick auf den ganzen Menschen. Lehren und Lernen wird als partnerschaftlicher Dialog verstanden. Der persönlichen Erfahrung und der Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler kommt eine grosse Bedeutung zu.

**Planen – Durchführen**

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit zunehmendem Alter immer mehr aktiv und eigenverantwortlich in den Unterrichtsprozess miteinbezogen werden: vom Planen über das Durchführen bis hin zum Auswerten. Die Lehrperson ist aber in jedem Fall für Organisation und Sicherheit verantwortlich.

**Auswerten**

Die Auswertung ist Bestandteil des Unterrichts und bezieht sich auf das Unterrichtsgeschehen und auf das Unterrichten. Beim Beurteilen sind **alle Aspekte** angemessen zu berücksichtigen. Die Lernergebnisse der Schülerinnen und Schüler können in einem **Sportheft** festgehalten werden.

**Lernkontrollen**

In allen Lernbereichen (im Lernbereich ‹Schwimmen› nur dann, wenn Schwimmunterricht regelmässig stattfinden kann) sollen pro Jahr und Klasse mindestens je eine Lernkontrolle durchgeführt werden. Als Lernkontrollen bieten sich die in den schweizerischen Lehrmitteln ‹Sporterziehung› und ‹Schwimmen› aufgeführten Tests und Treffpunkte an.

**Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken**

Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge  |
|--|--|--|
| <b>Den eigenen Körper und die Umgebung wahrnehmen</b>  | Hör-, Greif-, Tastspiele<br>Führenfolgen-Spiele  | ▶ Körperwahrnehmung und Körpererfahrung  |
| <b>Koordinative und konditionelle Fähigkeiten aufbauen und verfeinern</b>  | Vielseitige Spiel- und Übungsformen  |  |
| <b>Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen, Geschichten oder Erlebnisse darstellen, alleine und in Gruppen tanzen</b> | Rhythmusspiele mit Bewegungsbegleitung<br>Bewegungsgeschichten, Körpersprache, Tanzspiele, Kindertänze, Volkstänze | ▶ Bewegtes, rhythmisches Rechnen<br>▶ Pantomime<br>▶ Einbezug von Klanggesten und Instrumenten |

**Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|---|---|---|
| <b>Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung bewusst erfahren</b>   | Visuelles, akustisches, optisches, taktilen, kinästhetisches Wahrnehmen   | ▶ Wahrnehmen über verschiedene Sinne<br>▶ Sport mit Behinderten                         |
| <b>Koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern</b>  | Koordinativ und konditionell vielseitige Formen mit verschiedenen Sportgeräten  | ▶ Belastungen auf den Körper<br>▶ Fitness und Ernährung<br>▶ Verhalten bei Verletzungen |
| <b>Angepasst belasten, spannen und entspannen</b>   | Haltungsschulung<br>Richtiges Heben und Tragen<br>Entspannungstechniken   | ▶ Bewegungstheater<br>▶ Pantomime   |
| <b>Mit dem Körper etwas darstellen, sich rhythmisch und harmonisch bewegen und einfache Tänze gestalten</b> | Körpersprache, Rhythmusformen zu Musik, Fitnessmusicals, rhythmische Lauf-, Sprung- und Bewegungsformen<br>Verschiedene Tänze |   |

**Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken****Oberstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge   |
|---|--|---|
| <b>Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung in allen Lernbereichen erweitern und vertiefen</b>     | Bewusstes Lernen von neuen Bewegungen  | ▶ Anatomie des eigenen Körpers  |
| <b>Angepasst trainieren und der muskulären Dysbalance gezielt entgegenwirken</b>                  | Beweglichkeitstraining und Beweglichkeitstests, Stretching, Fussgymnastik, Krafttraining und -tests  | ▶ Pulsdiagramme (PC/Informatik)<br>▶ Kraft- und Hebelarm<br>▶ Bewegungs-Therapie<br>▶ Beweglichkeit der Gelenke<br>▶ Sitzen als Belastung |
| <b>Sich mit dem Körper ausdrücken, Rhythmus vielseitig erleben, Tänze gestalten und vorführen</b> | Bewegungstheater, Fusstheater<br>Rhythmische Spiel- und Übungsformen mit und ohne Handgerät<br>Gesellschaftstänze, Rock'n'Roll, Walzer, Samba, Reggae, Breakdance, Streetdance | ▶ Interkulturelle Bewegungsformen und -spiele, Feste<br>▶ Koedukativer (Sport-)Unterricht   |

