

1. Klasse WMS / IMS

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Wer
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Einfache Tanzschritte und/oder Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik) Rhythmische Bewegungsabfolge mit/ohne Requisiten	Demoform einer vorgegebenen Choreo in der Gruppe Musikbogen hören (Choreo auf „Eins“ einsetzen) Choreo im Musik-Takt wiedergeben können	mind. 1 Test in 2 Jahren Test gemäss Kriterienblättern	GroGe
Balancieren Drehen, Schwingen	Boden: Pflicht- und Wahlpflichtelemente gemäss Infoblatt und/oder Minitramp: Rondat über Kasten/-tisch Griffe zum Sichern/Helfen	Abfolge auf der Bodenbahn Rondat (Überschlag sw mit ¼-Drehung) vom Minitramp über den Kasten/-tisch	mind. 1 Test aus den beiden Bereichen Boden und Minitramp Rondat (Herren: Kasten längs, Damen: Kastentisch 4 Teile) Tests gemäss Kriterienblätter (ev. Vorformen Überschlag anstatt Rondat)	LuoAn SolRe
Laufen, Springen, Werfen	Laufschulung (Rhythmus und Staffel) Speer/ Kugel Grundlagenausdauer (Laufen) 12' Lauf Geländelauf	Technische Grundlagen erwerben und umsetzen Grundlagenausdauer verbessern kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit verbessern Geländelauf ohne Unterbruch absolvieren und Zeitlimes einhalten können	mind. 1 Test aus den Bereichen Wurf, Sprint oder Ausdauer Speer/Kugel: Technik-/ Leistungstest oder Mischform gemäss Vorlagen Ausdauer: Eine Note vom 12' Lauf auf der 400m Bahn oder GL im 1. oder 2. Schuljahr gemäss Notenskala 100m Sprint gemäss Notenskala	BonRi
Spielen	Volleyball 4:4 (Spitze vorne, 1 Rückraum)	Spielregeln (Schirizeichen), Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	mind. 1 Test aus den Spieldisziplinen VB, HB oder UH Spielprüfung gemäss Kriterienblättern	WieRa
	Handball 5:5 (+1 Torwart)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen		LorJo
	Unihockey 4:4	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen		GigDa
Trendsportarten	Sportspiele im Freien: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby weiteren Outdoor-Aktivitäten: Slackline, Eislaufen, Eishockey, OL	Fairplay Spielregeln, technische Grundlagen Bewegungsschulung auf anderem Terrain	mit oder ohne Test	SolSi
Fitness	Grundprogramm Krafttraining Grundprogramm Dehntechniken Grundprogramm Ausdauer an Geräten	Grundlagen und Rules im Kraft- und Fitnessraum kennen selbständig 6 Dehnübungen ausführen können SuS können selbständig in Kraft-/ Fitnessraum trainieren	mit oder ohne Test	SenDo
Theoretische Grundlagen	Allgemeine Info gemäss Blatt		mit oder ohne Test	
	Grundlagen Warm-Up		mit oder ohne Test	
	1. Hilfe-Sofort-Massnahmen bei Sportverletzungen		mit oder ohne Test	

