

**Sport: Klasse 11 jeweils 2 Wochenstunden ergeben bei ca.35 Schulwochen ca. 70 Unterrichtsstunden pro Jahr**

Inhaltsbereiche	Obligatorische Unterrichts vorhaben	Freiraum	Methoden	Lernzielkontrollen	Sozialkompetenzen	Stunde nverteilung pro Schuljahr ca.
<b>Leichtathletik</b>	-Ausdauer -Sprint	-Staffeln 4x100 4x400	-Selbsttändiges Planen und Organisieren von Inhalten	-100m-Lauf -Cooper Test	-Kooperation, Toleranz, Selbsterfahrung	12
<b>Schwimmen</b>	-Delfin -Krawl -Tauchen -Rollwende	-Rücken -Brust	-Selbsterfahrung -Selbständiges Üben und Trainieren	-200m Krawl , Zeit -25m Delfin, Technik -25m Tauchen -Wendetechnik	-Korrektes Handeln u. Selbstkontrolle  -Eigenständiges u. tolerantes Arbeiten in u. mit verschiedenen Gruppen	18
<b>Wasserball</b>	-passen -werfen -fangen -Regeln -Abwehr/Angriff -Anwendung im Spiel	-Wassergymnastik -Rettungsschwimmen	--Gruppenarbeit in eigener Organisation -Mannschaftsführung -Selbständiges reflektieren	-25m rücken +25mkrawl+12,5 seitlich+12,5 seitlich (mit Ball) Zeit -Umsetzung im Spiel	-Selbstkritik -Fremdwahrnehmung	18
<b>Basketball</b>	-Regeln -Angriff/Abwehr Systeme	-Fußball -Schiedsrichtertät	-Gruppenarbeit in eigener Organisation -Mannschaftsführung -Selbständiges reflektieren	-Umsetzung im Spiel -Regelkunde -Mannschaftstakik -Individuelle technik	-Gessundheitsbewusstsein vertiefen  - Bewegungserfahr.	12
<b>Leichtathletik</b>	-Hürden	-Triple Jump	-Selbsttändiges Planen und Organisieren von Inhalten	-Technik -Zeiten		10

**Veranstaltungen:** die Klasse 11 hilf bei der Grossen Sportfest (25 Juni)

**Sport: Klasse 12 jeweils 2 Wochenstunden ergeben bei ca. 22 Schulwochen ca. 44 Unterrichtsstunden pro Jahr**

<b>Inhaltsbereiche</b>	<b>Obligatorische Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Freiraum</b>	<b>Methoden</b>	<b>Lernzielkontrollen</b>	<b>Sozialkompetenzen</b>	<b>Stundenverteilung pro Schuljahr ca.</b>
<b>Leichtathletik</b>	-Ausdauer -Sprint	-Staffeln 4x100 4x400	-Selbständiges Planen und Organisieren von Inhalten	-100m-Lauf -Cooper Test	-Kooperation, Toleranz, Selbsterfahrung	12
<b>Schwimmen</b>	-Rücken -Brust	-Krawl -Delfin -Gemischtelagen	-Selbsterfahrung -Selbständiges Üben und Trainieren	-50m Rücken , Technik -25m Rückenbeine, Technik -25m Brust, Technik	-Korrektes Handeln u. Selbstkontrolle  -Eigenständiges u. tolerantes Arbeiten in u. mit verschiedenen Gruppen	16
<b>Wassergymnastik</b>	-Gymnastische Übungen	- Wasserball -Rettungsschwimmen	-Gruppenarbeit in eigener Organisation -Selbständiges reflektieren und trainieren	-25m Canadian bike -2`Grätsche -3x3x3 Rolle vor-rück-seitl. -Gruppenchoreographie	-Selbstkritik -Fremdwahrnehmung  -Gesundheitsbewusstsein vertiefen  -Bewegungserfahrung  -Sich körperlich ausdrücken  -Kreatives Arbeiten in Gruppen	16