**Eigene Möglichkeiten erproben**

Die Schülerinnen und Schüler erproben in vielfältigen Bewegungsformen und Verhaltensweisen die Wirkung der Schwerkraft an, auf und mit Geräten. Sie schätzen ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|--|---|---|
| <b>Elementare Bewegungsformen an, auf und mit Geräten entdecken, erfahren und kennenlernen und Risiken einschätzen</b> | Gleichgewichtsspiele, Seiltanz, Rollschuh- und Rollbrettfahren<br>Kletterspiele, Gerätegarten, Klettergarten<br>Rotationen an und auf verschiedenen Geräten, auf Matten<br>Niedersprünge<br>Hang-, Schwung- und Schaukelformen an verschiedenen Geräten | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gleichgewicht</li> <li>▶ Klettern im Freien</li> </ul> |
| <b>Gegenseitig helfen und sichern</b>  | Gruppenpyramiden, Zirkusakrobatik, Partnerformen  | ▶ Vertrauen, Verantwortung  |
| <b>Fair raufen und kämpfen</b>   | Kleine Rauf- und Kampfspiele  | ▶ Fairness  |

**Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge  |
|---|---|--|
| <b>An und mit Geräten einige Grundfertigkeiten erwerben, Bewegungsabläufe gestalten und Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Lernbereichen erkennen</b> | Statische und dynamische Gleichgewichtsformen an und auf Geräten<br>Kletterformen an und auf Geräten, am Klettergerüst, an der Stange<br>Minitrampolinsprünge<br>Rotationen um Längs- und Querachse, abrollen<br>Schaukel- und Schwungformen an festen und beweglichen Geräten<br>Teppichrutschen, Rollschuh- und Rollbrettfahren | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Balanciergeräte, GOBA-Schläger, Stelzen selber herstellen</li> <li>▶ Risiko – Sicherheit</li> <li>▶ Zirkus</li> </ul> |
| <b>Bei kooperativen Formen korrekt helfen und sichern</b>   | Partner-, Gruppen- und Akrobatikformen, Gerätebahnen  | ▶ Schulsport – Freizeitsport   |
| <b>Fair kämpfen</b>   | Kampf- und Raufspiele, Roll- und Falltechniken  | ▶ Kämpfen – siegen – verlieren   |

**Eigene Möglichkeiten erproben**

**Oberstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge  |
|---|--|--|
| <p><b>Das Repertoire von Fertigkeiten erweitern, verfeinern und dabei Belastungsgrenzen erkennen, respektieren und gesundheitliche Gefährdungen vermeiden</b></p> | <p>Balancieren an, mit und auf verschiedenen Geräten<br/>Einfache Klettertechniken, Kletterwand, Klettergerüst<br/>Elemente verschiedener Sportarten mit dem Minitrampolin<br/>Rotationsformen vw. und rw.<br/>Synchron schwingen und schaukeln<br/>Formen auf Rollen und Rädern</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Biomechanische Experimente: Pendel, Hebel, Kräfte</li> <li>▶ Abenteuersport</li> <br/> <li>▶ Gleichgewichtsorgan</li> <li>▶ Schulsport – Freizeitsport</li> </ul> |
| <p><b>Gegenseitig helfen, sichern und gleichzeitig beobachten, beurteilen und beraten</b></p>   | <p>Akrobatikformen</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Akrobatik, Zirkus, Show</li> </ul>  |
| <p><b>Fair kämpfen</b></p>  | <p>Elemente einer Kampfsportart</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aggression, Gewalt, Selbstverteidigung</li> </ul>   |
| <p><b>Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Lernbereichen nutzen</b></p>   | <p>Geräte-Circuits, Sportarten-Kombinationen, Gerätebahnen</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegungsabläufe und Musik</li> <li>▶ Showtime</li> </ul>   |

**Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen**

Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge  |
|--|---|--|
| <b>Die Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen vielseitig und spielerisch ausüben</b> | Fang- und Laufspiele, starten und rennen, immer längere Strecken laufen, Rhythmus-Läufe, Stafettenläufe<br>In die Weite und in die Höhe springen, Gräben und Hindernisse überspringen, Sprungparcours | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Distanzen schätzen und messen</li> <li>▶ Schulweg – Laufweg</li> <li>▶ Wortspiel-Rhythmen</li> <li>▶ Hüpfspiele für Addition und Subtraktion</li> <li>▶ Rhythmische Silbentrennung</li> </ul> |
| <b>Bewegungen beidseitig ausüben</b>   | Weit- und Zielwurfformen mit der linken und mit der rechten Hand  |  |
| <b>Grundtätigkeiten kombinieren</b>  | Kombinations- und Anwendungsformen, Stafettenformen, spielerische «Mehrkämpfe»  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zeit-, Sprung- und Wurfwerte schätzen und messen</li> </ul>   |
| <b>Leistungsfortschritte erkennen</b>  | Testübungen   |  |

**Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen****Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|---|---|---|
| <b>Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beim Laufen, Springen und Werfen verbessern</b> | Lauf- und Fangspiele, technische Laufübungen, Fall- und Hochstart, Gruppenläufe, Rhythmusformen über Hindernisse, längere Läufe | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Laufstrecken schätzen und messen</li> <li>▶ Höhenkurven laufen – zeichnen</li> </ul> |
| <b>Wurf- und Stossbewegungen beidseitig ausführen</b>   | Sprungformen mit dem Seil, Mattensprünge, Vielfachsprünge, Hoch- und Weitsprünge  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Geschichte einer Sportart</li> </ul>   |
| <b>Sportarten kombinieren</b>   | Links- und Rechtswürfe und -stöße mit rhythmischem 3-Schritt-Anlauf   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bälle werfen, Distanzen schätzen und messen</li> </ul>                               |
| <b>Leistungsfortschritte auswerten</b>  | Kombinationsformen<br>Staffetten- und Staffelformen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schule-Familie-Freizeit-Projekt</li> <li>▶ Polysportives Lager</li> </ul>            |
|   | Testübungen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Resultate auswerten</li> </ul>   |

**Oberstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|--|---|---|
| <b>Die Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens im Training und im Wettkampf anwenden</b> | Fang-, Lauf- und Sprintformen, vom Hindernis- zum rhythmischen Hürdenlaufen, lange Läufe<br>Einfach- und Mehrfachsprünge, Hoch-, Weit- und Dreisprünge, Stabweit- und Stabhochsprünge | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Training, Leistung, Rekorde</li> <li>▶ Ernährung</li> <li>▶ Entwicklung von Sportarten, Sportgeräten, Trends</li> <li>▶ Sportjournalismus, Medien</li> </ul> |
| <b>Beidseitigkeit verbessern</b>   | Ball- und Speerwürfe auf Ziele und in die Weite, Diskustechnik mit Fahrradpneus, Schrittechnik beim Kugelstossen li und re  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Links- und Rechtshändigkeit</li> </ul>   |
| <b>Kombinierte Wettkämpfe bestreiten</b>   | Staffetten- und Staffelformen, Mehrkämpfe, angepasste Duathlon- und Triathlonformen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Umweltbelastung durch Sport</li> <li>▶ Luftqualität, Ozonkonzentration</li> </ul>  |
| <b>Leistungsfortschritte auswerten und interpretieren</b>  | Testübungen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Auswertung – Statistik – PC</li> </ul>   |

**Ganzheitlich spielen**

Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und faire Verhaltensweisen.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele                                       | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge   |
|--|--|---|
| <b>Bekannte Spielformen spielen, erweitern oder abändern</b> | Traditionelle Kinderspiele   | ▶ Spielerlebnisse beschreiben   |
| <b>Gemeinsam Spielregeln entwickeln</b>                      | Laufspiele mit Hilfsmitteln  | ▶ Bewegungsspiele mit einfachen Denkaufgaben verbinden  |
| <b>Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen</b>        | Rückschlag-Spielformen mit verschiedenen Schlaggeräten<br>Basisspielformen für alle Ballspiele<br><br>Spiele mit verschiedenen Gegenständen (Tücher, Ballone, verschiedenartige Bälle, Hockeystöcke, Schläger, Freizeitspielgeräte usw.) | ▶ Üben von Lerninhalten mit Ballspielen<br><br>▶ Drachen und andere Spielgeräte selber herstellen<br>▶ Einen Spielplatz pflegen<br>▶ Spiele in der Schule – Spiele zu Hause |

**Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|---|---|---|
| <b>Einige Elemente der Sportspiele beherrschen und in einer sportspielgemässen Form spielen</b> | Fortbewegungsarten mit Bällen   | ▶ Karten- und Gedächtnisspiele auch mit Bällen  |
| <b>Spielregeln weiterentwickeln und konsequent einhalten</b>                                    | Sportspielübergreifende Basis-spiel- und Basisübungsformen für Basket-, Hand-, Fuss-, Volleyball und Hockey                         | ▶ Einen Spielverlauf beschreiben und kommentieren   |
| <b>Sich in ein Team einordnen und beherzt, aber jederzeit fair spielen</b>                      | Ball-über-die-Schnur-Formen<br>Schnappballformen<br>Rückschlagspiele<br>Weitere Spiele wie: Schlagball, Tchoukball, Blitzball, usw. | ▶ Schulsport – Freizeitsport<br>▶ Fairness – Teamgeist<br>▶ Tischtennistisch, Fussballtisch oder andere Sportgeräte bauen |

**Ganzheitlich spielen****Oberstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge   |
|---|--|---|
| <b>Spiele als freudvolles Handeln erleben</b>                               | Sportspielübergreifende Formen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sportspiele kommentieren, filmen</li> <li>▶ Sportreportagen in einer Fremdsprache</li> </ul>   |
| <b>Faires Verhalten pflegen und eine spielerische Grundhaltung bewahren</b> | Basketball: Korbleger, Sternschritt, Rebound, Angriff und Verteidigung, Streetballformen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Medien und Sport</li> </ul>  |
| <b>Einige Spiele über längere Zeit pflegen und weitere Spiele kennen</b>    | Handball: Angriff und Verteidigung, Gegenstoss<br>Fussball: Ballbehandlung, Zweikampf, Torschuss, Doppelpass<br>Hockey: Technik, Angriff und Verteidigung<br>Volleyball: Pass, Manchette, Service, Beach-Volley<br>Rückschlagspiele: vereinfachte Formen im Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash<br>Weitere Spiele wie: Baseball, Tchoukball, Rugby u.a. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spielpläne, Spielresultate, Statistiken am PC</li> <li>▶ Spiel und Freizeit</li> <li>▶ Koedukative Spiele</li> <li>▶ Aggression, Fairness</li> </ul> |

**Der Natur begegnen**

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge  |
|--|---|--|
| <b>Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken, viele Spielmöglichkeiten im Freien durchführen und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten</b> | <p>Spiele auf dem Pausenplatz, Schulhausplatz, in der Umgebung, im Wald</p> <p>Anschleich-, Versteck-, Geschicklichkeits- und Orientierungsspiele (Schulhaus, Quartier, Dorf, Stadt)</p> <p>Fahrrad als Spielgerät</p> <p>Spielformen mit Sonne und Schatten, mit dem Wind, auf der Wiese, am steilen Hang, im Schnee, auf dem Eis, am Wasser</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sich gegenseitig bekannte Spiele erklären (interkulturelle Spiele)</li> <li>▶ Strecken laufen, schätzen und messen</li> <li>▶ Kroki, Plan</li> <li>▶ Verkehr, Fahrrad</li> <li>▶ Bewegtes Lernen im Freien</li> </ul> |

**Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge  |
|---|---|--|
| <b>Bewegung, Spiel und Sport im Freien ausführen, die Natur als Spiel-, Bewegungs- und Sportraum schätzen und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten</b> | <p>Wurfspiele, Frisbee, Erlebnis-spiele, Baumklettern, Orientierungslauf- und Orientierungsfahrtformen, Freizeitspiele</p> <p>Geschicklichkeitsformen auf dem Rollbrett, auf dem Fahrrad, auf Rollschuhen</p> <p>Wasserspiele</p> <p>Grundtechniken in einigen Wintersportarten</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ einfache Sportgeräte selber herstellen</li> <li>▶ Kroki, Karte der Umgebung</li> <li>▶ Bäume, Sträucher</li> <li>▶ Bewegtes Lernen im Freien</li> <li>▶ Fahrrad als Verkehrs- und Sportgerät</li> <li>▶ Luft- und Wassertemperaturen</li> <li>▶ Schnee und Eis</li> </ul> |

