Sport

GRUNDLAGENFACH SPORT

Stundentafel

1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr
3 Wochenstunden	3 Wochenstunden	3 Wochenstunden	2 Wochenstunden	2 Wochenstunden	2 Wochenstunden

Auf allen Stufen des Gymnasiums werden jeweils drei Lektionen Sport pro Woche angeboten. In den oberen Stufen (4.- 6. Gymnasialklasse) kann eine Lektion als Pflicht-Wahlsport angeboten werden.

Neben den obligatorischen Sportlektionen wird ein Winter- und ein Sommersporttag angeboten.

BILDUNGSZIELE

Beitrag des Sportunterrichts zu den Zielen gemäss MAR

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer harmonischen Ausbildung des Körpers, des Gemüts, des Willens und des Verstandes.

Der Sportunterricht bezweckt die Schulung des Körpers als Organismus und Ausdrucksmittel sowie die systematische Förderung der psychomotorischen Fähigkeiten. Er bietet Gelegenheit, Bewegungserfahrungen vielfältig zu erweitern und zu sichern. Er lässt die Jugendlichen in Einzel- und Mannschaftssportarten unterschiedlichste Fertigkeiten und Einstellungen erwerben sowie im Spiel wichtige menschliche Grundeinsichten gewinnen; auf diese Weise befähigt er sie, aus dem vielseitigen Angebot die ihnen gemässen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen auszuwählen und selbständig zu pflegen. Vielfältige und reflektierte Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen den Jugendlichen den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst. Die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der erbrachten Leistung fördert durch Reflexion ein realistisches Selbstbild.

Der Schulsport dient dem Körperbewusstsein und der Gesundheit. 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 zum Ziel, die Jugendlichen zur aktiven Freizeitgestaltung zu ermuntern, ihr Naturerlebnis zu vertiefen und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu fördern. Sie erwerben im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, die über die Schulzeit hinaus autonomes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen.

Der Sportunterricht zeigt die ethischen Grenzen bei Wettkämpfen auf und führt zu sportlichem Verhalten (z.B. Hilfsbereitschaft, Fairplay, Selbstdisziplin). Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei. Der Schulsport bringt Ausgleich und Erholung im schulischen und ausserschulischen Leben der Jugendlichen und soll ihnen Freude bereiten.

Beitrag des Sports zu den überfachlichen Kompetenzen

Die Teamfähigkeit spielt im Sport eine wichtige Rolle. In allen Mannschaftsspielen werden der Umgang und die Zusammenarbeit mit anderen geübt. Eigene Stärken und Schwächen, aber auch die des Mitspielers zu erkennen und zu akzeptieren ist ein wichtiger Punkt, um als Team reüssieren zu können. Auch in verschiedenen kreativen Gruppenarbeiten oder im Ruderunterricht lernen die Schüler, sich in eine Gruppe zu integrieren, um gemeinsam zu erreichen, was man alleine nicht schaffen würde.

Selbständigkeit und Selbstverantwortung werden von den Schülern verlangt, wenn sie individuell an einer Aufgabe arbeiten bzw. üben müssen und sich die Zeit und den Übungsaufwand selbst einteilen.

Kritikfähigkeit und Reflexion werden berücksichtigt, indem die Schüler immer wieder beurteilt und kritisiert werden, und zwar direkt als sportlich handelnder Mensch und nicht als anonymes Produkt einer Handlung (wie z.B. eine schriftliche Arbeit).

Besonderes

Bewegung im Schulalltag integrieren gehört an der KSO zur Selbstverständlichkeit. Unsere Schule wurde 2004 zum „sportfreundlichsten Gymnasium der Schweiz“ gekürt! Dank unserer tollen Lage am See ermöglichen wir unseren Schülern mit einem Schwerpunkt im 3. Gymnasium den Rudersport vertieft kennenzulernen.

Im Obergymnasium bieten wir unseren Studierenden eine breite Palette an Wahlsportkursen und Events. Zudem nehmen wir regelmässig an Schülermeisterschaften und Sportwettbewerben (wie „bike to school“) teil.

