

Bildnerisches Gestalten

Status:	Kernfach
Fachrichtungen:	alle
Dotation:	in der 1. Klasse 3 Lektionen pro Woche

Bildungsziele

In unserem Kulturkreis ist neben der gesprochenen die visuelle Sprache die verbreitetste Form der Kommunikation. Im Fach Bildnerisches Gestalten setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Sehen und Sichtbarmachen auseinander, was Gefühl und Verstand gleichermaßen anspricht. Der Prozess des Wahrnehmens innerer und äusserer Wirklichkeiten und deren Reflexion wird bewusst gefördert. So gelangen die Schülerinnen und Schüler zu einer differenzierten und kritischen Beurteilung der sichtbaren Aussenwelt und der inneren Vorstellung. Das Arbeiten mit unterschiedlichen Techniken und Materialien ermöglicht den Lernenden, Beobachtetes, Gedachtes, Emotionen, Träume und Visionen in Bilder umzusetzen und erweitert die persönliche Ausdrucksfähigkeit. Sie erleben und erlernen, wie sie farblich und formal, kompositorisch oder konstruierend zunehmend ihren Vorstellungen Ausdruck verleihen können. Das Konzept des curricularen Aufbaus lässt die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler in der Anwendung bildnerisch-gestalterischer Kompetenzen wachsen und wirkt unterstützend auf die individuelle Ausdruckskraft.

Richtziele

- Visuelles bewusst wahrnehmen und als eine wichtige Form der Kommunikation erkennen
- Wahrnehmungen bewusst einsetzen
- gestalterische und technische Kompetenzen im Beobachten und Konstruieren erweitern
- mittels unterschiedlicher zeichnerisch-malerischer Umsetzungen zu einem eigenen gestalterischen Ausdruck gelangen
- mündlich und schriftlich gestellte Aufgaben verstehen und umsetzen
- an Beispielen aus Kunst und Alltag Bezüge zur eigenen Arbeit herstellen
- gestalterische Gesetzmässigkeiten kennen, ein differenziertes Vorstellungsvermögen für Farbe, Form, Komposition, Proportion und Raum entwickeln und in die eigene Arbeit einfliessen lassen
- Gestaltungskriterien bei der Beurteilung von eigenen und fremden Arbeiten anwenden und in Bezug zum persönlichen Geschmacksempfinden stellen
- Materialien sinnvoll einsetzen und respektvoll und sorgfältig damit umgehen
- gestalterisches Arbeiten als Prozess des Entscheidens und Verwerfens erfahren und praktizieren
- Experimentieren als eine Form der Recherche erleben, verstehen und nutzen
- das Formulieren von Absicht und gewünschter Wirkung mittels Fachwortschatz mündlich und schriftlich üben
- im Bewusstsein, dass Geschlechterrollen prägen, und vor dem eigenen kulturellen Hintergrund ein persönliches ästhetisches Bewusstsein entwickeln
- die sichtbare Welt, innere Bilder und digitale sowie analoge Bildvorlagen für eigene gestalterische Umsetzungen nutzen

Informationsziele

Farbe, Form, Komposition

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen mindestens zwei unterschiedliche Farbsysteme oder Farbtheorien und setzen Erkenntnisse daraus bewusst und wirkungsvoll ein
- wenden unterschiedliche formale Darstellungsmöglichkeiten wie naturalistisch, abstrakt, flächig, räumlich an
- kennen Merkmale und Unterschiede von abstrakten, grafischen und naturalistischen Darstellungen
- kennen kompositorische Grundbegriffe und wenden diese an (symmetrisch-asymmetrisch, etc.)
- begreifen Farben und Formen als bildnerische Mittel und wenden diese bewusst an

Licht, Raum, Figur, Objekt

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen hell/dunkel, Überschneidungen und Grössenverhältnisse wirkungsvoll ein
- kennen verschiedene Möglichkeiten wie Frontal- und Übereckperspektive, um Räume zu konstruieren und

darzustellen

- können Menschen und/oder deren Antlitz zeichnerisch differenziert erfassen
- befassen sich zeichnerisch und malerisch mit verschiedenen Darstellungsmöglichkeiten von Objekten

