

Die Ziele für das 5.–9. Schuljahr

Ziele

1. Physische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch sinnorientierte Wahrnehmungsübungen, durch Versuche und Beobachtungen am eigenen Körper sich der Reaktionen und Signale des Körpers bewusst werden und seine Funktionen erklären können.
- durch regelmässiges Training ihre Kraft-, Ausdauer- und Dehnfähigkeit weiterentwickeln und durch angemessene Massnahmen Unfällen und Haltungsschäden vorbeugen.
- eine grosse Vielfalt an Bewegungen erfahren, ihre koordinativen Fähigkeiten festigen und herausfordernde Bewegungssituationen erfolgreich meistern (wie z. B. Skaten, Boarden).

2. Psychische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- sich in der Bewegung bewusst erleben und sich wohl fühlen sowie durch die Entwicklung des Körpergefühls ihr positives Selbstwertgefühl stabilisieren.
- durch das Erlernen ausgewählter Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training) psychische Ausgeglichenheit erleben und ihre Entspannungsfähigkeit weiterentwickeln.
- durch ausgewählte Atemübungen schrittweise die Vollatmung beherrschen, die Volumenänderung beim Atmungsvorgang messen und die zentralen Begriffe im Zusammenhang mit der Atmung verstehen.

3. Soziale Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch gezielte Partnerübungen (z. B. Partnergymnastik), beim Tanzen, Spielen und Darstellen Vertrauen in den Partner finden sowie in Risikosituationen sich auf die Partnerhilfe verlassen können.
- im strukturierten Spiel oder beim Sport (z. B. im Sportverein) Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse angemessen verarbeiten und Teamfähigkeit entwickeln.
- bei sportlichen Aktivitäten Verantwortung übernehmen (z. B. Spielleitung) und Beziehungen zu Jugendlichen gleichen Alters pflegen (z. B. in der Freizeit).

4. Ökologische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- im ausserschulischen Bereich Bewegungsaktivitäten mit diversen Geräten (z. B. Velo, Rollerblades) entwickeln und eine sinnvolle, körperlich aktive Freizeit (z. B. im Sportverein) pflegen.
- durch regelmässige Unterrichtspausen, durch Umgestaltung des Schulraums und des Pausenplatzes die Schule als bewegten Lern- und Lebensraum und als Ort der Stille und Entspannung erleben.
- durch vielseitiges Spielen und Bewegen verschiedene Lebensräume entdecken und einen schonenden Umgang mit der Natur pflegen.

Inhalte

Körperschema

- *Sinneswahrnehmung* • *Körperbewusstsein* • *Körpererfahrung*

Konditionelle Fähigkeiten

- *Kraftfähigkeit* • *Ausdauerfähigkeit* • *Dehnfähigkeit*

Koordinative Fähigkeiten

- *Orientierungsfähigkeit*
- *Gleichgewichtsfähigkeit*
- *Reaktionsfähigkeit*

Befindlichkeit

- *Wohlbefinden* • *Missbefinden*
- *Zufriedenheit*

Entspannung

- *Bewegen und Erholen* • *Muskuläre Entspannung* • *Mentale Entspannung*

Atmung

- *Ein- und Ausatmen* • *Atemregulation* • *Atmung und Bewegung*

Partnerverhalten

- *Vertrauen schaffen* • *Helfen und Sichern* • *Mit Partner spielen*

Teamfähigkeit

- *Dazugehören* • *Rücksicht nehmen* • *Mitmachen*

Wir-Erlebnisse

- *Soziales Wohlbefinden* • *Zusammenarbeit* • *Verantwortung übernehmen*

Bewegen im näheren Umfeld

- *Zu Hause* • *Ausser Haus* • *Gegenstände*

Bewegter Schulalltag

- *Bewegter Unterricht* • *Bewegte Pause* • *Bewegungsunterricht*

Naturbegegnung

- *Wald* • *Wasser* • *Weitere Lebensräume*