

## WAHLSPORT 3. KLASSE GYMNASIUM

THEMEN	BEWERTUNGSANLÄSSE AN 2 TERMINEN: (1-6), Kraft/Fit Maximalnote 4.5	ORT	DOTATIONEN
<b>Block 1 (August - September)</b>			
3 Kampf: Hürden, Hoch, Kugel	Quantitativer Leistungstest in allen Disziplinen	Aussenanlage / SPH	24
Fussball Damen (draussen)	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	Rasen	24
Fussball Herren (draussen)	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	Rasen	24
Unihockey	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1 + H2	28
Tischtennis + kleine Spiele	Spielprüfung Tischtennis (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5	16
Fitnessstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	H3 + Fitnessraum	8
Lauftraining	4km-Lauf im Gelände oder auf Bahn (AKSA Geländelaufskala)	Theoriezimmer	24
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Hallenbad	16
<b>Block 2 (Oktober - November)</b>			
Basketball vom 4-4 zum 5-5	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1	20
Volleyball vom 4-4 zum 6-6	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5	20
Trampolin/Airtrack	Prüfung der Fomen	H2	16
Badminton	Spieltourier und/oder Spielprüfung	SPH	24
Fitnessstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	H3 + Fitnessraum	16
Krafttraining	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Kraftraum	16
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Hallenbad	16
<b>Block 3 (Dezember - Januar)</b>			
Schwimmtechnik	Quantitativer Leistungstest: Delphin 50m, Techniktest: 4 Lagen (100m)	Hallenbad	24
Basketball vom 4-4 zum 5-5	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5	24
Volleyball vom 4-4 zum 6-6	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1 + H2 + H3	48
Handball	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	SPH	24
Klettern im Kraftreaktor, Einsteiger, ca. 60-70.-	Boulderroute	Kraftreaktor	24
Fitnessstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Fitnessraum	8
<b>Block 4 (Februar - April)</b>			
Geräteturnen/ Wasserspringen	Techniktest Auerbach (Wasser/Longe), Gruppenkooperationstest an Gerätebahn	H1 + H2, Sprungbucht	24
Badminton	Spieltourier oder Spielprüfung	SPH	24
Tanzen (kein Paartanz)	Demoform der gelernten Kombi	H3	24
Unihockey	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5	24
Krafttraining	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Kraftraum	16
Fitnessstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Fitnessraum	8
Lauftraining	4km-Lauf im Gelände oder auf Bahn (AKSA Geländelaufskala)	Theoriezimmer	24
SLRG-Brevet, ca. 160.-, zusätzlicher Samstag	Schwimm- und Rettungstechnik-Prüfung	Hallenbad	14
<b>Sporttagvorbereitung (April - Mai)</b>			
Sporttagvorbereitung nach spezieller Anmeldung			
<b>Block 5 (Mai - Juni)</b>			
Kleine Spiele (inkl. Fitnessteil)	ohne Bewertung	H1 + H3	30
Fussball (Rasen)	ohne Bewertung	Rasen 1+2	40
Ultimate / Baseball / Intercrosse	ohne Bewertung	Aussenanlage, SPH	24
Parkour	ohne Bewertung	H2	24
Smolball + Volleyball	ohne Bewertung	H5	18
Krafttraining	ohne Bewertung	Kraftraum	16
Lauftraining	ohne Bewertung	Theoriezimmer	24
Hallenbad (Themen frei wählbar)	ohne Bewertung	Hallenbad	20

Infos zum Moodle-Link folgen per Email.

Die 2 letzten Termine der Blöcke sind Testtermine (Anwesenheitsobligatorium)

Bewertung: Note 1 - 6 (Ausnahmen Kraft- und Fitnessstraining: max. 4.5)

Unselbständiges, unsportliches oder destruktives Verhalten führt, wie anderswo, zu disziplinarischen Massnahmen