Material, Technik

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen den Bleistift differenziert für Linien und Schraffuren ein
- setzen Pinsel und Farben (Farbstifte, Gouache, Aquarell) sachgerecht und differenziert ein
- sind versiert in Farbstift- und Pinselführung sowie im Mischen von Farben
- können deckenden und lasierenden Farbauftrag unterscheiden, anwenden und für den eigenen gestalterischen Ausdruck nutzen
- können durch Messen und Schätzen Proportionen erfassen und wiedergeben
- können in der abbildenden Darstellung Proportionen, Volumen und Schatten wiedergeben
- können verschiedene Oberflächenbeschaffenheiten darstellen

Prozess, Kontext

Die Schülerinnen und Schüler

- üben das Abbilden der sichtbaren Welt
- entwickeln bildnerische Ausdrucksmöglichkeiten für eigene innere Bilder
- suchen zur gestellten Aufgabe verschiedene Lösungsmöglichkeiten in Form von Skizzen und Studien
- zeigen Experimentierfreude und Risikobereitschaft in gestalterischen Recherchen
- verfolgen gestalterische Absichten und treffen diesbezüglich bewusste Entscheidungen
- kennen Beispiele aus Kunst und Alltag und setzen diese in Bezug zum eigenen Schaffen
- nutzen eigene Fotografien und Bildvorlagen als Grundlage und Ausgangsmaterial für eigene Arbeiten
- können eine thematische Bildrecherche ausführen und eine inhaltlich und formal überzeugende Auswahl treffen

Wahrnehmung, Reflexion

Die Schüler und Schülerinnen

- erkennen, dass für naturalistisches Abbilden die Art des Schauens verändert werden muss und üben dies
- nehmen gestalterische Fragen wahr und erkennen den Entscheidungsfreiraum
- setzen sich mit den Resultaten ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler konstruktiv kritisch auseinander
- anerkennen verschiedene Lösungswege und Arbeitsweisen
- können ihrer eigenen Arbeit mit Distanz begegnen und erkennen Verbesserungsmöglichkeiten

Kommunikation und Transfer

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen mündlich und schriftlich formulierte Aufgaben
- eignen sich einen Fachwortschatz an
- können mündlich und schriftlich gestalterische Eindrücke und gesuchte Aussagen formulieren
- können getroffene gestalterische Entscheidungen benennen und ansatzweise begründen
- übernehmen als Individuum und in der Klassen-Gemeinschaft Verantwortung für Material und Raum
- sind teamfähig und begegnen ihren Mitmenschen mit Respekt

Technisches Gestalten

Status:	Kernfach
Fachrichtungen:	alle
Dotation:	in der 1. Klasse 1,5 Lektionen pro Woche

Bildungsziele

Motivierend und inspirierend wirkt die Vielfalt an Werkstoffen, die uns umgibt. Technisches Gestalten will den Schülerinnen und Schülern die Eigenschaften und gestalterischen Möglichkeiten verschiedener Materialien in theoretischer und praktischer Weise nahebringen.

Theoretisches Wissen über Materialbereiche, Bearbeitungstechniken, Designprozesse und formale Gestaltung bildet die Basis des Faches. Damit wird das Interesse für die Beschaffenheit des Materials und an der Objektgestaltung geweckt.

Mittels Einführungen in Verarbeitungstechniken werden die Schülerinnen und Schüler zunehmend vertrauter im Umgang mit Werkstoffen, Werkzeugen und Maschinen. Beim Planen, Ausführen und Üben erlangen sie handwerkliche Kompetenzen. Der Verarbeitungsprozess lernt sie Arbeitsabläufe auszuführen und stützt bewusst das handwerkliche Potential der Schülerinnen und Schüler. Sie werden für neue Techniken und kulturellen Aspekte sensibilisiert.

