



Sport

A-Zug / 8. Sj.

	Lernziel						
	Im Unterricht behandelt	Nicht erreicht					vollständig erreicht
Ich weiss, dass sportliche Bewegung für meine Gesundheit unerlässlich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, dass falsche Bewegungen (z.B. Heben und Tragen von Lasten) zu Verletzungen bzw. gesundheitlichen Schäden führen können, und vermeide diese bewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann ein Aufwärmprogramm durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne spezifische Aufwärm- und Stretchingprogramme für verschiedene Sportarten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann in meinem eigenen Tempo 12 Minuten ohne Pause joggen oder walken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann vor und nach meiner sportlichen Belastung meinen eigenen Puls messen und kenne den Zusammenhang zwischen Pulsfrequenz, Training und Erholung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne verschiedene einfache Kraft-, Fitness- und Koordinationsübungen und ihre Wirkung und kann sie nach Anleitung durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne den Vitaparcours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann verschiedene Hindernisläufe absolvieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann zu Musik eine Bewegungsfolge (z.B. Aerobic, Tanz, rhythmische Gymnastik) vorzeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann an verschiedenen Turngeräten oder Gerätebahnen eine Bewegungsfolge aus den Grundbewegungen Rollen, Schwingen, Schaukeln und Stützen gestalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leiste einfachste Hilfestellungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann einen Sprint vom Start bis ins Ziel korrekt ausführen und in einem Wettkampf anwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann einen Hoch- oder Weitsprung (Anlauf - Absprung - Landung) korrekt ausführen und in einem Wettkampf anwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Wurftechnik (Ball-, Speerwerfen oder Kugelstossen) korrekt ausführen und in einem Wettkampf anwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erlebe mindestens zwei der folgenden grossen Sportspiele aktiv und kenne die spezifischen Techniken und die Taktik sowie die wichtigsten Regeln dieser Spiele: Basketball, Fussball, Handball und Volleyball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne mindestens zwei weitere der folgenden Spiele kennen und kann sie selbständig nach den wichtigsten Regeln spielen: Baseball, Badminton, Rugby, Tchoukball, Tennis, Tischtennis, Ultimate, Kleine Spiele, Unihockey.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sport

A-Zug / 9. Sj.

	Lernziel						
	Im Unterricht behandelt	Nicht erreicht					vollständig erreicht
Ich weiss, dass sportliche Bewegung für meine Gesundheit unerlässlich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiss, dass falsche Bewegungen (z.B. Heben und Tragen von Lasten) zu Verletzungen bzw. gesundheitlichen Schäden führen können, und vermeide diese bewusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann ein Aufwärmprogramm durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne spezifische Aufwärm- und Stretchingprogramme für verschiedene Sportarten und kann sie selbständig durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann in meinem eigenen Tempo 12 Minuten ohne Pause joggen oder walken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann vor und nach meiner sportlichen Belastung meinen eigenen Puls messen und kenne den Zusammenhang zwischen Pulsfrequenz, Training und Erholung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne verschiedene einfache Kraft-, Fitness- und Koordinationsübungen und ihre Wirkung und kann sie korrekt vorzeigen und erklären.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne den Vitaparcours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann verschiedene Hindernisläufe absolvieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann zu Musik (auch selbstgewählt) eine Bewegungsfolge (z.B. Aerobic, Tanz, rhythmische Gymnastik) vorzeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann an verschiedenen Turngeräten oder Gerätebahnen eine Bewegungsfolge aus den Grundbewegungen Rollen, Schwingen, Schaukeln und Stützen gestalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leiste einfachste Hilfestellungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verbessere meine Sprinttechnik und beweise mich in einem Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verbessere meine Sprungtechnik (Hoch- oder Weitsprung) und beweise mich in einem Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verbessere meine Wurftechnik (Ball-, Speerwerfen oder Kugelstossen) und beweise mich in einem Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verbessere meine spezifischen Techniken in zwei der folgenden grossen Sportspiele: Basketball, Fussball, Handball und Volleyball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne mindestens zwei weitere der folgenden Spiele kennen und kann sie selbständig nach den wichtigsten Regeln spielen: Baseball, Badminton, Rugby, Tchoukball, Tennis, Tischtennis, Ultimate, Kleine Spiele, Unihockey.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>