

1. / 2. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

| Lekt. | Lekt. | Stoffprogramm | Band | Bro | Seite |
|-----------|-----------|---|------|---------|-----------|
| 14 | 14 | Bewegen, Darstellen, Tanzen | | | |
| 4 | 2 | Angepasst trainieren und der muskulären Dysbalance gezielt entgegenwirken: | 5 | 2 | 8-10 |
| | | Beweglichkeitstraining: Top ten | 5 | 2 | 12-14 |
| | | Krafttraining: mit eigenem Körpergewicht: Circuit | 5 | 4 | 12/13 |
| | | Ausdauertraining: spielerisch | 5 | 2 | 5/19/20 |
| 2 | 2 | Körperbewusstsein erfahren und wahrnehmen: | 5 | 2 | 6/7/16/18 |
| | | Körperwahrnehmung: Spannungs-/Entspannungsübungen | 5 | 2 | 37-39 |
| | | Haltung | | | |
| 8 | 10 | Bewegungskoordination: Koordinative Fähigkeiten erleben | 6 | Sporth. | 27 |
| | | Bewegungssequenzen erleben und darstellen: | 5 | 2 | 18 |
| | | Volkstänze, Streektanz, Hip Hop | 5 | 2 | 29-30 |
| | | Übungsformen mit Handgerät: Seil | | | |
| | | Bewegungstheater | | | |
| 15 | 13 | Balancieren, Klettern, Drehen | | | |
| 8 | 4 | Sicherheit gewinnen und kooperieren (Helfen und Sichern) bei leichten Grundelementen (an verschiedenen Geräten): | 5 | 3 | 19 |
| | | Rolle vw, Rolle rw, Handstand, Strecksprünge, Rad, Rotationen in der Längsachse, Schaukeln und Schwingen, Stützen | | | |
| | 6 | Gerätebahn | 4 | 3 | 4-6/16 |
| | | | 5 | 3 | 5-7 |
| 3 | 3 | Fördern der Gleichgewichtsfähigkeit | 4 | 6 | 22ff |
| | | z. B. mit Gleichgewichtscircuit, Schlittschuhlaufen, etc..... | 5 | 6 | 27 |
| | | | 4 | 3 | 8ff |
| 4 | | Klettern an und mit Geräten der Turnhalle | 5 | 3 | 8ff/27 |
| 17 | 16 | Laufen, Springen, Werfen | | | |
| 7 | 6 | L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen | 5 | 4 | 4-13 |
| | | Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit; Starten | 4 | 4 | 10/11 |
| | | Fang-, Lauf- und Sprintspielformen..... | 5 | 4 | 5-9 |
| | | Verbesserung der Schnelligkeit..... | 4 | 4 | 6-8/13 |
| | | Stafetten- und Staffelformen | 5 | 4 | 6 |
| | | Optimierung des Laufstils | 4 | 4 | 9 |
| | | | | | |
| | | spielerisches Ausdauertraining (aerob) | 4 | 4 | 15-17 |
| | | Atem- und Pulskontrolle | 5 | 4 | 4 |
| | | Spielformen | 4 | 4 | 12/13 |
| | | über Hindernisse laufen | 5 | 4 | 18 |
| | | | | | |
| 6 | 6 | S: Springen und Hüpfen | 5 | 4 | 20/21 |
| | | Sprung in die Höhe | 5 | 4 | 24/25 |
| | | vom Springen in die Höhe zum Hochsprung..... | 4 | 4 | 17/18 |
| | | vom Hochspringen zum Fosbury-Flop | 5 | 4 | 17/18 |
| 4 | 4 | W: Rhythmus- und Bewegungsverwandtschaften | 5 | 4 | 22-28 |
| | | vielseitiges Werfen mit versch. Gegenständen | 4 | 4 | 28/29 |
| | | vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf | 4 | 4 | 30/31 |

| | | | | | |
|--------------|--------------|--|------------|---------------------|-------------|
| 20 10 | 20 10 | Spielen HB Spielerziehung: Grundfähigkeiten Werfen, Fangen, Freilaufen, Decken Spielerziehung, Kernwurf, Angriff, Verteidigung VB Flugbahneinschätzung im Raum: Timing, Orientierungsfähigkeit..... Schulung Grundgesten; Service-Abnahme; Spiel 3:3 bis 4:4..... FB Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen Angriff und Verteidigung in Kleingruppen Versch. Spielformen/Übungen (siehe SSP) | 5 | 5 SHV | 3ff 20ff |
| 8 | 10 | | | Mini-VB i.d.Sch. | |
| 2 | 10 | | 5 | 5 | 25ff |
| 20 10x60' | 20 10x60' | Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser E Rücken und Crawl..... A 100m 2-Lagen (50m Rücken, 50m Crawl) Wasserspringen: Aufsatzsprung vw/rw; Kopfsprung Starten+Wenden | LM Schw | | |