In der persönlichen Reflexion sowie im Austausch werden den Schülerinnen und Schülern während des Arbeitsprozesses oder anhand des fertigen Objekts die handwerklichen und gestalterischen Fähigkeiten bewusst. Auf diesem Fach bauen das Räumliche Gestalten in den Fachrichtungen Gestaltung/Kunst und Pädagogik sowie die Wahlfächer Textiles Gestalten und Räumliches Gestalten auf.

Richtziele

Über das Jahr werden vier Module durchgeführt, die auch kombiniert werden können:
Papier und/oder Karton, Textil, Holz, Ton und/oder Metall.

- die verschiedenen Eigenschaften der Materialien erfahren
- Grundfertigkeiten in der Verarbeitung der verschiedenen Materialien beherrschen
- im Umgang mit Werkzeugen und Maschinen theoretisch sowie praktisch kundig sein
- trennende und verbindende Techniken in unterschiedlichen Materialbereichen umsetzen
- mittels aufbauender und abtragender Techniken Materialien zum Objekt formen und durch diesen Prozess das räumliche Vorstellungsvermögen entwickeln
- oberflächengestaltende und -veredelnde Techniken anwenden
- die feinmotorischen Fähigkeiten Schritt für Schritt optimieren
- Planung von einfachen Konstruktionen anhand von Skizzen, Vorstudien und Planzeichnungen/Abwicklungen/Schnittmuster für ein individuelles Objekt erstellen
- in der Gestaltung von Flächen, Körper und Objekten eine eigene Formsprache entwickeln
- durch die Reflexion eigener und fremd gestalteter Arbeiten einen eigenen gestalterischen Ausdruck erlangen
- unterschiedliche Formen von Arbeitsanleitungen verstehen und umsetzen
- Sicherheitsvorkehrungen und arbeitshygienische Massnahmen treffen

Informationsziele

Form, Funktion, Objekt und Raum

Die Schülerinnen und Schüler

- schärfen das räumliche Vorstellungsvermögen für Form, Proportion und Raum
- kennen kompositorische Grundbegriffe und üben diese aus (z.B. symmetrisch/asymmetrisch, geometrisch/organisch, Volumen/Fläche)
- begreifen Formen und Proportionen als Kompositionsmittel und setzen diese bewusst um

Material, Technik

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen verschiedene Techniken und Werkzeuge zur Papier- und Kartonbearbeitung und können diese anwenden (z.B. Falzen, Rillen, Ritzen, Schneiden, Kleben, Kaschieren)
- können die Nähmaschine bedienen
- kennen flächenverbindende und -verzierende Techniken zur Textilarbeitung und können diese anwenden

(z.B. Nähte, Randabschlüsse, Verschlüsse)

- kennen verschiedene aufbauende und oberflächengestaltende Techniken und Werkzeuge zur Tonbearbeitung und können diese anwenden (z.B. Modellieren, Wulst-, Platten- und Hohlformtechnik)
- kennen verschiedene Techniken und Werkzeuge zur Holzverarbeitung und können diese anwenden (z.B. Trennen, Verbinden, Feilen, Schleifen)
- führen oberflächenveredelnde Techniken aus und können sowohl ihre optische wie auch pflegende Wirkung einschätzen
- kennen verschiedene Techniken und Werkzeuge zur Metallbearbeitung und können diese anwenden (z.B. Trennen, Biegen, Verbinden, Feilen, Schleifen)

Prozess, Kontext

Die Schülerinnen und Schüler

- suchen zur gestellten Aufgabe verschiedene Lösungsmöglichkeiten in Form von Skizzen und Studien
- kennen Beispiele aus Kunst und Alltag und setzen diese in Bezug zum eigenen Schaffen
- können einfache Pläne lesen, selber zeichnen und anhand dieser eigene Materiallisten erstellen

Wahrnehmung, Reflexion

Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen gestalterische Fragen wahr und erkennen den Entscheidungsfreiraum
- setzen sich mit den Resultaten ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler konstruktiv und kritisch auseinander
- begegnen ihrer Arbeit mit einer gewissen Distanz und erkennen Verbesserungsmöglichkeiten

