

WAHLSPORT 4. KLASSE GYMNASIUM

THEMEN	BEWERTUNGSANLÄSSE AN 2 TERMINEN: (1-6), Kraft/Fit Maximalnote 4.5	ORT	DOTATIONEN
Block 1 (August - September)			
Stabhochsprung	1. Techniktest, 2. Quantitativer Test (angepasste Formen -> Einsteiger / Fortgeschrittene)	Aussenanlage / SPH	24
Fussball (Rasen)	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	Rasen	40
Unihockey	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1 + H2	28
Tischtennis + kleine Spiele	Spielprüfung Tischtennis (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5 + H3	16
Fitnesstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	H3 (warm up)	8
Lauftraining	4km-Lauf im Gelände oder auf Bahn (AKSA Geländelaufskala)	Theoriezimmer	24
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Schwimmbad	16
Block 2 (Oktober - November)			
Basketball 5-5	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H2 + H3	40
Parkour	Prüfung der Formen	H1	24
Futsal	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H5	24
Badminton	Spieltumier oder Spielprüfung	SPH	24
Krafttraining	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Kraftraum	16
Lauftraining	4km-Lauf im Gelände oder auf Bahn (AKSA Geländelaufskala)	Theoriezimmer	24
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Schwimmbad	16
Block 3 (Dezember - Januar)			
Tauchen + Spiele im Wasser, ca. 20.-	Schnorchelparcours, Flaschentauchen als Abschlussevent ohne Bewertung	Hallenbad	16
Rückschlagspiele	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik) oder Spieltumier	H5	16
Volleyball 6-6	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1 + H2 + H3	50
Handball	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	SPH	24
Klettern im Kraftreaktor, Einsteiger, ca. 50.-	Boulderoute	Kraftreaktor	24
Fitnesstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Fitnessraum	8
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Hallenbad	24
Block 4 (Februar - April)			
Trampolin + Airtrack	Prüfung der Formen	H2	16
Badminton	Spieltumier oder Spielprüfung	SPH	24
Paartanz (Salsa oder Rock'n'Roll)	Qualitative Tanzchoreo als Paar (Einzelbenotung)	H5	24
Unihockey	Spielprüfung (Spielverständnis, Einsatz, Technik)	H1 + H3	30
Krafttraining	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Kraftraum	16
Fitnesstraining und Bodyforming	Protokoll (Maximalnote 4.5)	Fitnessraum	8
Lauftraining	4km-Lauf im Gelände oder auf Bahn (AKSA Geländelaufskala)	Theorieraum	24
1200m Schwimmen	1000m-Schwimmen (AKSA 1000m-Schwimmenskala)	Hallenbad	16

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