RICHTZIELE

Kenntnisse, Fertigkeiten und Haltungen im Grundlagenfach

Erfahren und entdecken

Vielfältige Körper-, Sach- und Naturerfahrungen sammeln, neue Bewegungen aus-probieren und lernen sowie mit Erkenntnissen aus der Theorie vernetzen.

Entwicklungen und Tendenzen gegenüber offen sein, sie jedoch auch kritisch beobachten und hinterfragen.

Gestalten und darstellen

Den bewussten Umgang mit dem Körper fördern, Bewegungsfolgen entwickeln, gestalten und präsentieren.

Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel erfahren, das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins erleben.

Üben und leisten

Die motorischen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt verbessern.

Sich Leistungsanforderungen stellen, seine eigene Leistungsgrenze erfahren und reflektieren.

Herausfordern und wetteifern

Sich mit anderen messen und vergleichen, mit- und gegeneinander spielen und kämpfen.

Fairplay als Verhaltensweise leben: Gegner und Mitspieler achten, sich an Regeln halten, mit Sieg und Niederlage umgehen lernen.

Die Gesundheit fördern

Den Organismus unter gesundheitlichen Aspekten angemessen belasten, Zusammen-hänge zwischen Bewegung und Gesundheit kennen.

Den eigenen Körper vielseitig wahrnehmen, Bewegung, Spiel und Sport gesundheits-bewusst in den Alltag integrieren.

Dabei sein und dazugehören

Die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im sportlichen Handeln in eine Gruppe einbringen, gemeinsam lernen, einander helfen.

Den Teamgeist mittragen, auf die Anliegen anderer Rücksicht nehmen und sich gegenseitig respektieren.

FACHDIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Grundsätzlich wird der Weg vom Einfachen zum Komplexen beschritten. So werden in den ersten Jahren die Grundlagen in den verschiedenen Sportarten erarbeitet. Später werden die Fertigkeiten gefestigt und mit komplexeren Bewegungsabläufen erweitert. Dabei wird in den Sportlektionen ein maximaler Anteil an aktiver Bewegungszeit angestrebt.

Der Sportunterricht ist sowohl fähigkeits- als auch fertigkeitsorientiert und lebt von der Variation aber auch von der Repetition. Bewegungen werden ganzheitlich und analytisch betrachtet, so werden das Bewegungsverständnis und die Bewegungsvorstellung gefördert.

Der Sportunterricht bietet sich an für fächerübergreifenden Unterricht, z.B. mit den Fächern Biologie und Physik.

BEURTEILUNG

Die Sportnote stützt sich auf mindestens fünf Beurteilungen pro Jahr ab. In der Regel sind diese aus den drei Bereichen Leistung, Bewegungsqualität/Kreativität und Spiel. Die Kenntnisse und das Verständnis von Kernpunkten von Bewegung, Regeln, Technik etc. bilden die Basis für die praktische Umsetzung und fliessen somit in die Bewertungskriterien ein.

Es kann eine Erfahrungsnote aus dem Bereich „Haltungen“ wie z.B. Engagement, Motivation, Fleiss, Eigeninitiative, Kritikfähigkeit, Geduld mit sich und anderen, Verantwortungsbewusstsein, Fairplay und Hilfsbereitschaft gebildet werden.

Die Kriterien für die Leistungsbeurteilungen sind für die Fachschaft standardisiert.

Wahlsport (Pflichtstunde) wird für die Beurteilung im Sport nicht berücksichtigt.

1. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten…
Spielen	
Spielparcours Schulendprüfung	… können verschiedene Spielobjekte unter Zeitdruck kontrollieren. … absolvieren den Spielparcours der Obwaldner Schulendprüfung mit Zeitmessung.
Unihockey, Fussball, Handball,	… wenden Gelerntes in verschieden Spielen an und verbessern so ihre Fertigkeiten.
Basketball, Volleyball	… können sich beim Auf- und Abbau selbständig organisieren.
Volleyball	… kennen die technisch korrekte Ausführung des oberen Zuspiels und führen den Eigenpass mit dem Volleyball korrekt aus. … kennen die technisch korrekte Ausführung der Manchette und können einen zugeworfenen Ball hoch und zielgenau zurückspielen. … werden einzeln durch die Lehrperson geprüft. … wenden das Gelernte in Spielen an und lernen die Grundregeln des Volleyballspiels.
Kleine Spiele (Brennball-, Jägerball-, Linienball-, Schnappball-, Völkerball-, Ultimate-, Rugbyformen)	… können sich in eine Gruppe integrieren und sich an vorgegebene Regeln halten. … gehen fair miteinander um. … lernen Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Passen, Freilaufen, Spielübersicht bewahren.
Laufen Springen Werfen	
Laufen	… trainieren ihre Ausdauer für den Minimarathon. … absolvieren den Minimarathon (4.2 km) auf Zeit.
Leichtathletik	… arbeiten an den koordinativen Grundvoraussetzungen für die LA (Gleichgewicht, Rhythmisierung, Orientierung, Reaktion, Differenzierung). … absolvieren die LA-Tests des SLV (Prüfung). … erarbeiten Grundvoraussetzungen im Werfen, Laufen und Springen. … trainieren ihr Reaktionsvermögen und ihre Sinne mit Verfolgungsspielen (reagieren auf visuelle, akustische, taktile Signale). … kennen das Kommando des Hoch-, Tiefstarts beim Sprint (Ablauf, Technik) und können die Startblöcke richtig einstellen. … trainieren Schnelligkeit mit diversen Stafettenformen.
Balancieren Klettern Drehen	
Boden	… können die A-Übungen (Vorgabe Sportamt) vorzeigen.
Ringe	… *trainieren die Pflichtteile der Übung B für Fortgeschrittene.*
Barren/Stufenbarren	… trainieren ihre Kraft mit dem eigenen Körpergewicht.
Minitrampolin	… trainieren ihre Körperspannung und Beweglichkeit.
Reck	… lernen richtiges Stretching.

Geräteturnen	… kennen die Geräte und können diese selbständig aufbauen und richtig versorgen. … schulen das Körpergefühl an verschiedenen Geräten. … lernen in ihrem Körper Spannung aufzubauen und Positionen zu halten. … trainieren Kraft und Beweglichkeit. … schulen ihren Mut und überwinden Ängste und lassen sich auf neue Situationen ein. … können ihren MitschülerInnen Hilfestellung leisten und sie sichern. … lernen einander zu vertrauen. … üben beim Helfen und Sichern die Teamfähigkeit. (üfK 4) Während der Übungsphase im Geräteturnen werden Selbständigkeit und Selbstverantwortung prozessorientiert geschult und bewertet. (üfK 2)
Hindernislauf	… überwinden Hindernisse und absolvieren einen Parcours auf Zeit.
Bewegen Darstellen Tanzen	
Tanzen	… wärmen sich mit kleinen Tänzen auf.
Im Freien	
Rudern	… lernen die korrekte Ruderbewegung auf dem Ruderergometer. … trainieren ihre Kraft und Kondition am Ruderergometer.
Schwimmen	… *lernen die Grundbewegungen des Brustgleichschlags.* … *lernen die Grundbewegungen des Crawlstils.*
OL	… *können sich im Gelände mit Hilfe einer Karte orientieren.* … *absolvieren verschiedene Übungs–OL (verschieden Formen wie Stern, Schmetterling etc.) im Schulgelände.*
Übergreifende Anliegen	
Umgang mit dem Material	… lernen den Geräteraum kennen und wissen, wo welche Materialien hingehören. … gehen sorgfältig mit dem Material um und halten Ordnung.

2. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten…
Spielen	
Unihockey-Parcours	… können den Ball unter Zeitdruck kontrollieren. … absolvieren den Unihockeyparcours mit Zeitmessung. … wenden Gelerntes im Unihockeyspiel an und verbessern so ihre Fertigkeiten. … können sich beim Auf- und Abbau des Parcours oder des Spiels selbständig organisieren.
Basketball Korbleger	… können die gelernten Techniken korrekt ausführen. … wenden das Prellen und den Korbleger in einer vorgegebenen Form korrekt an und können diese unter Zeitdruck ausführen. … werden einzeln durch die Lehrperson geprüft.
Basketball Spiel	… wenden das Gelernte im Spiel an. … lernen die Grundregeln des Basketballspiels und wenden diese im Spiel an. … erhalten Einführungen zu verschiedenen Passarten (Druck-und Bodenpass), Korbwurf, Dribbling mit Handwechsel.
Handball, Volleyball, Tschoukball, Smolball, Ultimate, Lacross, Fussball, Rugby, Baseball	… erlernen Basisspiele und Grundlagen sowie die Grundregeln für die grossen Spielsportarten. … üben Fairness im Spiel. … verbessern Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Passen, Freilaufen, Spielübersicht bewahren.
Laufen Springen Werfen	
Laufen	… trainieren ihre Ausdauer für den Minimarathon. … absolvieren den Minimarathon (4.2 km) auf Zeit.
LA-Schulendprüfung	… absolvieren die kantonale Schulendprüfung mit den Disziplinen: Hochsprung, Weitsprung, 80m Sprint, 12-Minuten-Lauf, Ballwurf, Kugelstossen
Leichtathletik	… können technisch korrekt und möglichst weit werfen und stossen. … können technisch korrekt und möglichst weit oder hoch (Fosbury Flop) springen. … verbessern ihr Reaktionsvermögen und ihre Sinne mit Verfolgungsspielen (reagieren auf visuelle, akustische, taktile Signale). … kennen das Kommando des Hoch- und Tiefstarts beim Sprint (Ablauf, Technik) und können die Startblöcke richtig einstellen. … trainieren Schnelligkeit mit diversen Stafettenformen. … üben die verschiedenen LA-Disziplinen selbständig und selbstverantwortlich. (üfK 2)

Balancieren Klettern Drehen	
GETU- Schulendprüfung	… können die A- oder die B- Übungen (Vorgabe Sportamt) vorzeigen.
Boden, Ringe, Reck Barren / Stufenbarren Minitrampolin	… werden durch den Leiter des Sportamts bewertet. … verbessern ihre Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung. … arbeiten an ihrer Körperhaltung und ihrem Auftreten. … stellen selbst ihr Übungsprogramm zusammen. … helfen und sichern sich gegenseitig.
Klettern	… erlernen die Grundlagen des Kletterns an verschiedenen Geräten und der Boulderwand.
Bewegen Darstellen Tanzen	
Jonglage	… können mit 3 Bällen jonglieren. … werden durch Lehrperson einzeln geprüft.
Tanzen	… *wärmen sich mit kleinen Tänzen auf.*
Im Freien	
Rudern	… verbessern die korrekte Ruderbewegung auf dem Ruderergometer. … trainieren ihre Kraft und Kondition am Ruderergometer.
Schwimmen	… lernen die Grundbewegungen des Brustgleichschlags. … lernen die Grundbewegungen des Crawlstils. … können 300m schwimmen.
Klettern	… erlernen die Grundlagen des Kletterns an verschiedenen Geräten und der Boulderwand.
OL	… können sich im Gelände mit Hilfe einer Karte orientieren. … absolvieren verschiedene Übungs–OL (verschieden Formen wie Stern, Schmetterling etc.) im Schulgelände.

3. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Gymnasiastinnen und Gymnasiasten…
Spielen	
Badminton	… können die gelernten Schlagtechniken ausführen.
	… werden einzeln durch die Lehrperson geprüft.
	… wenden das Gelernte im Einzel- und Doppelspiel an und lernen die Grundregeln.
	… kennen die technisch korrekte Ausführung eines Überkopf- und Unterhandclears, sowie von Drop und Service und wenden die Schläge im Spiel an.
	… kennen die wichtigsten Regeln und Feldlinien im Einzel und Doppel und spielen danach.
	… können im Spiel die Punkte korrekt zählen.
	… *kennen Grundzüge der Spieltaktik im Badminton.*
Frisbee	… können den Frisbee Vor- und Rückhand über eine bestimmte Distanz präzise werfen.
	… kennen die technisch richtige Haltung des Frisbees.
	… wenden das Gelernte in verschiedenen Spielformen an.
	… *kennen und spielen Ultimate.*
Unihockey, Fussball	… *üben die Ballannahme.*
	… *können mit dem Gerät variieren (jonglieren etc.).*
Handball, Basketball	… *kennen die Schrittregeln und die Mannschaftsaufstellung (give and go).*
	… *beherrschen schnelle Ballannahme und –abgabe.*
	… *wenden die Regeln in vielen verschiedenen Kleinspielen an (Reifenball, Kastenball, Bankball, Streetball).*
Volleyball	… *lernen das Spiel über drei Stationen via Passeur aufzubauen.*
	… *repetieren die Volleyball- und Serviceregeln.*
	… *können einen Ball ins Feld servieren.*
	… *erhalten eine Einführung im Beachvolleyball.*
Tschoukball	… *lernen das Spiel Tschoukball kennen und spielen mit den korrekten Regeln.*
Baseball	… *bearbeiten die Baseballregeln schriftlich und kennen diese.*
	… *Spielen verschiedene baseballähnliche Spiele (Von Brennball zu Baseball).*
Laufen Springen Werfen	
Laufen	… trainieren ihre Ausdauer mit verschiedenen Laufformen wie Dauerlauf, Fahrtspiel etc.
Seilspringen	… lernen technisch korrekt und ökonomisch Seilspringen.
	… trainieren die Technik und Kondition, um in einer Minute möglichst viele Durchzüge zu haben.

Balancieren Klettern Drehen	
Partnerakrobatik	… lernen in ihrem Körper Spannung aufzubauen und Positionen im Gleichgewicht zu halten.
	… können ihren MitschülerInnen Hilfestellung leisten und sie stützen.
	… lernen einander zu vertrauen und zusammen eine kreative Produktion auf die Beine zu stellen.
	… kreieren eine Vorführung aus verschiedenen akrobatischen Elementen und führen diese vor.
Hindernislauf	… überwinden Hindernisse und absolvieren einen vorgegebenen Parcours auf Zeit.
	… lernen Parkour als Sportart kennen.
Bewegen Darstellen Tanzen	
Jonglieren	… repetieren das Jonglieren mit drei Bällen.
	… jonglieren in Bewegung im Raum.
	… lernen verschiedene Tricks im Jonglieren kennen und können drei ausführen.
	… führen eine einminütige Jongliervorführung auf.
Kraftraum	… kennen die Geräte im Kraftraum der KSO und können diese korrekt einstellen.
	… kennen die wichtigsten Trainingsregeln.
	… üben die korrekte Bewegungsausführung an den geführten Kraftgeräten und wissen, welche Muskeln trainiert werden.
	… sind fähig, selbständig im Kraftraum zu trainieren.
	… kennen die wichtigsten Muskeln und entsprechende Übungen, um diese zu dehnen.
Im Freien	
Rudern	… lernen ein Boot im Team ein- und auszuwassern und korrekt einzustellen.
	… beherrschen die technisch korrekte Ruderbewegung.
	… können im Team verschiedene Boote effizient bewegen und lernen sich auf dem Wasser zu organisieren.
	… beherrschen die verschiedenen Manöver und können sicher am Steg ab- und anlegen.
	… *kennen die Verkehrsregeln und Sicherheitsregeln auf dem Wasser.*
	… trainieren ihre Kraft und Kondition am Ruderergometer und im Boot.
	… üben beim Rudern die Teamfähigkeit. (üfK 4)

4. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Studierenden…
Spielen	
Fussball	… können den Ball führen, passen, stoppen und schiessen.
	… können die gelernten Techniken im Parcours unter Zeitdruck anwenden.
Badminton	*… können Vorhand und Rückhand den Drive spielen.*
	… können Clear, Drop und Drive im Spiel situativ anwenden.
	… kennen die Regeln und Zählweise beim Doppel.
Handball	*… können einen Sprungwurf technisch korrekt ausführen und im Spiel anwenden.*
	… kennen Verteidigungssysteme und können diese im Spiel anwenden.
	… können dynamisch angreifen mit Anlaufen zum / vom Ball.
	… kennen die Taktik des Kreuzens.
Volleyball	*… können einen Service von oben ausführen.*
	… können die Regeln im Spiel anwenden (selbständiges Spiel ohne Schiedsrichter).
Ultimate / Frisbee	*… können die gelernten Wurftechniken ausführen.*
	… kennen die Ultimate-Regeln.
Baseball	*… können den Ball sicher mit dem Handschuh fangen.*
	… können den Ball ab dem Batting-T schlagen.
	… können einen geworfenen Ball schlagen.
	… kennen die Möglichkeiten, einen Gegner aus dem Spiel zu nehmen: Strike out, Base sperren, Flyball.
Laufen Springen Werfen	
Speerwurf	… gehen sicher und verantwortungsbewusst mit dem Speer um.
	… können den Speer aus Anlauf werfen.
Hürdenlauf	… kennen die Bewegungen des Schwungbeines und des Nachziehbeines beim Hürdenlauf und können die Technik über mehrere Hürden anwenden.
Balancieren Klettern Drehen	
Trampolin	… können das Trampolin selbständig sicher aufstellen.
	… kennen die Sicherheitsvorschriften beim Trampolin springen.
	… üben Körperspannung und Körperbeherrschung in der Luft.
	… können eine vorgegebene achtteilige Pflichtübung turnen.
	… üben die oben genannte Pflichtübung selbständig und in Selbstverantwortung. (üfK 2)
Schaukelringe/Barren/Boden Reck/Minitrampolin	… können an mindestens einem vorgegebenen Gerät eine dem eigenen Niveau entsprechende Übungsfolge fliessend und in guter Haltung turnen.

Bewegen Darstellen Tanzen	
Rope Skipping	… lernen verschiedene Tricks im Seilspringen mit den kurzen und den langen Seilen. … können zu Musik verschiedene Sprünge im Takt ausführen. … können in der Gruppe verschiedene Elemente zu einer Choreographie zusammenführen. … üben beim Erarbeiten einer Choreographie die Teamfähigkeit. (üfK 4)
Im Freien	
Schwimmen	… erlernen und üben einen Schwimmstil und führen ihn korrekt aus.

5. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Studierenden…
Spielen	
Unihockey	… kennen die korrekte Ballführung und Stockhaltung.
	… wenden verschiedene Schusstechniken an (gezogener/geschlagener Schuss).
	… stellen ihr Können im Technikparcours unter Beweis.
Handball	*… wenden verschiedene Täuschungen an.*
	… kennen die Wichtigkeit des Kreisläufers und können diesen mit verschiedenen Varianten anspielen.
Fussball	*… können den Ball mit Fuss, Kopf und Oberschenkel jonglieren.*
	… schulen durch regelmässiges Spiel das Ballgefühl.
	… setzten taktische Varianten wie Manndeckung im Spiel um.
	… wenden verschiedene Torschusstechniken an
	… (flach/hoch/Innenrist/Aussenrist).
Volleyball	… können einen Block und Smash ausführen.
	… kennen die Aufstellung im Spiel.
	… werden nach vorgegebenen Kriterien beim Smash benotet.
Badminton	*… kennen die Regeln und Zählweisen des Spiels.*
	… wenden taktische Manöver im Angriff / in der Verteidigung an.
	… können einen Smash ausführen.
Laufen Springen Werfen	
Staffel	… können korrekt einen Stab übergeben.
	… kennen die Technikmerkmale bei der Stabübergabe in Theorie und Praxis (Technikprüfung).
	… üben die Teamfähigkeit beim Staffellauf. (üfK 4)
Leichtathletik	*… Leistungsnote in einer selbstgewählten Leichtathletikdisziplin.*
Balancieren Klettern Drehen	
Trampolin	… stellen das grosse Trampolin selbständig und korrekt in Gruppen auf.
	… stellen sich eine individuelle Sprungabfolge gemäss Kriterien-Liste zusammen.
	… stellen in eigener Verantwortung eine Kür zusammen. (üfK 2)
Klettern	… beherrschen die relevanten Knoten.
	… können sich gegenseitig korrekt sichern.
	… klettern eine ihrem Können angepasste Route.