2. Klasse WMS / IMS

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Wer
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Fortgeschrittene Tanzschritte und Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic) Rhythmische Bewegungsabfolge mit oder ohne Requisiten	Rhythmische Bewegungsabfolge aus Tanzschritten/Bewegungsformen nach vorgegebenen Kriterien in Gruppen gestalten Choreo zur Musik richtig eingesetzt, synchron und im Takt vorzeigen Gestaltungsrepertoire erarbeiten	mind. 1 Test in 2 Jahren Test gemäss Kriterienblättern	GroGe
Balancieren Drehen, Schwingen	Ringe: Schwingen, Drehungen, Elemente, Niedersprung und/oder Salto vw an verschiedenen Geräten Griffe zum Sichern/ Helfen	(Synchron-) Abfolge an den Ringen und/oder Salto vorwärts mit Anlauf über Minitramp	mind. 1 Test aus den Bereichen Ringturnen oder Salto vw Techniktest gemäss Kriterienblätter	LuoAn SolRe
	evtl. Koordinationsaufgaben	Demoformen an verschiedenen Posten	Leistungstest gemäss Kriterienblatt	
Laufen, Springen, Werfen	Mind. 1 Inhalt von: Laufschulung (Hürdenlaufen und Staf-fel), Hoch- oder Weitsprung	Technische Grundlagen erwerben und umsetzen	mind. 1 Test aus den Bereichen Lauf (100m Sprint auch möglich), Sprung oder Ausdauer Technik-/ Leistungstest oder Mischform gemäss Vorlagen	BonRi
	Grundlagenausdauer (Laufen) 12' Lauf Geländelauf	Grundlagenausdauer verbessern kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit verbessern Geländelauf ohne Unterbruch absolvieren und Zeitlimite einhalten können	Eine Note vom 12' Lauf auf der 400m Bahn oder GL im 1. oder 2.Schuljahr gemäss Notenskala	
Spielen	Basketball (4:4, 1 Korb)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	mind. 1 Test aus den Bereichen BB oder FB/Futsal Spielprüfung gemäss Kriterienblättern	BerOl
	Fussball (7:7) Futsal (4:4;5:5)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen		WerMi
Trendsportarten	Sportspiele im Freien: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby weiteren Outdoor-Aktivitäten: Slackline, Eislaufen, Eishockey, OL	Fairplay Spielregeln, technische Grundlagen Bewegungsschulung auf anderem Terrain	mit oder ohne Test	SolSi
Fitness	Grundprogramm Krafttraining Grundprogramm Dehn-techniken Grundprogramm Ausdauer an Geräten	Grundlagen und Rules im Kraft- und Fitnessraum kennen selbständig 6 Dehnübungen ausführen können SuS können selbständig in Kraft-/ Fitnessraum trainieren	mit oder ohne Test	SenDo
Theoretische Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten	Aufgaben des Koordinationstest verstehen und einordnen können	mit oder ohne Test	
	Energetisch-konditionelle Fähigkeiten		mit oder ohne Test	

3. Klasse WMS / IMS

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Auftrag
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Einzelanz: Hip Hop, Streetdance, Jazz, Modern, Latino oder	Demoform einer Choreografie reproduzieren können	mind. 1 Test aus den Bereichen Einzel-, Paartanz oder Aerobic und Ropeskipling gemäss Kriterienblätter	GroGe
	Paartanz: Salsa/ Rock'n'Roll oder Aerobic oder Ropeskipling	Demoform einer Choreografie		LuoAn
Balancieren Drehen, Schwingen	Geräteturnen: Ringe oder Boden oder (Mini-) Trampolin,..	Demoformen	mind. 1 Note aus den Bereichen Geräteturnen oder Parkour/Freerunning	
	Parkour/ Freerunning	Bewegungsabfolge in Halle und Outdoor ausführen		
Laufen, Springen, Werfen	Sprung (Hoch- oder Weitsprung), Lauf (Sprint, Hürden, Ausdauer) oder Wurf (Speer oder Kugel)		mind. 1 Note aus den Bereichen Sprung, Lauf oder Wurf	
Spielen	Basketball 5-5	Techniken festigen, System „5 out“ anwenden können	mind. 1 Test aus den Bereichen BB, FB/Futsal, VB, UH, Badminton oder HB Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	
	Fussball 7-7 / Futsal 5-5	Technik am Ball festigen, offensive Laufwege im 1-3-3 anwenden können, Aufgabenverteilung in der Defense anwenden können		
	Volleyball 6-6	Techniken festigen, Aufgabenverteilung im 6-6 anwenden können, Schiedsrichterzeichen festigen		
	Unihockey 4-4			
	Badminton 1-1/ 2-2			
	Handball	Technik festigen, Taktische Elemente anwenden können (Kreuzen, Kreisläufer (Sperrren-Lösen)		
Trendsportarten	Ultimate, Baseball, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby, Smollball, Tischtennis		mit oder ohne Test	
Fitness	Krafttraining		mit oder ohne Test	
	Fitnessstraining und Bodyforming			
	Konditionstraining in der Halle			