

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

Harmonische Entwicklung	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.
Sinnvolles Freizeitverhalten	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.
Sinnerfülltes Handeln	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.
Soziale Fähigkeiten	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.
Orientierungshilfe	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.
Lernbereiche	Der Fachbereich Sport gliedert sich in folgende Lernbereiche: <ul style="list-style-type: none">■ Bewegen, Darstellen, Tanzen■ Balancieren, Klettern, Drehen■ Laufen, Springen, Werfen■ Spielen■ Spiel und Sport im Freien■ Spiel und Sport im Wasser

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

Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken	Bewegen, Darstellen, Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper ganzheitlich wahr, bewegen sich rhythmisch und drücken sich in verschiedenen Formen aus.
Eigene Möglichkeiten erproben	Balancieren, Klettern, Drehen	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.
Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen	Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler erproben die elementaren Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen und schöpfen ihre Lern- und Leistungsmöglichkeiten optimal aus.
Ganzheitlich spielen	Spielen	Die Schülerinnen und Schüler erleben Spielen ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen.
Der Natur begegnen	Spiel und Sport im Freien	Die Schülerinnen und Schüler erfahren und entdecken bei Bewegung, Spiel und Sport die Schönheiten der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.
Das Wasser als Bewegungsraum entdecken	Spiel und Sport im Wasser	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

