

# **Oberstufenschule Progymatte Thun**

---

**Fachgruppe Sport**

**Halbjahresplanung im Fach Turnen**

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 7. Schuljahr, 1. Semester

### 7.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Sich entspannen können.	Geleitete Entspannungsübungen erfahren

### 7.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Bewegungen formen, gestalten und ausführen.	<b>Treffpunkt: Jonglieren mit 3 Bällen</b> <b>Treffpunkt: 1' Seilspringen</b>

### 7.3 Balancieren – Drehen – Kämpfen

Grobziele	Inhalte
Kooperatives und soziales Erleben von Spannung.	Unterschiedliche Spannungsübungen in 2er, 3er und grösseren Gruppen kennen lernen
Grundfähigkeiten Rollen, Schwingen und Stützen erwerben und anwenden.	Balancieren rw über schmale Langbankseite Bewegungsfolge von 5 Teilen am Boden turnen <b>Treffpunkt: Rolle vw und rw</b> <b>Treffpunkt: Felgaufschwung am Reck oder Stufenbarren</b>

### 7.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziel	Inhalte
Auf akustische, visuelle und taktile Zeichen möglichst rasch reagieren und losrennen.	Reaktionsübungen alleine, zu zweit und in der Gruppen wetteifernd und spielend erleben

### 7.5 Spielen

Grobziel	Inhalte
Ballspielübergreifende taktische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden; Spielvielfalt hoch halten.	Freilaufen, in den freien Raum zuspieren, individuelles Verteidigen <b>Treffpunkt: Schnappballformen mit diversen Geräten</b>

### 7.6 im Freien

Grobziel	Inhalte
Sich im Wasser gekonnt fortbewegen können.	Eine beliebige Leistungsklasse im Etappenschwimmen „Robbi“ schaffen (Distanz oder Zeit)

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Ammann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 7. Schuljahr, 2. Semester

### 7.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Bewegungen übernehmen und rhythmisch korrekt nachmachen.	Einfache, vorgegebene Bewegungsfolge (Tanz) einstudieren

### 7.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Verbessern der konditionellen Fähigkeiten.	Zu jeder grösseren Muskelgruppe / den einzelnen Extremitäten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht kennen und können

### 7.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziel	Inhalte
Anwenden und verbessern der Sprungkraft.	Allgemeine Sprungformen ausprobieren <b>Treffpunkt: Laufsprung ab Reuterbrett oder Kastenelement</b>
Anwenden und verbessern der Wurfkraft.	Allgemeine Wurfbewegungen ausprobieren <b>Treffpunkt: Ballweitwurf mit rhythmischem 3-Schritt-Anlauf</b>

### 7.5 Spielen

Grobziel	Inhalte
Ballspielübergreifende technische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden.	Unihockeyball annehmen, führen und passen <b>Treffpunkt: Parcours Unihockey</b>

### 7.6 im Freien

Grobziel	Inhalte
Sich in gewohnter Umgebung anhand einer Planskizze oder Karte orientieren können.	<b>Treffpunkt: Schulhaus-OL zu zweit bewältigen</b>

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Ammann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 8. Schuljahr, 1. Semester

### 8.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Den Körper auf bevorstehende Belastung vorbereiten können.	<b>Treffpunkt: Sinn und Aufbau vom Aufwärmen kennen und anwenden können</b>

### 8.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Bewegungen formen, gestalten und rhythmisch ausführen.	<b>Treffpunkt: Seilspringen zu Musik mit verschiedenen Hüpfformen</b>

### 8.3 Balancieren – Drehen – Kämpfen

Grobziel	Inhalte
Grundfähigkeiten Rollen, Schwingen und Stützen erwerben und anwenden.	Sprungrolle Bewegungsfolge von 6 Teilen am Boden turnen <b>Treffpunkt: Sprung zum Schwingen im Stütz mit Kehre oder Wende am Barren</b>

### 8.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziele	Inhalte
Ökonomisch und lange laufen können.	Laufen des eigenen Alters in Minuten ohne Pause

### 8.5 Spielen

Grobziel	Inhalte
Ballspielübergreifende technische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden.	Rhythmisches Prellen, Korbwurf und Korbleger <b>Treffpunkt: Korbleger von bevorzugter Seite oder Korbwurf aus variabler Distanz</b>
Ballspielübergreifende taktische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden; Spielvielfalt hoch halten.	Freilaufen, in den freien Raum zuspiesen, Angreifen gegen individuelle Verteidigung <b>Treffpunkt: „give and go“ im Angriff unter dem Korb beherrschen können</b>

### 8.6 im Freien

Grobziel	Inhalte
Ökonomisch und lange schwimmen	<b>Treffpunkt: 50 m ohne Zeitbegrenzung und ohne Pause durchschwimmen können oder Kombitest 1 oder Test Schwimmen 1</b>

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Ammann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 8. Schuljahr, 2. Semester

### 8.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Entspannungsformen kennen lernen.	Massage mit Tennisbällen, Keulen, Medizinbällen

### 8.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Verbessern der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.	Eine Wechselfolge von Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht zu den einzelnen Muskelgruppen / Extremitäten kennen und können

### 8.3 Balancieren – Drehen – Kämpfen

Grobziel	Inhalte
Erleben von Anspannung und Entspannung im Wettstreit.	Gleichgewichtskampfformen zu zweit gegeneinander

