

Sport: Grobziele und Inhalte 7. und 8. Schuljahr

7. Schuljahr

8. Schuljahr

Grobziele	Inhalte	Grobziele	Inhalte
Gesundheit			
Bewegungen übernehmen und rhythmisch korrekt nachmachen	Einfache, vorgegebene Bewegungsfolge (Tanz) einstudieren	Den Körper auf bevorstehende Belastung vorbereiten können	Treffpunkt: Sinn und Aufbau von Einlaufen kennen und anwenden können
Sich entspannen können	Geleitete Entspannungsübungen erfahren	Entspannungsformen kennen lernen	Massage mit Tennisbällen, Keulen, Medizinbällen
Bewegen – Darstellen – Tanzen			
Verbessern der konditionellen Fähigkeiten	Zu jeder grösseren Muskelgruppe/den einzelnen Extremitäten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht kennen und können	Verbessern der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	Eine Wechselfolge von Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht zu den einzelnen Muskelgruppen/Extremitäten kennen und können
Bewegungen formen, gestalten und ausführen	Treffpunkt: Jonglieren mit 3 Bällen Treffpunkt: 1' Seilspringen	Bewegungen formen, gestalten und rhythmisch ausführen	Treffpunkt: Seilspringen zu Musik mit verschiedenen Hüpfformen
Balancieren – Drehen – Kämpfen			
Kooperatives und soziales Erleben von Spannung	Unterschiedliche Spannungsübungen in 2er, 3er und grösseren Gruppen kennen lernen	Erleben von Anspannung und Entspannung im Wettstreit	Gleichgewichtskampfformen zu zweit gegeneinander
Grundfähigkeiten Rollen, Schwingen und Stützen erwerben und anwenden	Balancieren rw über schmale Langbankseite Bewegungsfolge von 5 Teilen am Boden turnen Treffpunkt: Rolle vw und rw Treffpunkt: Felgaufschwung am Reck oder Stufenbarren	Grundfähigkeiten Rollen, Schwingen und Stützen erwerben und anwenden	Sprungrolle Bewegungsfolge von 6 Teilen am Boden turnen Treffpunkt: Sprung zum Schwingen im Stütz mit Kehre oder Wende am Barren
Laufen – Springen – Werfen			
Auf akustische, visuelle und taktile Zeichen möglichst rasch reagieren und losrennen	Reaktionsübungen alleine, zu zweit und in der Gruppen wetteifernd und spielend erleben	Ökonomisch und lange laufen können	Laufen des eigenen Alters in Minuten ohne Pause
Anwenden und verbessern der Sprungkraft	Allgemeine Sprungformen ausprobieren Treffpunkt: Laufsprung ab Reuterbrett oder Kastenelement	Auf akustisches Signal schnell reagieren und losrennen	Treffpunkt: Tiefstart mit Startblöcken
Anwenden und verbessern der Wurfkraft	Allgemeine Wurfbewegungen ausprobieren Treffpunkt: Ballweitwurf mit rhythmischem 3-Schritt-Anlauf	Anwenden und verbessern der Stosskraft	Allgemeine Stossbewegungen ausprobieren Treffpunkt: Wechselschritt im Kugelstossen
Spielen			
Ballspielübergreifende technische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden	Unihockeyball annehmen, führen und passen Treffpunkt: Parcours Unihockey	Ballspielübergreifende technische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden	Rhythmisches Prellen, Korbwurf und Korbleger Treffpunkt: Korbleger von bevorzugter Seite oder Korbwurf aus variabler Distanz
Ballspielübergreifende taktische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden; Spielvielfalt hoch halten	Freilaufen, in den freien Raum zuspieren, individuelles Verteidigen Treffpunkt: Schnappballformen mit diversen Geräten	Ballspielübergreifende taktische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden; Spielvielfalt hoch halten	Freilaufen, in den freien Raum zuspieren, Angreifen gegen individuelle Verteidigung Treffpunkt: „give and go“ im Angriff unter dem Korb beherrschen können
Im Freien			
Sich in gewohnter Umgebung anhand einer Planskizze oder Karte orientieren können	Treffpunkt: Schulhaus-OL zu zweit bewältigen	Sich im Gelände orientieren können	Kartenkenntnisse und Umsetzung im Gelände Treffpunkt: Wald-OL als Team bewältigen
Sich im Wasser gekonnt fortbewegen können	Eine beliebige Leistungsklasse im Etappenschwimmen „Robbi“ schaffen (Distanz oder Zeit)	Ökonomisch und lange schwimmen	Treffpunkt: 50 m ohne Zeitbegrenzung und ohne Pause durchschwimmen können oder Kombitest 1 oder Test Schwimmen 1