|  |  |
| --- | --- |
| **Sek A, 1. Klasse Ziele Turnen und Sport** | **IDEEN, womit sich diese anstreben lassen (Inhalte, Methoden, Themen etc.)** |
| **fett: Kernziele (werden permanent, also in jedem Quintal geübt/ angestrebt)**nicht fett: Basisziele (nur schwerpunktmässig angehen) müssen mind. einmal im entsprechenden Schuljahr bearbeitet werden, aber nicht kontinuierlich  | **x. Quintal (zB August- bis Oktober xxxx)**Diese Inhalte, Methoden, Themen etc. habe ich ausgewählt, um auf meine Art und Weise an den Lehrplanzielen zu arbeiten (Methodenfreiheit):rot: so überprüfe ich entsprechende Ziele / Prüfungenblau: zu diese Thema habe ich mit mit Kolleg/-innen  abgesprochen, ggf. wurden Leistungsvergleiche vereinbart |
| **Bewegen – Darstellen - Tanzen** |  |
| **a Koordinativ vielseitige Bewegungsformen anwenden** |  |
| **f Körperempfinden und -bewusstsein festigen** |  |
| **f Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining anwenden können** |  |
| a Eigene und fremde Rhythmen spielen und durch Bewegung ausdrücken |  |
| f Mit oder ohne Materialien etwas darstellend wiedergeben |  |
| f Zu zweit und in Gruppen Tänze gestalten und übernehmen |  |
| f Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper verinnerlichen |  |
| **Balancieren – Klettern - Drehen** |  |
| **a Spezifisches Kraft- und Bewegungstraining durchführen** |  |
| **a Durch Bewegungsunterstützung und Gerätehilfen Mut entwickeln und damit Ängsten begegnen** |  |
| **f Einander unterstützen und sichern können** |  |
| a Traditionelle Fertigkeiten mit, an und auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und anwenden |  |
| f Einige Fertigkeiten gestalten und durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben vernetzen |  |
| a Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten aufgreifen |  |
| **Laufen – Springen - Werfen** |  |
| **a Grundlegende leistungsbestimmende Faktoren kennen sowie die sportliche Leistungsfähigkeit als Bestandteil der Gesundheit erkennen** |  |
| **a Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit erfahren, sich selbst einschätzen lernen** |  |
| **f Bewegungsverwandtschaft erleben** |  |
| **f Regelmässig längere Strecken laufen können** |  |
| a Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen vielseitig anwenden und üben |  |
| a Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung finden |  |
| f Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und ausführen |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Spielen** |  |
| **a Technische und taktische Fertigkeiten üben** |  |
| **f Niederlagen akzeptieren können** |  |
| **a Verantwortung für die Mannschaft übernehmen lernen** |  |
| **f Faires Verhalten und Spielfreude entwickeln** |  |
| a Andere Spiele - auch aus anderen Kulturen - kennen lernen |  |
| a Konditionsfaktoren integriert im Spiel einsetzen |  |
| f Ein bis zwei Sportspiele schwerpunktmässig kennen |  |
| **Im Freien** |  |
| a Neue Sportarten (Trendsportarten) kennen lernen |  |
| f Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien akzeptieren und kennen |  |
| f Traditionelle Sportarten im Freien wieder entdecken und ausführen |  |
| f Sportanlässe (Sporttage, Sportlager, Ausdaueranlässe) gemeinsam planen und durchführen |  |