### 8.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziele	Inhalte
Auf akustisches Signal schnell reagieren und losrennen.	<b>Treffpunkt: Tiefstart mit Startblöcken</b>
Anwenden und verbessern der Stosskraft.	Allgemeine Stossbewegungen ausprobieren <b>Treffpunkt: Wechselschritt im Kugelstossen</b>

### 8.6 im Freien

Grobziel	Inhalte
Sich im Gelände orientieren können	Kartenkenntnisse und Umsetzung im Gelände <b>Treffpunkt: Wald-OL als Team bewältigen</b>

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Ammann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 9. Schuljahr, 1. Semester

### 9.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Den Körper in verschiedenen Bewegungsformen wahrnehmen.	Aufwärmen, belasten – entlasten, Haltung
Einfache entspannende und regenerierende Übungen erfahren.	Cool-down Übungen

### 9.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Bewegungen formen, gestalten und rhythmisch ausführen.	Grundbewegungen zu eigenen oder fremden Rhythmen (Musik), z.B. Tanzen, Gymnastik mit Handgeräten, Jonglieren mit Objekten <b>Treffpunkt: eine Bewegungsfolge alleine oder in Gruppen mit oder ohne Musik vorzeigen</b>

### 9.3 Balancieren – Drehen – Kämpfen

Grobziel	Inhalte
Das Erlangen und Halten des Gewichtes Erwerben.	Auf stabilen und labilen Geräten <b>Treffpunkt: Handstand gegen die Wand 10 Sekunden halten, Rad</b>
Die Grundfähigkeiten Rollen, Schwingen und Stützen erwerben und anwenden.	Bewegungsverwandtschaften an verschiedenen Geräten; Vertiefung der einzelnen Fertigkeiten <b>Treffpunkt: rhythmisches Schwingen an den Schaukelringen mit halben Drehungen</b>

### 9.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziel	Inhalte
Ökonomisch, schnell und lange Laufen können; Auswirkungen des Ausdauertrainings kennen.	Rhythmisches Laufen, Schnelllaufen, Dauerlaufen <b>Treffpunkt: 20 Minuten Laufen ohne Pause</b>

### 9.5 Spielen

Grobziel	Inhalte
Ballspielübergreifende taktische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden.	Freilaufen, in den freien Raum zuspieren, individuelles Verteidigen <b>Treffpunkt: Schnappball 3:3</b>
Erwerben der räumlichen Wahrnehmung und der technischen Grundelemente in Rückschlagspielen.	Schlagtechniken, Beinarbeit, z.B. Badminton, Volleyball <b>Treffpunkt: den Ball zu dritt mit Volleyballgesten 20 Sekunden fehlerfrei zuspieren</b>

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Ammann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.

<b>OS Progymatte Thun</b>	<b>Halbjahresplanung Turnen</b>	<b>Fachgruppe Sport</b>
---------------------------	---------------------------------	-------------------------

## 9. Schuljahr, 2. Semester

### 9.1 Gesundheit

Grobziel	Inhalte
Kooperatives und soziales Verhalten in der Bewegung und durch die Bewegung fördern.	z.B. Spielen, Geräteturnen, Tanzen

### 9.2 Bewegen – Darstellen – Tanzen

Grobziel	Inhalte
Verbessern der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.	Koordinationstraining, Kräftigen mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Gewichten, Beweglichkeitstraining

### 9.3 Balancieren – Drehen – Kämpfen

Grobziel	Inhalte
Fair Kämpfen, dabei einführende Elemente erwerben und anwenden.	Kampfspielformen, mit- und gegeneinander kämpfen, fallen

### 9.4 Laufen – Springen – Werfen

Grobziel	Inhalte
Anwenden und Verbessern der Sprungkraft.	Allgemeine Sprungformen, z.B. Weitsprung, Hochsprung <b>Treffpunkt: Hochspringen mit Fosbury-Flop-Technik</b>
Anwenden und Verbessern der Wurf- und Stosskraft.	Allgemeine Wurf- und Stossbewegungen, z.B. Ballweitwurf, Speerwurf, Kugelstossen <b>Treffpunkt: Weitwurf mit Impulsschritt</b>

### 9.5 Spielen

Grobziel	Inhalte
Ballspielübergreifende technische Grundfähigkeiten erwerben und anwenden; Spielregeln kennen.	Ballführen, Zuspiel und Annehmen, Werfen und Schiessen, Treffen, Vertiefen einzelner Fertigkeiten, z.B. Basket-, Fuss-, Handball, Unihockey <b>Treffpunkt: Ball an- und mitnehmen mit anschliessendem Abschluss</b>

### 9.6 im Freien

Grobziel	Inhalte
Ökonomisch und lange schwimmen.	Verschiedenste Schwimmstile
Sich im Gelände orientieren.	Kartenkenntnisse und Umsetzung im Gelände
Auf Schnee und Eis die Grundfertigkeiten Gleiten, Rutschen Kanten, Drehen erwerben und anwenden.	Eissport, Schneesport

#### Bemerkungen:

Die Angaben stammen aus dem Lehrplan Sport, welche die Arbeitsgruppe Ferrari/Amann/Schmid für die Kantonale Fachschaft Sport nach den Vorgaben für den kantonalen Lehrplan GU 9 Sport erarbeitet haben.

Im Turnunterricht sollen alle Disziplinen für die Wertung Bestenliste der OS Progymatte Thun (Schwimmen 100m Freistil, Ballweitwurf 200g, Kugelstossen 3/4 kg, Weitsprung, Hochsprung, Ausdauerlauf) trainiert und überprüft werden.