Zusammenfassung

1.KI 76L / 2. KI 73L dies entspricht ca. 65% der Jahreslektionen

Als Grundlage dienen die Lehrmittel „Sporterziehung“ der Eidg. Sportkommission ESK (1997)

3. / 4. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

| Lekt. | Lekt. | Stoffprogramm | Band | Bro | Seite |
|-----------|-----------|---|------|-----|---------|
| 13 | 15 | Bewegen, Darstellen, Tanzen | | | |
| 6 | 8 | Trainieren lernen: Beweglichkeit-/ Krafttraining: Muskuläre Dysbalancen | 6 | 2 | 5-9 |
| | | Ausdauertraining: verschiedene Formen, Pulskontrolle | 6 | 2 | 4 |
| | | | 6 | 4 | 7;10-12 |
| 2 | 2 | Das Körperempfinden und -bewusstsein vertiefen:..... | 5 | 2 | 4 |
| | | | | | |
| 5 | 5 | Bewegungssequenzen erleben und darstellen: | | | |
| | | freie Gestaltung eines Tanzes durch die SchülerInnen..... | 5 | 2 | 22 |
| | | Übungsformen mit Handgerät: Ball | 6 | 2 | 16-17 |
| | | Bewegungstheater | | | |
| 8 | 14 | Balancieren, Klettern, Drehen | | | |
| 8 | 8 | An und mit Geräten weitere Grundfertigkeiten erwerben und Bewegungsverwandtschaften erfahren:..... | 4 | 3 | 15 |
| | | Überschlag vw, Salto vw, Kippen | 5 | 3 | 13;18 |
| | | | 4 | 3 | 28 |
| | | Durch kooperative Formen die Hilfsbereitschaft fördern: | 5 | 3 | 28 |
| | | Boden- u. Partnerakrobatik | | | |
| | | Erarbeiten einer Bewegungsgestaltung an Geräten in der Gruppe | 4 | 3 | 29 |
| | 6 | Kämpfen | 6 | 3 | 14/15 |
| 16 | 16 | Laufen, Springen, Werfen | | | |
| | | L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen | 6 | 4 | 4 |
| | 4 | Verbesserung der Lauftechnik und Schnelligkeit | 6 | 4 | 5 |
| | | Laufvariationen | | | |
| 4 | | Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit..... | 6 | 4 | 7 |
| | 6 | vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf (Beidseitigkeit) | 5 | 4 | 10/11 |
| | | | 6 | 4 | 6 |
| | | S: Sprung- und Koordinationsschulung | 6 | 4 | 11 |
| | | Mehrfachsprünge | 4 | 4 | 15 |
| 6 | | vom Springen in die Weite zum Weitsprung | 5 | 4 | 22/23 |
| | | Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen..... | 5 | 4 | 20/21 |
| | | W: Grobformen erlernen | | | |
| 6 | | vom variantenreichen Stossen zum Kugelstoss..... | 4 | 4 | 33 |
| | | (O'Brien-Technik) | 5 | 4 | 27/28 |
| | | | 6 | 4 | 14 |
| | 6 | vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf | 5 | 4 | 23/24 |
| 28 | 28 | Spielen | | | |
| | | BB | | | |
| 10 | 2 | Ballfertigkeit: Prellen, Korbwurf, Stoppen, Passen, Fangen | 5 | 5 | 9ff |
| | | Grundtechniken: Korbleger, Sternschritt, Rebound..... | | | |
| | | Spielsituationen für Angriff und Verteidigung: | 5 | 5 | 15ff |
| | | Täuschungen, Einzeltaktik im 1:1 | | | |
| 2 | 10 | FB | | | |
| | | Technik festigen und anwenden: Dribbling, Pass; | 5 | 5 | 29ff |
| | | Torschussvarianten wie Innen- und Vollrist | | | |
| | | Von Individual-, zu Mannschaftstaktik: Angriff und Verteidigung | | | |

| | | | | | |
|--------------------|-----------|--|------------|---|------|
| 10 | 2 | UH Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen Torschussvarianten wie Schiebeschlagschuss und gezogener Schuss Individual- und Mannschaftstaktik Verteidigung und Angriff..... | 5 | 5 | 31ff |
| 2 | 10 | VB Grundgesten festigen..... Einführung Smash und Block..... Spiel vom 4:4 zum 6:6..... | 5 | 5 | 36ff |
| 4 | 4 | AS Spieltaktik entwickeln in Tschoukball, Ultimate, Baseball | 5 | 5 | 51ff |
| 16 8x60' | 16 | Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser E Brustgleichschlag | LM Schw | | |
| | 8x60' | E / A 100m 3-Lagen (Freistil, Rücken, Brustgleichschlag, Crawl)..... Repetition: Crawl und Rücken | | | |
| | | Wasserspringen: Rotationen (Salto vw/rw) | | | |