Kommunikation und Transfer

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen mündlich und schriftlich formulierte Aufgaben
- eignen sich einen Fachwortschatz an
- können getroffene gestalterische Entscheidungen benennen und teilweise begründen
- übernehmen als Individuum und in der Klassengemeinschaft Verantwortung für Material und Raum

Musik

Status:	Kernfach
Fachrichtungen:	alle
Dotation:	in der 1. Klasse 3 Lektionen pro Woche

Bildungsziele

Der Musikunterricht trägt durch seine Ausbildung der emotionalen, rationalen und psychomotorischen Fähigkeiten Wesentliches zur ganzheitlichen Entwicklung des Menschen bei. Offenheit und Neugierde für Musik werden bei den Schülerinnen und Schülern geweckt. Der Musikunterricht ermutigt die Jugendlichen, selbst zu musizieren und aktiv am musikalischen Leben teilzunehmen. Besondere Aufmerksamkeit wird auf Stimmbildung, Atmung und Körperhaltung gelegt. Differenziertes Hören, Verstehen und Beurteilen von musikalischen Werken werden gefördert und weiterentwickelt. Der Unterricht schult Verstand und Gefühl. Ausserdem werden entscheidende Kompetenzen gefördert: soziales Handeln in gruppenspezifischen Prozessen, Konzentrationsfähigkeit, (Selbst-)Disziplin. Die Lernenden erfahren und nutzen ihre eigenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten. Durch den Erwerb von Fertigkeiten in Musikpraxis und allgemeiner Theorie wird sowohl die Allgemeinbildung erweitert als auch der Zugang zur Musik in all ihren kulturellen und künstlerischen Erscheinungsformen erleichtert. Eine offene, aber auch kritisch differenzierte Rezeption von Musik wird als normativer Wert im Unterricht gefordert und gefördert. Der Musikunterricht besteht zu gleichen Teilen aus den Bereichen Musikpraxis und allgemeiner Musiklehre. Er soll aber die folgenden fünf musikalischen Kompetenzbereiche beinhalten: Hören (Rezeption), Erfinden (Produktion), Wiedergeben (Reproduktion), Übertragen (Transposition) und Nachdenken (Reflexion).

Richtziele

- durch ein- und mehrstimmiges Singen im Klassenverband stimmliche Möglichkeiten ausloten und erweitern sowie das Hören und die Teamfähigkeit entwickeln
- Wechselwirkungen zwischen Musikkultur und Gesellschaft erfahren
- bewusstes, kritisches Zuhören schulen und das Interesse für das öffentliche Musikleben unterschiedlicher Stilrichtungen wecken
- das Musikschaffen von Frauen und Männern beobachten und sich mit weiblichen und männlichen Rollen in der Musik auseinandersetzen
- elementare Grundlagen der Musiktheorie kennen
- in unterschiedlichen Sozialformen instrumentale Musizierarten praktizieren
- sich beim aktiven Musizieren untereinander austauschen und Einsichten und Erlebnisse reflektieren
- musikalische Werke niveaugerecht aufführen
- das akustische Umfeld mit seinen Gegensätzen wahrnehmen
- sich mit musikalischen Tendenzen auseinandersetzen und durch den Vergleich von bevorzugten Stilrichtungen und Interpretinnen/Interpreten Beziehungen schaffen
- beim gemeinsamen Musizieren kulturelle und geschlechterspezifische Aspekte wahrnehmen und interpretieren

Informationsziele

Musikpraxis

Singen

Die Schülerinnen und Schüler

- singen pro Semester mindestens ein Lied alleine vor
- stellen im Klassenverband ein- und mehrstimmige Werke aus verschiedenen Stilbereichen und Epochen vor
- setzen Stimme und Atmung bei korrekter Körperhaltung richtig ein

Rhythmusschulung

Die Schülerinnen und Schüler

- unterteilen das Metrum zwei-, drei- und viermal
- zeigen ein sicheres Gefühl für Metrum und Takt in geraden und ungeraden Takten
- tragen Rhythmusübungen vor und zählen dazu laut oder schlagen das Metrum mit dem Fuss
- setzen Tempobezeichnungen und Zeichen zur Agogik in der Musikpraxis richtig um

