

## 1. / 2. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

Lekt.	Lekt.	Stoffprogramm	Band	Bro	Seite
<b>14</b>	<b>14</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>			
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 .....			
<b>15</b>	<b>13</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>			
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
<b>17</b>	<b>16</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>			
5	6	<b>L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen</b> .....	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
		.....	5	4	8
		spielerisches Ausdauertraining (aerob) .....	4	4	15-17
		Atem- und Pulskontrolle .....	5	4	4
		Spielformen .....	4	4	12/13
		über Hindernisse laufen .....	5	4	18
		.....	4	4	10/11
8	6	<b>S: Springen und Hüpfen</b> .....	5	4	20/21
		.....	5	4	14-21
		Mehrfachsprünge .....	4	4	15
		vom Springen in die Weite zum Weitsprung .....	5	4	22/23
		.....	4	4	16
		Sprung in die Höhe .....	5	4	24/25
		vom Springen in die Höhe zum Hochsprung .....	5	4	17/18
		Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen .....	5	4	20/21
4	4	<b>W: Rhythmus- und Bewegungsverwandtschaften</b> .....	5	4	22-28
		vielseitiges Werfen mit versch. Gegenständen .....	4	4	28/29
		.....	4	4	23/24
		vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf .....	4	4	30/31

<b>20</b>	<b>20</b>	<b>Spielen</b>			
10	3	<b>HB</b> Spielerziehung: Grundfähigkeiten Werfen, Fangen, Freilaufen, Decken Spielerziehung, Kernwurf, Angriff, Verteidigung .....	5	5 SHV	3ff 20ff
	8	<b>BB</b> Ballfertigkeit: Prellen, Korbwurf, Stoppen, Passen, Fangen..... Grundtechniken: Korbleger, Sternschritt, Rebound .....	5	5	9ff
2	2	<b>VB</b> Flugbahneinschätzung im Raum: Timing, Orientierungsfähigkeit..... .....		Mini-VB i.d.Sch.	
2	2	<b>FB</b> Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen .....	5	5	25ff
2	2	<b>UH</b> Grundtechniken: Passen, Stoppen, Ballführen .....	5	5	31ff
2	2	<b>RS</b> Vom Federball zum Badminton..... Vom Ping-Pong zum Tisch-Tennis .....	5	5	48ff
2	1	<b>AS</b> Baseball: Werfen, Fangen .....	5	5	52ff
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser</b>			
5x60'		Wassergewöhnung .....	Schw	1	6-9
		E+A Rückencrawl .....		2	13ff
		Springen: Tummelformen; abspringen vw und rw aus Stand .....		3	17-19
		Kleine Spiele .....		1	22-24
	5x60'	E+A Brustcrawl .....		2	3ff
		Springen: Springen mit 1-Schrittanlauf; .....		3	22/23
		Eintauchen vw kopfwärts .....		3	20
		Kleine Spiele .....		1	22-24
		Test: 100m 2-Lagen .....			

## 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

### 3. / 4. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

Lekt.	Lekt.	Stoffprogramm	Band	Bro	Seite
<b>13</b>	<b>15</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>			
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 .....			
<b>8</b>	<b>14</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>			
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
		.....	5	3	23/24
<b>16</b>	<b>16</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>			
6	6	<b>L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen</b> .....	6	4	4
		Verbesserung der Lauftechnik und Schnelligkeit.....	6	4	5
		Laufvariationen .....			
		Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit .....	6	4	7
	5	vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf (Beidseitigkeit) .....	5	4	10/11
		.....	6	4	6
5		<b>S: Sprung- und Koordinationsschulung</b> .....	6	4	11
		vom Hochspringen zum Fosbury-Flop .....	5	4	17/18
		.....	6	4	9
		Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen.....	5	4	20/21
		<b>W: Grobformen erlernen</b>			
5		vom variantenreichen Stossen zum Kugelstoss .....	4	4	33
		(O'Brien-Technik) .....	5	4	27/28
		.....	6	4	14
	5	vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf.....	5	4	23/24
<b>28</b>	<b>28</b>	<b>Spielen</b>			
2	2	<b>HB</b>			
		Gegenstoss; Wurfvarianten: Sprung- und Fallwurf .....			
2	2	<b>BB</b>	5	5	20ff
		Spielsituationen für Angriff und Verteidigung:.....			
		Täuschungen, Einzeltaktik im 1:1.....	5	5	15ff
8	8	<b>VB</b>			
		Schulung Grundgesten; Service-Abnahme; Spiel 6:6 .....			
2	8	<b>FB</b>	5	5	36ff
		Torschussvarianten wie Innen- und Vollrist;.....			
		Angriff und Verteidigung .....			
8	2	<b>UH</b>			
		Technische Grundelemente verbessern, Torschussvarianten wie.....	5	5	29ff
		Schiebeschlagschuss, gezogener Schuss; Angriff und Verteidigung	5	5	31ff

