

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport



Checkliste Zyklus 2


Schule: _____


Klasse: _____

Lehrperson: _____

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen	
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 26 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Schnelllauftechnik <input type="checkbox"/> Start			<input type="checkbox"/> 60 m Sprint  <input type="checkbox"/> Schweizerkreuz 	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen über Hindernisse laufen		
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Laufgeschwindigkeit anpassen				<input type="checkbox"/> Alter in Minuten laufen		
		Sich-orientieren	<input type="checkbox"/> OL Schulgelände			<input type="checkbox"/> OL Schulgemeinde			
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen	<input type="checkbox"/> Verschiedene Tricks mit dem Seil springen				<input type="checkbox"/> Ropeskipping 		
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Mehrfachsprünge <input type="checkbox"/> Schrittsprung				<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Weitsprung	
		Hoch springen	<input type="checkbox"/> Schersprung rechts/links					<input type="checkbox"/> Steigerungslauf mit Sprung in die Höhe	
	Werfen 6 Lektionen	Werfen	<input type="checkbox"/> Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf				<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Schleuderwurf	
		Stossen					<input type="checkbox"/> Steinbockjagd 	<input type="checkbox"/> Medizinballstossen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Balancieren	<input type="checkbox"/> Unter erschwerten Bedingungen balancieren				<input type="checkbox"/> Parkour	
		Rollen und Drehen	Vorbereitung Schulsportprüfung Boden <input type="checkbox"/> Rolle vorwärts <input type="checkbox"/> Rolle rückwärts <input type="checkbox"/> Handstand abrollen <input type="checkbox"/> Rad Reck <input type="checkbox"/> Hüftaufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwung Ringe <input type="checkbox"/> Rückwärts gehockt drehen zum Stand <input type="checkbox"/> Sturzhang <input type="checkbox"/> Strecksturzhang			Gerätebahn  Boden <input type="checkbox"/> Rolle vorwärts <input type="checkbox"/> Rolle rückwärts <input type="checkbox"/> Handstand abrollen Reck <input type="checkbox"/> Hüftaufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwung Ringe <input type="checkbox"/> Rückwärts gehockt drehen zum Stand <input type="checkbox"/> Sturzhang <input type="checkbox"/> Strecksturzhang	<input type="checkbox"/> Bewegungsfolge zum Drehen/Rollen <input type="checkbox"/> Parkour	
		Schaukeln und Schwingen	Vorbereitung Schulsportprüfung Barren <input type="checkbox"/> Schwingen im Stütz <input type="checkbox"/> Wende zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Kehre zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Abgrätschen			Gerätebahn  Barren <input type="checkbox"/> Schwingen im Stütz <input type="checkbox"/> Wende zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Kehre zum Niedersprung <input type="checkbox"/> Abgrätschen	<input type="checkbox"/> Parkour	

Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Springen, Stützen, Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Reutherbrett – Bock <input type="checkbox"/> Absprung <input type="checkbox"/> Grätsche <input type="checkbox"/> Aufhocken/Hocke <input type="checkbox"/> Kontrollierte Landung Vorbereitung Schulsportprüfung Minitrampolin <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strecksprung <input type="checkbox"/> Grätschsprung <input type="checkbox"/> Grätschwinkelsprung 		Gerätebahn  Minitrampolin <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strecksprung <input type="checkbox"/> Grätschsprung <input type="checkbox"/> Grätschwinkelsprung 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hindernisse ökonomisch überwinden <input type="checkbox"/> Parkour 		
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Partnerhilfe <input type="checkbox"/> Partnerakrobatik 		<input type="checkbox"/> Partnerhilfe	<input type="checkbox"/> Partnerakrobatik		
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 2 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Angeleitetes Beweglichkeits-training <input type="checkbox"/> Angeleitetes Krafttraining 					
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Kernposen kennen					
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Darstellen und Tanzen 4 Lektionen	Darstellen	<input type="checkbox"/> Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten				<input type="checkbox"/> Bewegungsfolgen nach Raum, Zeit, Energie variieren, gestalten	
		Bewegungskunststücke	<input type="checkbox"/> Bewegungskunststücke mit verschiedenem Material präsentieren			<input type="checkbox"/> Eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen		
	Tanzen 4 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<input type="checkbox"/> Sich im Rhythmus bewegen					
		Tanzen	<input type="checkbox"/> Tanzspezifische Bewegungen unter Einbezug der Raumwege ausführen				<input type="checkbox"/> Tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen <input type="checkbox"/> Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 40 Lektionen	Bewegungsspiele 6 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	Sich in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln <input type="checkbox"/> Bewegungsspiele <input type="checkbox"/> Brennball <input type="checkbox"/> Treffballspiele			Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen <input type="checkbox"/> Bewegungsspiele <input type="checkbox"/> Brennball <input type="checkbox"/> Treffballspiele		
			Sportspiele 30 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Vereinfachte Torspiele		In kleinen Gruppen Ball/Spielobjekt im Spiel halten <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock		
	Ball/Spielobjekt nebeneinander führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock				Ball/Spielobjekt in kleinen Spielen führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock			
	Aus dem Lauf ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock				Im Spiel ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock			
	Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock				Weg des Balls/Spielobjekts und freien Raum erkennen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock			
	<input type="checkbox"/> Regeln in kleinen Gruppen umsetzen		<input type="checkbox"/> Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen					
		Tupfball <input type="checkbox"/> Spielbeurteilung 						

Spielen (BS.4) 40 Lektionen	Sportspiele 30 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Rückschlag- spiele	Minivolley <input type="checkbox"/> In kleinen Gruppen Ball im Spiel halten <input type="checkbox"/> Ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen <input type="checkbox"/> Regeln in kleinen Gruppen umsetzen			Minivolley <input type="checkbox"/> In kleinen Teamspielen Ball annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Im Spiel ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Weg des Balls und freien Raum erkennen <input type="checkbox"/> Mit- und Gegenspieler respektieren und zweitweise ohne Schiedsrichter spielen		
		Weitere Spiele	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
	Kampfspiele 4 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren			<input type="checkbox"/> Rund und rückwärts abrollen		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Rituale und Regeln nennen <input type="checkbox"/> Rituale und Regeln einhalten			<input type="checkbox"/> Das Gegenüber respektieren		
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Gleiten, Rollen, Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	Velo <input type="checkbox"/> Sicher auf der Strasse fahren <input type="checkbox"/> Leistungsvermögen realistisch einschätzen <input type="checkbox"/> Bedeutung der Schutzausrüstung kennen <input type="checkbox"/> Richtlinien zur Sicherheit kennen					
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	Auf gleitenden Geräten fortbewegen <input type="checkbox"/> Eislauf <input type="checkbox"/> Langlauf			Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen <input type="checkbox"/> Eislauf <input type="checkbox"/> Langlauf		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	3. Klasse	4. Klasse	Bemerkungen	5. Klasse	6. Klasse	Bemerkungen
Bewegen im Wasser (BS.6) 9 Lektionen	Schwimmen 6 Lektionen	Schwimmen	Wasser-Sicherheits-Check (WSC) <input type="checkbox"/> 1 Min über Wasser halten <input type="checkbox"/> 50m schwimmen			<input type="checkbox"/> Kernbewegungen Rücken- kraul und Kraul	<input type="checkbox"/> Kernbewegungen Brust- gleichschlag	
	Ins Wasser springen und tauchen 2,5 Lektionen	Springen		WSC <input type="checkbox"/> Ins tiefe Wasser rollen		<input type="checkbox"/> Startsprung		
		Tauchen					<input type="checkbox"/> Kurze Strecke tauchen	
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Sicherheit		<input type="checkbox"/> Gefahren einschätzen und vermeiden			<input type="checkbox"/> Bade- und Tauchregeln einhalten <input type="checkbox"/> In gefährlichen Situationen verantwortungsbewusst handeln	
		Alarmieren und Retten		<input type="checkbox"/> Notsituation erkennen und Alarm auslösen				