Solmisation und Blattsingen

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden die Tonika-Do-Methode singend und mit Handzeichen in verschiedenen Skalen an (Schwierigkeitsgrad Kinderlied)
- benennen schriftlich die Intervalle im Tonraum einer Oktave (Feinbestimmung)

Musiktheorie

Zeichen der Notenschrift

Die Schülerinnen und Schüler

- schreiben und lesen alle Notenwerte im Violin- und Bassschlüssel inklusive Versetzungszeichen
- schreiben und lesen alle Pausenwerte
- wenden verschiedene Wiederholungszeichen wie Coda, Segno, Schlussklammern richtig an
- deuten weitere Zeichen der Notenschrift richtig: Schlusszeichen, Doppelstrich, Fermate
- setzen die Dynamikbezeichnungen korrekt um

Dur-Tonarten

Die Schülerinnen und Schüler

- geben den Bauplan der Dur-Tonleiter auswendig wieder (schreibend und singend)
- bezeichnen Noten mit absoluten und relativen Tonnamen
- lesen und schreiben alle Dur-Tonarten

Musikgeschichte

Die Schülerinnen und Schüler

- Lernen die musikgeschichtlichen Epochen (Mittelalter, Renaissance, Barock, Klassik, Romantik, Anfang 20. Jahrhundert) und repräsentative Werke hörend kennen

Sport/Neigungssport

Status:	Kernfach
Fachrichtungen:	alle
Dotation:	in der 1. Klasse 3 Lektionen pro Woche in der 2. und 3. Klasse 1,5 Lektionen Sport und 1,5 Lektionen Neigungssport pro Woche

Bildungsziele

Das Fach Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur harmonischen Entwicklung von Körper und Psyche. Sport verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Die Schülerinnen und Schüler erleben soziale Prozesse und werden zu sportlichem Verhalten wie Hilfsbereitschaft, Fairness, Selbstdisziplin und umweltbewusstem Handeln geführt. Sportliche Erfahrungen unterstützen sowohl das Gesundheitsbewusstsein als auch eine positive Lebenshaltung und tragen somit zur Entwicklung der persönlichen Selbstkompetenz bei. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln sportartspezifische Fertigkeiten, erhalten und steigern die Fitness durch konditionelle, koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit und erfahren somit ihre persönlichen Grenzen.

Geschlechtergetrennte Nischen geben den jungen Erwachsenen Gelegenheit, ein breiteres Spektrum von unterschiedlichen Rollen im Sport in geschütztem Rahmen auszuprobieren und zu reflektieren. Auf kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede, auf Chancengleichheit für Frauen und Männer wird eingegangen und einzelne Begabungen werden individuell gefördert.

Neben dem Unterricht im Klassenverband besuchen die Schülerinnen und Schüler in der 2. und 3. Klasse im Umfang von 1,5 Lektionen entsprechend ihren Neigungen und Interessen je einen Semesterkurs aus dem vielfältigen und attraktiven Angebot verschiedener Team- und Individualsportarten. Der Neigungssport findet in der Regel koeduziert statt. Die jungen Erwachsenen entwickeln Akzeptanz, Toleranz, Einfühlungsvermögen und Sozialkompetenz gegenüber dem anderen Geschlecht. Der Neigungssport bietet Anreiz zu ausserschulischen sportlichen Aktivitäten und einer sinnvollen Gestaltung der Freizeit über die Schulzeit hinaus.