**Der Natur begegnen****Oberstufe****Verbindliche Grobziele****Mögliche Inhalte****Mögliche Bezüge**

**Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen**

Spiel- und Sportplatz Wald  
Frisbee-Spielformen

- ▶ Verhaltensregeln beim <Sport in der Natur>

**Vielfältige polysportive Anlässe gemeinsam planen, durchführen und auswerten und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten**

Orientierungsspiele und Orientierungswettkämpfe, Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager  
Rollschuhe, Rollbretter und Fahrräder als Sportgeräte  
Kombinationsformen

- ▶ Mit Kreide und Schnur grossräumig geometrisch zeichnen
- ▶ Physikalische Experimente
- ▶ Radtour, Schulreise, OL, kombinierte Reise

Wassergymnastik, Spiel- und Trainingsformen, Gruppenwettbewerbe im Wasser

- ▶ Wasserkraft

**Traditionelle und neue Freiluft-Sportarten ausüben**

Grundtechniken in verschiedenen Wintersportarten

- ▶ Naturelemente
- ▶ Tourismus

**Das Wasser als Bewegungsraum entdecken**

Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Verhaltensregeln, entdecken das Wasser als Bewegungs- und Erlebnisraum, sind mit dem Wasser vertraut und beherrschen einige Schwimm- und Wassersportarten.

**Unterstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge   |
|--|---|---|
| <b>Gefahren und Verhaltensregeln beim Schwimmen kennen</b>                                   | Verhaltensregeln im Schwimmbad  | ▶ Rücksicht – Sicherheit – Gefahren                                 |
| <b>Vielseitige Fortbewegungsarten mit und ohne Hilfsmittel im und unter Wasser ausführen</b> | Tauchen nach Gegenständen<br>Atem- und Gleitübungen<br>Einander ziehen und stossen<br>Ballspiele, Verschiedene Sprünge, «Landspiele» im Wasser, Stafetten und Geschicklichkeitsspiele | ▶ Gesundheit und Hygiene<br>▶ «Sprache» des Wassers<br>▶ Singspiele |
|  | Ausdauer-Spielformen<br>Eine freie Schwimmart<br>Übungen aus Vorbereitungstests<br>Testübungen  | ▶ Bewusste Atemschulung   |

**Mittelstufe**

| Verbindliche Grobziele  | Mögliche Inhalte   | Mögliche Bezüge  |
|---|--|--|
| <b>Gefahren beim Schwimmen kennen und Verhaltensregeln anwenden</b>                           | Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad und im See  | ▶ Verhaltensregeln, Vorschriften, Verbote<br>▶ Umweltbelastungen |
| <b>Verschiedene Schwimmarten ausführen und verbessern; weitere Schwimmsportarten erproben</b> | Grobformen Brust, Kraul und Rückenkraul, Tauchspiele und Tauchzüge, einander ziehen, stossen und «retten», Wasserballspiele, Spiel- und Übungsformen für Koordination und Kondition, Wassergymnastik, Schwimmtests, spielerische Formen des Dauerschwimmens<br>Testübungen | ▶ Wasserdruck und -widerstand<br>▶ Wasserkraft                   |

**Das Wasser als Bewegungsraum entdecken****Oberstufe**

| Verbindliche Grobziele   | Mögliche Inhalte  | Mögliche Bezüge  |
|--|---|--|
| <b>Verhaltensregeln und Vorschriften kennen und respektieren</b>   | Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad, und in freien Gewässern (Fluss, See)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sicherheit und Erste Hilfe</li> <li>▶ Hygiene</li> <li>▶ Besondere Gefahren</li> </ul>  |
| <b>In 2–3 Schwimmmarten sicher schwimmen</b>                       | Aufbau- und Übungsformen für 2–3 ausgewählte Schwimmmarten  | ▶ Schwimmen mit Behinderten  |
| <b>Einige Grundelemente weiterer Schwimmsportarten beherrschen</b> | <p>Grundformen für weitere Schwimmsportarten (Rettungsschwimmen, Schnorcheln, Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik)</p> <p>Schwimmtests und Spezialtests</p> <p>Verschiedene (auch kombinierte) Ausdauerformen und Ausdauerwettbewerbe</p> <p>Testübungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Physikalische Gesetzmässigkeiten</li> <li>▶ Biomechanische Experimente</li> <li>▶ Unterwasserwelt, Ökologie, Gewässerschutz</li> <br/> <li>▶ Wasserspiele; Wasserfeste</li> </ul> |