

1.–3. Klasse

Ziele

Inhalte

BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN

Mit allen Sinnen variantenreiche Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln

✿ Wahrnehmungsübungen in den Bereichen Hören, Sehen, Tasten und im Bereich der Bewegungsempfindung

Rhythmen erleben und wahrnehmen

Rhythmusspiele in verschiedenen Bereichen (Sprache, Fortbewegung, Raum, Zeit, Kraft) Bewegungsbegleitung

Themen und Geschichten in rhythmische Bewegungen umsetzen

Bewegungsgeschichten
Tanzlieder – Lieder tanzen

BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN

Gleichgewichtsempfinden weiterentwickeln

Gleichgewichts- und Kletterübungen an verschiedenen Geräten
Stützformen

Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen als elementare Grundbewegungen vielseitig erleben

Schaukeln, Schwingen und Drehen an Geräten
Rotationen vorwärts, rückwärts und seitwärts mit Hilfsgeräten

Faires Raufen und Kämpfen kennen lernen

Spielerische Formen des Kämpfens und Raufens

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Vielfältige Erfahrungen sammeln in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen, Werfen

Kurz, lang, über und um Hindernisse laufen
Hüpfspiele, springen in die Höhe und in die Weite
Werfen mit verschiedenen Geräten

ZIELE UND INHALTE

1.–3. Klasse

Ziele

Inhalte

SPIELEN

Spielfreude pflegen und miteinander spielen lernen

✿ Spielformen in kleinen Gruppen

Spielobjekte kennen lernen und eines selber herstellen

Verschiedene Objekte:
Ball, Ballon, Tücher u.a.

Mit Händen und Füssen verschiedene Ballarten entdecken und anwenden

Ballgewöhnung, Ballschulung
Tragen, zuspiesen – annehmen, zielen – treffen

SPIEL UND SPORT IM FREIEN

Die Natur als Bewegungsraum erfahren
Umweltgerechtes Verhalten entwickeln

Spiel und Sport in der Schulbaums Umgebung und im Wald
Orientierungsspiele
Auf Rollen und Rädern
Auf Schnee und Eis

SPIEL UND SPORT IM WASSER

Mit dem Wasser vertraut werden

Mit dem Kopf unter Wasser
Spiele mit, im, am, unter Wasser

Gefahren erkennen und Verhaltensregeln einhalten lernen

3.–5. Klasse

Ziele

Inhalte

BEWEGEN, DARSTELLEN, TANZEN

Den Körper mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen

✿ Wahrnehmungsübungen in den Bereichen Hören, Sehen, Tasten und im Bereich der Bewegungsempfindung

Die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln und anwenden

Komplexe Lernaufgaben
Kunststücke mit Handgeräten
Hindernisbahnen

Die konditionellen Fähigkeiten weiterentwickeln und anwenden

Angepasste Dehn- und Kräftigungsformen
Dauerlauf- und Schnellkeitsübungen

Verschiedene Rhythmen kennen lernen und mit Bewegungen kombinieren

Lauf- und Hüpfformen
Tanzschritte, Volkstänze

BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN

Gleichgewichtsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit entwickeln
Umgang mit dem Risiko erproben

✿ Gleichgewichts- und Kletterübungen an verschiedenen Geräten

Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen als elementare Grundbewegungen kennen lernen und anwenden

Schaukeln, Schwingen und Drehen an verschiedenen Geräten
Rotationen vorwärts, rückwärts und seitwärts
Stützsprünge
Minitrampolinsprünge

Kooperatives Verhalten und faires Kämpfen erfahren und anwenden

Führen – Folgen
Helfen
Kämpfe mit- und gegeneinander

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Leichtathletische Grundbewegungen kennen lernen und anwenden
Beidseitigkeit pflegen

Kurz, lang, über und um Hindernisse laufen
Springen in die Höhe und in die Weite
Werfen, stossen, schleudern
Testformen

ZIELE UND INHALTE

3.–5. Klasse

Ziele

Inhalte

SPIELEN

Sportspiel-übergreifende Grundlagen wie Fertigkeiten, taktische Verhaltensweisen, Regeln einhalten, faires Verhalten kennen lernen und anwenden

Fortbewegung mit dem Ball
Zuspielen – annehmen, zielen – treffen
Vorbereitungsspiele

Sportspiele kennen lernen

Zwei Vorformen aus:
Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball

Selbstständig in Gruppen spielen

SPIEL UND SPORT IM FREIEN

Die Natur als Bewegungsraum erfahren
Sportarten betreiben und dabei auf die Natur Rücksicht nehmen

Zwei Sportarten aus:
Spiel und Sport im Wald
Spiel und Sport auf Schnee und Eis
Plan lesen
Auf Rollen und Rädern
Schlitteln, Ski fahren, Snowboard fahren, Eis laufen

SPIEL UND SPORT IM WASSER

In freier Technik eine Strecke schwimmen

100 m schwimmen

Gefahren erkennen und Verhaltensregeln einhalten

3.–5. Klasse

Ziele

Inhalte

SPIEL UND SPORT IM WASSER

(wo die Möglichkeit für regelmässigen Schwimmunterricht gegeben ist)

Grundlagen für Schwimmarten entwickeln

Tauchen, gleiten
Spielformen mit und ohne Material

Wassersportarten kennen lernen

Eine bis zwei Wassersportarten
Rettungsschwimmen
Wasserspringen, Wassergymnastik, Schnorcheln

In freier Technik eine Strecke schwimmen

Dauerschwimmen

Gefahren erkennen und Verhaltensregeln einhalten