Bewegen Darstellen Tanzen	
Trampolin	… stellen das grosse Trampolin selbständig und korrekt in Gruppen auf.
	… stellen sich eine individuelle Sprungabfolge gemäss Kriterien-Liste zusammen.
	… stellen in eigener Verantwortung eine Kür zusammen. (üfK 2)
Bewegungsgestaltung	… *erarbeiten in kleinen Gruppen eine Choreographie.*
Im Freien	
Schwimmen	… absolvieren einen Leistungstest.
Übergreifende Anliegen	
Einlaufen	… wissen um die Notwendigkeit eines guten Einwärmens.
	… können anhand einer Vorgabe selbständig ein Einlaufen für die ganze Klasse vorbereiten und durchführen.
	… reflektieren kritisch die Vorbereitung und Durchführung des Einlaufens. (üfK 3)

6. Schuljahr: Grobziele

Inhalte / Themen	Handlungsziele / fachliche und überfachliche Kompetenzen Die Studierenden…
Spielen	
Grosse Spiele:	… werden im Spielverhalten, in der Technik, der Taktik und dem Spielverständnis in einem selbstgewählten Spiel bewertet (siehe unten).
	… üben die Teamfähigkeit im Training und im Spiel. (üfK 4)
Handball	… können verschiedene Würfe/Zuspiele technisch korrekt ausführen und im Spiel anwenden.
	… kennen Verteidigungssysteme und können diese im Spiel anwenden.
	… kennen den Angriff mit Kreisläufer und können ihn anwenden.
	… können dynamisch angreifen mit Anlaufen zum / vom Ball.
	… kennen die Taktik des Kreuzens.
	… kennen die Regeln und wenden sie im Spiel an.
Volleyball	… können einen Service von oben ausführen, den Service sicher abnehmen, das obere und untere Zuspiel korrekt und präzise spielen, einen Block stellen, einen Angriff aus korrektem Spielaufbau mit Smash abschliessen.
	… können die Regeln im Spiel anwenden (selbständiges Spiel ohne Schiedsrichter).
Fussball	… können den Ball führen, passen, stoppen und schiessen.
	… können freilaufen und korrekt verteidigen.
	… kennen die Regeln und wenden sie im Spiel an.
	… können den Gegner täuschen und haben Spielübersicht.
Ultimate / Frisbee	… können die gelernten Wurftechniken ausführen.
	… können freilaufen und korrekt verteidigen.
	… kennen die Ultimate-Regeln.
	… können den Gegner täuschen und haben Spielübersicht.
Unihockey	… können den Ball führen, passen, stoppen und schiessen.
	… können freilaufen und korrekt verteidigen.
	… kennen die Regeln und wenden sie im Spiel an.
	… können den Gegner täuschen und haben Spielübersicht.
Bewegen Darstellen Tanzen	
Bewegungslernen	… können die Grobform einer weiterführenden Leichtathletikdisziplin nach vorgegebenen Kriterien ausführen.
	… können mindestens die Grobform eines komplexen Bewegungsablaufes aus dem Geräteturnen mit Hilfe einer Zweitperson vorzeigen.
Konditions-/Koordinationstest	… absolvieren ausgewählte Testformen aus den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Übergreifende Anliegen	
Lektionsgestaltung	… können zu einem selbstgewählten Thema eine in sich abgeschlossene und der Klasse angepasste Lektion gestalten.
Selbstbeurteilung	… machen anhand vorgegebener Kriterien reflektierte Aussagen zu ihrer Selbst-, Sozial- und Fachkompetenz im Unterricht. (üfK 3)