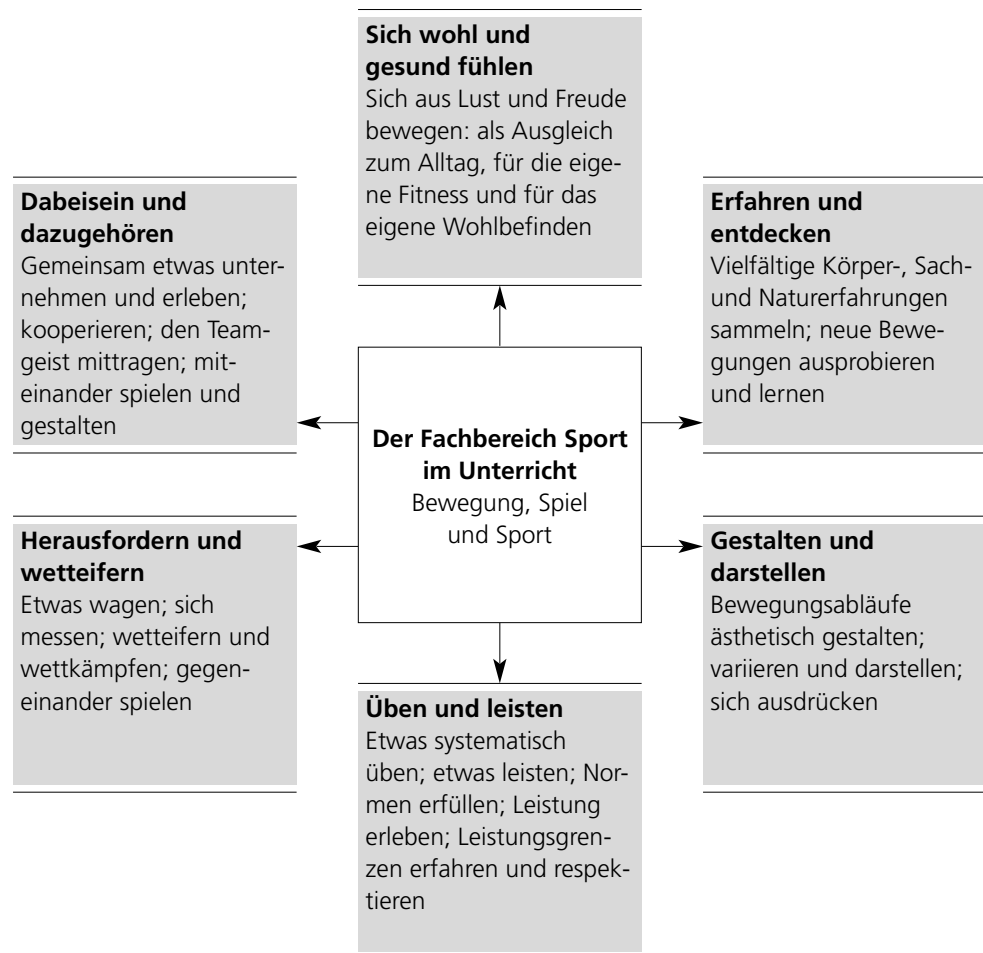
Bewegter Unterricht

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) soll 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
Den eigenen Körper und die Umgebung wahrnehmen	Hör-, Greif-, Tastschritte Führenfolgen-Spiele	▶ Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
Koordinative und konditionelle Fähigkeiten aufbauen und verfeinern	Vielseitige Spiel- und Übungsformen	
Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen, Geschichten oder Erlebnisse darstellen, alleine und in Gruppen tanzen	Rhythmusspiele mit Bewegungsbegleitung Bewegungsgeschichten, Körpersprache, Tanzspiele, Kindertänze, Volkstänze	▶ Bewegtes, rhythmisches Rechnen ▶ Pantomime ▶ Einbezug von Klanggesten und Instrumenten

Mittelstufe

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

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

Verbindliche Grobziele	Mögliche Inhalte	Mögliche Bezüge
Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung in allen Lernbereichen erweitern und vertiefen	Bewusstes Lernen von neuen Bewegungen	▶ Anatomie des eigenen Körpers
Angepasst trainieren und der muskulären Dysbalance gezielt entgegenwirken	Beweglichkeitstraining und Beweglichkeitstests, Stretching, Fussgymnastik, Krafttraining und -tests	▶ Pulsdiagramme (PC/Informatik) ▶ Kraft- und Hebelarm ▶ Bewegungs-Therapie ▶ Beweglichkeit der Gelenke ▶ Sitzen als Belastung
Sich mit dem Körper ausdrücken, Rhythmus vielseitig erleben, Tänze gestalten und vorführen	Bewegungstheater, Fusstheater Rhythmische Spiel- und Übungsformen mit und ohne Handgerät Gesellschaftstänze, Rock'n'Roll, Walzer, Samba, Reggae, Breakdance, Streetdance	▶ Interkulturelle Bewegungsformen und -spiele, Feste ▶ 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
Elementare Bewegungsformen an, auf und mit Geräten entdecken, erfahren und kennen lernen und Risiken einschätzen	Gleichgewichtsspiele, Seiltanz, Rollschuh- und Rollbrettfahren Kletterspiele, Gerätegarten, Klettergarten Rotationen an und auf verschiedenen Geräten, auf Matten Niedersprünge Hang-, Schwung- und Schaukelformen an verschiedenen Geräten	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gleichgewicht ▶ Klettern im Freien
Gegenseitig helfen und sichern	Gruppenpyramiden, Zirkusakrobatik, Partnerformen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vertrauen, Verantwortung
Fair raufen und kämpfen	Kleine Rauf- und Kampfspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fairness

Mittelstufe

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

Eigene Möglichkeiten erproben**Oberstufe****Verbindliche Grobziele****Mögliche Inhalte****Mögliche Bezüge**

Das Repertoire von Fertigkeiten erweitern, verfeinern und dabei Belastungsgrenzen erkennen, respektieren und gesundheitliche Gefährdungen vermeiden

Balancieren an, mit und auf verschiedenen Geräten
Einfache Klettertechniken, Kletterwand, Klettergerüst
Elemente verschiedener Sportarten mit dem Minitrampolin
Rotationsformen vw. und rw.
Synchron schwingen und schaukeln
Formen auf Rollen und Rädern