Richtziele

Sporttheorie

- Zusammenhänge zwischen regelmässiger sportlicher Betätigung und allgemeinem Wohlbefinden erfahren
- Bewegungs-, Entspannungs- und Regenerationsformen in die persönliche Lebensführung integrieren
- die eigene Gesundheit pflegen und fördern sowie eine bewusste Unfallprävention als zentrales Anliegen des Sportunterrichts beachten
- Kenntnisse unterschiedlicher Sportdisziplinen mit ihren Regeln, speziellen Techniken und Taktikelementen vertiefen
- Grundwissen über Funktionen und Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Bewegung erlangen
- Theorien der Trainingslehre erfahren und anwenden
- Trainingseinheiten planen, gestalten und reflektieren

Sportpraxis

- die eigenen sportlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Neigungen vielfältig anwenden
- Körperbewusstsein im Ausbalancieren zwischen Spannung und Entspannung trainieren
- individuelle Techniken von elementaren Bewegungen verbessern und optimieren
- Sicherheit und Kompetenz in grundlegenden Bewegungsabläufen erlangen und Fehlbelastungen vermeiden
- sich Leistungsanforderungen stellen und seine eigene Leistungsgrenze erfahren
- den Körper und die Bewegung gezielt als Ausdrucksmittel einsetzen und eigene Kreativität entfalten
- Bewegungsabläufe räumlich und zeitlich gestalten und die eigenen Körperkräfte angemessen einsetzen
- sportliche Aktivitäten in die persönliche Lebensgestaltung integrieren
- bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen wie Sporttage oder Schülermeisterschaften Verantwortung übernehmen
- Einsatzmöglichkeiten von ICT im Sport kennen und anwenden

Sportethik

- beim Ausüben sportlicher Aktivitäten Wechselbeziehungen von Körper und Psyche erleben
- sich gegenseitig respektieren und Toleranz üben
- Andere ins Sportgeschehen integrieren

- Verantwortungsbewusstsein den Mitmenschen, sich selbst und der Umwelt gegenüber entwickeln
- mit Aggressionen und Rivalitäten umgehen lernen, Fairplay praktizieren und dabei soziale Kompetenz entwickeln
- individuelle, kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Motivation, Neigung und Einstellung zum Sport wahrnehmen und respektieren
- beim Sporttreiben die Natur und Umwelt achten und auf sie Rücksicht nehmen
- sich partnerschaftlich und gruppenorientiert verhalten
- auf kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede im Sportverhalten differenziert reagieren
- Zusammenhänge zwischen Sport, Gesellschaft und Politik erkennen

Informationsziele 1.-3. Klasse

Die Basislernziele werden nicht nach Schuljahren aufgeteilt, da im ganzheitlichen Sportunterricht die einzelnen Bereiche immer wieder geschult werden. Die verschiedenen Basislernziele werden durch das Angebot des Neigungssports, des Wahlfachs und der gewählten Fachrichtung erweitert und vertieft. Für den Neigungssport gelten die im Lehrplan formulierten Richtziele. Die Informationsziele müssen jeweils gezielt angepasst werden. Die Bewertungskriterien für Schülerinnen und Schüler sind in den folgenden Sportbereichen den geschlechtsspezifischen Voraussetzungen angepasst.

Darstellen und Tanzen

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen einfache bis schwierige Bewegungsabläufe
- können die Struktur einer Musik erkennen und sich dazu bewegen
- setzen einzelne Elemente unter Berücksichtigung von Bewegungsvielfalt – Bewegungskoordination – Bewegungsfluss ein und nützen den Raum aus
- lösen Bewegungsaufgaben im Team
- optimieren die Bewegungsfähigkeit durch Gymnastik mit Handgeräten: Ball, Seil, Reif
- trainieren anspruchsvolle Bewegungsabläufe

Schwerpunkte nach Klasse

1. Klasse: rhythmische Folgen, Akrobatik, einfache Tänze
2. Klasse: Moderne und/oder traditionelle Tänze
3. Klasse: im Team Choreografien erarbeiten, Bewegung durch Videoanalyse reflektieren

Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über technische Grundfertigkeiten an folgenden Geräten: Boden, Ringe, Stufenbarren, Barren, Mini-Trampolin, Kasten, Reck; auf die geschlechtsspezifische Auswahl der Geräte wird geachtet
- erlernen einer vorgegebenen Übungsfolge an einem Gerät.
- stellen eine eigene Übungsfolge mit den Elementen Balancieren, Stützen, Fliegen, Drehen zusammen
- festigen das eigene Bewegungsrepertoire und erweitern dieses mit neuen Bewegungsmustern
- erfahren Koordination und Bewegungsfluss, Spannung und Entspannung am eigenen Körper
- wenden verschiedene Möglichkeiten der Hilfestellung an wie z.B. Gerätehilfe, Partnerhilfe, Griffarten
- bauen Vertrauen und Verantwortung für sich und den Partner/die Partnerin auf

Schwerpunkte nach Klasse

1. Klasse: Boden, Ringe
2. Klasse: Mini-Tramp mit und ohne Kasten, Barren
3. Klasse: Reck, individuelle Förderung und Vertiefung an Geräten

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden Wurf- und Stosstechniken in komplexen Disziplinen an: Speer, Diskus, Kugel
- lernen und verbessern verschiedene Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer und Schnelligkeit
- wenden angemessene Rhythmen und koordinative Fähigkeiten in den Sprungdisziplinen an
- erhalten und verbessern die funktionelle Beweglichkeit bezüglich der technischen Disziplinen
- erfahren ihre persönlichen Leistungsgrenzen

Schwerpunkte nach Klasse

1. Klasse: Kugelstossen, Weitsprung und Läufe
2. Klasse: Speerwurf, Hochsprung und Läufe

3. Klasse: Diskuswerfen und Läufe

Spiele

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundtechniken verschiedener Ballsportarten und wenden diese stufengerecht an
- verbessern und erweitern die taktischen und technischen Fertigkeiten und wenden diese an
- üben positiven Einfluss auf das Spielverhalten in der Gruppe aus, z.B. vorgegebene Regeln einhalten, Mitspieler/in und Gegner/in achten, Verantwortung übernehmen
- kennen die Grundregeln und können Spiele leiten

Schwerpunkte nach Klasse

1. Klasse: Basketball, Fussball, Volleyball
2. Klasse: Handball, Unihockey
3. Klasse: Vertiefung der Grundtechniken in Ballsportarten

Reflexion und Planung

Die Schülerinnen und Schüler

- geben einfache bis differenzierte Rückmeldungen anhand von Feedbackregeln
- koordinieren Bewegungsinformationen (IST-SOLL-Vergleich) selbständig mittels verschiedener Sinne (visuell, auditiv, taktil) und können diese analysieren
- übernehmen Selbst- und Mitverantwortung
- entwickeln organisatorische Fähigkeiten und schulen selbstreflektierendes Denken und Handeln

Schwerpunkte nach Klasse

1. Klasse: Partnerfeedback, Bewegung funktionell ausführen und anleiten
2. Klasse: Erwärmungsplanung, -durchführung und -reflektion
3. Klasse: Lektionsplanung, -durchführung und -reflektion

Ergänzende Aktivitäten und Bewegungsmöglichkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen Spiele und Sportarten verschiedener Kulturen sowie deren Regeln, z.B. Ultimate, Rugby, Tchoukball, Baseball, Rückschlagspiele, Intercross, Indiacca, Beachvolleyball, Beachsoccer, Jonglage
- nehmen zusätzlich zu den 3 Sportlektionen an Sporttagen teil

Gesundheitsförderung

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über Grundlagenwissen der Trainingslehre
- kennen die Regeln der Ersten Hilfe, Unfallverhütung und Unfallvorsorge
- wissen um die Wichtigkeit des Aufwärmens
- erkennen Zusammenhänge zwischen Ernährung und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- streben den Ausgleich zur Alltagsbelastung an
- integrieren sportliche Aktivitäten in ihre Lebensgestaltung
- schützen ihre Gesundheit und tragen zum Wohlbefinden anderer bei

Neigungssport

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren in selbstgewählten Trendsportarten und lernen neueste Entwicklungen im Sport kennen
- setzen sich intensiv und detailliert mit den nach ihren Interessen ausgewählten Sportarten auseinander
- vertiefen ihre Grundkenntnisse in den ausgewählten Sportarten