



## Sport

## E-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

## E-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"/> |