- ▶ Biomechanische Experimente: Pendel, Hebel, Kräfte
- ▶ Abenteuersport

- ▶ Gleichgewichtsorgan
- ▶ Schulsport – Freizeitsport

Gegenseitig helfen, sichern und gleichzeitig beobachten, beurteilen und beraten

Akrobatikformen

- ▶ Akrobatik, Zirkus, Show

Fair kämpfen

Elemente einer Kampfsportart

- ▶ Aggression, Gewalt, Selbstverteidigung

Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Lernbereichen nutzen

Geräte-Circuits, Sportarten-Kombinationen, Gerätebahnen

- ▶ Bewegungsabläufe und Musik
- ▶ Showtime

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

Lern- und Leistungsmöglichkeiten ausschöpfen**Mittelstufe**

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

Oberstufe

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

Ganzheitlich spielen

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

Unterstufe

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

Mittelstufe

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

Ganzheitlich spielen

Oberstufe

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

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
<p>Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken, viele Spielmöglichkeiten im Freien durchführen und sich dabei natur- und umweltgerecht verhalten</p>	<p>Spiele auf dem Pausenplatz, Schulhausplatz, in der Umgebung, im Wald</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sich gegenseitig bekannte Spiele erklären (interkulturelle Spiele)
	<p>Anschleich-, Versteck-, Geschicklichkeits- und Orientierungsspiele (Schulhaus, Quartier, Dorf, Stadt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Strecken laufen, schätzen und messen ▶ Kroki, Plan
	<p>Fahrrad als Spielgerät</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verkehr, Fahrrad
	<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"> ▶ Bewegtes Lernen im Freien

Mittelstufe

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

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
Traditionelle und neue Freiluft-Sportarten ausüben	Wassergymnastik, Spiel- und Trainingsformen, Gruppenwettbewerbe im Wasser Grundtechniken in verschiedenen Wintersportarten	▶ Wasserkraft ▶ 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
Gefahren und Verhaltensregeln beim Schwimmen kennen	Verhaltensregeln im Schwimmbad	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rücksicht – Sicherheit – Gefahren
Vielseitige Fortbewegungsarten mit und ohne Hilfsmittel im und unter Wasser ausführen	Tauchen nach Gegenständen Atem- und Gleitübungen Einander ziehen und stossen Ballspiele, verschiedene Sprünge, «Landspiele» im Wasser, Stafetten und Geschicklichkeitsspiele Ausdauer-Spielformen Eine freie Schwimmart Übungen aus Vorbereitungstests Testübungen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gesundheit und Hygiene ▶ «Sprache» des Wassers ▶ Singspiele ▶ Bewusste Atemschulung

Mittelstufe

Verbindliche Grobziele	Mögliche Inhalte	Mögliche Bezüge
Gefahren beim Schwimmen kennen und Verhaltensregeln anwenden	Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad und im See	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verhaltensregeln, Vorschriften, Verbote ▶ Umweltbelastungen
Verschiedene Schwimmarten ausführen und verbessern; weitere Schwimmsportarten erproben	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 Testübungen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wasserdruck und -widerstand ▶ Wasserkraft

Das Wasser als Bewegungsraum entdecken**Oberstufe**

Verbindliche Grobziele	Mögliche Inhalte	Mögliche Bezüge
Verhaltensregeln und Vorschriften kennen und respektieren	Verhaltensregeln beim Schwimmen, im Schwimmbad, und in freien Gewässern (Fluss, See)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sicherheit und Erste Hilfe ▶ Hygiene ▶ Besondere Gefahren
In 2–3 Schwimmmarten sicher schwimmen	Aufbau- und Übungsformen für 2–3 ausgewählte Schwimmmarten	▶ Schwimmen mit Behinderten
Einige Grundelemente weiterer Schwimmsportarten beherrschen	<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"> ▶ Physikalische Gesetzmässigkeiten ▶ Biomechanische Experimente ▶ Unterwasserwelt, Ökologie, Gewässerschutz ▶ Wasserspiele; Wasserfeste