

1. / 2. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

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

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

Zusammenfassung

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

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

1. Mai 2009 (rev. Juli 2012, Bereich Wasser; rev. Juli 2013 Bereiche LA und Spielen;
Anpassungen an SSP; rev. Juni 2016, Bereich Wasser)

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 Ausdauertraining: verschiedene Formen, Pulskontrolle	6 6 6	2 2 4	5-9 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..... Übungsformen mit Handgerät: Ball Bewegungstheater	5 6	2 2	22 16-17
8	14	Balancieren, Klettern, Drehen			
8	8	An und mit Geräten weitere Grundfertigkeiten erwerben und Bewegungsverwandtschaften erfahren: Überschlag vw, Salto vw, Kippen	4 5 4	3 3 3	15 13;18 28
		Durch kooperative Formen die Hilfsbereitschaft fördern: Boden- u. Partnerakrobatik	5	3	28
		Erarbeiten einer Bewegungsgestaltung an Geräten in der Gruppe	4	3	29
	6	Kämpfen	6	3	14/15
16	16	Laufen, Springen, Werfen			
	4	L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen.....	6	4	4
	4	Verbesserung der Lauftechnik und Schnelligkeit	6	4	5
4	6	Laufvariationen	6	4	7
	6	Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.....	5	4	10/11
	6	vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf (Beidseitigkeit)	6	4	6
	6	6	4	11
	6	S: Sprung- und Koordinationsschulung	4	4	15
	6	Mehrfachsprünge	5	4	22/23
	6	vom Springen in die Weite zum Weitsprung	5	4	20/21
	6	Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen	4	4	33
	6	W: Grobformen erlernen vom variantenreichen Stossen zum Kugelstoss.....	5	4	27/28
	6	(O'Brien-Technik)	6	4	14
	6	5	4	23/24
28	28	Spielen			
	2	BB Ballfertigkeit: Prellen, Korbwurf, Stoppen, Passen, Fangen	5	5	9ff
10	2	Grundtechniken: Korbleger, Sternschritt, Rebound.....	5	5	15ff
	2	Spieldispositionen für Angriff und Verteidigung:	5	5	
	10	Täuschungen, Einzeltaktik im 1:1	5	5	
	10	FB Technik festigen und anwenden: Dribbling, Pass;	5	5	29ff
	10	Torschussvarianten wie Innen- und Vollrast			
	10	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 8x60'	Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser E Brustgleichschlag E / A 100m 3-Lagen (Freistil, Rücken, Brustgleichschlag, Crawl) Repetition: Crawl und Rücken Wasserspringen: Rotationen (Salto vw/rw)	LM Schw		

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	15	Bewegen, Darstellen, Tanzen			
6	6	Den Körper bewusst ganzheitlich erleben und angepasst belasten und entlasten:	6	Sporth.	22-29
		Fitnesstraining:	6	2	11
		vielseitige Trainingsformen, z.B. Aerobic und Aqua-Fit.....	6	Sporth.	9-13
		Entspannungsformen	6		
4	4	Verständnis für eine gesunde Haltung fördern	5	2	32-35
5	5	Bewegungssequenzen erleben und darstellen:	5	2	24
		Gesellschaftstänze wie Walzer, Fox, Samba, Rock'n'Roll	5		
		Übungsformen mit Handgerät: Band	5		
10	10	Balancieren, Klettern, Drehen			
6		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			
				
		Ergänzende Erfahrungen in Rand- und Trendsportarten sammeln:			
4	4	Auswahl: Inline, Mountainbike, Sportklettern	5	6	9 - 13
		5	6	15 - 17
		6	6	11/12
		6	6	4 - 7
11	11	Laufen, Springen, Werfen			
6	6	L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen			
		Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit.....	5	4	5/6
		(Américaine, Staffeln,...)	5	4	12/13
		vielseitiges und selbständiges Ausdauertraining mit Kontrollhilfen	6	4	7
				
		W: von den Grobformen zu den Feinformen			
5		vom Drehwurf zum Diskuswurf.....	5	4	25/26
		6	4	15
	5	Wahl: z.B. Mehrkampf, Stabhochsprung			
21	21	Spielen			
5	5	BB			
		Angriff- und Verteidigungssysteme: Blocken und Angreifen,	6	5	6ff
		Spielvarianten			
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	5	20
12 6x60'	12	Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser Wahlweise: Wasserball / Retten / Synchron / Tauchen ABC / Aquafit Ausdauer (400m)	LM Schw		
		EF: E Delphin	LHB SLRG		
		Wahlweise: Wasserball / Retten / Synchron / Tauchen ABC / Aquafit Ausdauer (400m)			
		EF: 100m 4-Lagen (Delphin, Rücken, Brustgleichschlag, Crawl)			

Zusammenfassung

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

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