Zusammenfassung

3.KI 75L / 4. KI 83L dies entspricht ca. 70% der Jahreslektionen

Als Grundlage dienen die Lehrmittel „Sporterziehung“ der Eidg. Sportkommission ESK (1997)

5. / 6. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

| Lekt. | Lekt. | Stoffprogramm | Band | Bro | Seite |
|---------|---------|--|------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 15 6 | 15 6 | Bewegen, Darstellen, Tanzen Den Körper bewusst ganzheitlich erleben und angepasst belasten und entlasten: Fitnessstraining: vielseitige Trainingsformen, z.B. Aerobic und Aqua-Fit..... Entspannungsformen | 6 6 6 | Sporth. 2 Sporth. | 22-29 11 9-13 |
| 4 5 | 4 5 | Verständnis für eine gesunde Haltung fördern..... Bewegungssequenzen erleben und darstellen: Gesellschaftstänze wie Walzer, Fox, Samba, Rock'n'Roll Übungsformen mit Handgerät: Band..... | 5 5 | 2 2 | 32-35 24 |
| 10 6 | 10 6 | Balancieren, Klettern, Drehen Repertoire von Fertigkeiten erweitern und verfeinern: Salto rw oder Überschlag rw | | | |
| | 6 | Förderung des gegenseitigen Beobachten, Beurteilen, Beraten beim selbständigen Erarbeiten einer Übung an einem selbstgewählten Gerät | | | |
| 4 | 4 | Ergänzende Erfahrungen in Rand- und Trendsportarten sammeln: Auswahl: Inline, Mountainbike, Sportklettern | 5 5 6 6 | 6 6 6 6 | 9 - 13 15 - 17 11/12 4 - 7 |
| 11 6 | 11 6 | Laufen, Springen, Werfen L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit..... (Américaine, Staffeln,...)..... vielseitiges und selbständiges Ausdauertraining mit Kontrollhilfen | 5 5 6 | 4 4 4 | 5/6 12/13 7 |
| 5 | 5 | W: von den Grobformen zu den Feinformen vom Drehwurf zum Diskuswurf..... | 5 6 | 4 4 | 25/26 15 |
| | 5 | Wahl: z.B. Mehrkampf, Stabhochsprung..... | | | |
| 21 5 | 21 5 | Spielen BB Angriff- und Verteidigungssysteme: Blocken und Angreifen, Spielvarianten | 6 | 5 | 6ff |
| 6 | 6 | VB Teamtaktik üben | 5 | 5 | 40ff |
| | | Smash und Block | 6 | 5 | 15 |
| 6 | 6 | RS Badminton: Einzel- Doppeltaktik | 6 | 5 | 16 |
| | | Vom Mini-Tennis zum Tennis..... | 6 | 5 | 18 |
| | | Tischtennis: Einzel- Doppeltaktik | 6 | 5 | 17 |
| | | evtl. Squash kennenlernen..... | 6 | 5 | 19 |

| | | | | | |
|-------------|-----------------|--|-------------------------------|-------------|----------------|
| 4 | 4 | AS Spieltaktik verbessern in: Baseball..... Tschoukball Ultimate | 6 6 5 | 5 5 5 | 20 21 54 |
| 12 6x60' | 12 6x60' | Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser Wahlweise: Wasserball / Retten / Synchron / Tauchen ABC / Aquafit Ausdauer (400m)..... EF: E Delphin Wahlweise: Wasserball / Retten / Synchron / Tauchen ABC / Aquafit Ausdauer (400m) EF: 100m 4-Lagen (Delphin, Rücken, Brustgleichschlag, Crawl) | LM Schw LHB SLRG | | |

Zusammenfassung

5.KI 67L / 6. KI 67L dies entspricht ca. 60% der Jahreslektionen

Als Grundlage dienen die Lehrmittel „Sporterziehung“ der Eidg. Sportkommission ESK (1997)