4	4	<b>RS</b> Einzeltaktik und Schlagvarianten in Badminton, Minitennis,..... Tischtennis.....	5	5	44ff
2	2	<b>AS</b> Spieltaktik entwickeln in Tschoukball, Ultimate, Baseball.....	5	5	51ff
<b>10</b> 5x60'	<b>10</b>	<b>Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser</b> E+A Brustgleichschlag ..... A Brust- und Rückencrawl ..... Tauchen allg. .... E Tauchzug..... E Wasserball..... ..... 5x60' A Brust- und Rückencrawl ..... A Brustgleichschlag..... Retten..... A Wasserball.....	Schwi	2 2 1 2 3  2 2 3 3	24/25 6/7;16ff 10/11 26/27 39-44  6/7;16ff 28/29 4-7 39-44

### Zusammenfassung

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

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

1. Mai 2009

## 5. / 6. Klasse Kernstoffprogramm Sport BKS Chur

Lekt.	Lekt.	Stoffprogramm	Band	Bro	Seite
<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>			
6	6	Den Körper bewusst ganzheitlich erleben und angepasst belasten und entlasten: .....	6	Sporth.	22-29
		Fitnessstraining: .....			
		vielseitige Trainingsformen, z.B. Aerobic und Aqua-Fit .....	6	2	11
		Entspannungsformen .....	6	Sporth.	9-13
4	4	Verständnis für eine gesunde Haltung fördern .....			
5	5	Bewegungssequenzen erleben und darstellen:.....	5	2	32-35
		Gesellschaftstänze wie Walzer, Fox, Samba, Rock'n'Roll.....	5	2	24
		Übungsformen mit Handgerät: Band.....			
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>			
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
<b>11</b>	<b>11</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>			
6	6	<b>L: ökonomisch, schnell und ausdauernd laufen</b>			
		Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit .....	5	4	5/6
		(Américaine, Staffeln,...) .....			
		vielseitiges und selbständiges Ausdauertraining mit Kontrollhilfen .....	5	4	12/13
		.....	6	4	7
		<b>W: von den Grobformen zu den Feinformen</b>			
5		vom Drehwurf zum Diskuswurf .....	5	4	25/26
		.....	6	4	15
	5	Wahl: z.B. Mehrkampf, Stabhochsprung.....			
<b>21</b>	<b>21</b>	<b>Spielen</b>			
5	5	<b>BB</b>			
		Angriff- und Verteidigungssysteme: Blocken und Angreifen,.....	6	5	6ff
		Spielvarianten .....			
6	6	<b>VB</b>			
		Teamtaktik üben .....	5	5	40ff
		Smash und Block .....	6	5	15
6	6	<b>RS</b>			
		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	<b>AS</b>			
		Spieltaktik verbessern in:.....	6	5	20
		Baseball .....	6	5	21
		Tschoukball.....	5	5	54
		Ultimate.....			

<b>10</b> 2x60' 3x60'	<b>10</b> 2x60' 3x60'	<b>Spiel und Sport im, am und unter dem Wasser</b> E Delfin..... Mögliche Inhalte aus: ABC-Tauchen, Synchronschwimmen, Aqua-Fit, Wasserspringen, Ausdauertraining im Wasser .....	Schwi	2	36-40
-----------------------------	-----------------------------	---	-------	---	-------

## Zusammenfassung

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

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

1. Mai 2009