

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport

Checkliste Zyklus 1

Schule: _____

Klasse: _____

Lehrperson: _____

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 26 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Fang- und Laufspiele	<input type="checkbox"/> Auf Fussballen laufen <input type="checkbox"/> Starten und schnell davonrennen	
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen <input type="checkbox"/> Anstrengung und Erholung wahrnehmen	
		Sich-orientieren		<input type="checkbox"/> Foto-OL <input type="checkbox"/> Schatzsuche <input type="checkbox"/> Schnitzeljagd	
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen	<input type="checkbox"/> Rhythmische Hüpfformen	<input type="checkbox"/> Hüpfformen mit Material <input type="checkbox"/> Seilspringen	
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Weite springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein abspringen	
		Hoch springen	<input type="checkbox"/> Ein- und beidbeinig in die Höhe springen	<input type="checkbox"/> Mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein über Hindernisse springen	
	Werfen 6 Lektionen	Werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände in die Weite werfen	<input type="checkbox"/> Gegenstände mit rechts und links in die Weite werfen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 18 Lektionen	Balancieren	Auf schmaler Unterlage balancieren <input type="checkbox"/> Seil/Tau <input type="checkbox"/> Langbank <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren	<input type="checkbox"/> Auf labilen Geräten balancieren	
		Rollen und Drehen	<input type="checkbox"/> Auf schiefer Ebene rollen und drehen	<input type="checkbox"/> Rolle vorwärts Rollen und drehen an verschiedenen Geräten <input type="checkbox"/> Boden <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Ringe	
		Schaukeln und Schwingen	An verschiedenen Geräten schaukeln <input type="checkbox"/> Ringe/Klettertau <input type="checkbox"/> Kletterstange <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Reck	Ringe <input type="checkbox"/> Umkehrpunkt erkennen <input type="checkbox"/> Rhythmisch schwingen	
		Springen, Stützen, Klettern	An Geräten stützen und hangeln <input type="checkbox"/> Langbank <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Barren <input type="checkbox"/> Sprossenwand <input type="checkbox"/> Ringe	Hindernisse stützend und kletternd bewältigen <input type="checkbox"/> Pferd <input type="checkbox"/> Sprossenwand <input type="checkbox"/> Reck <input type="checkbox"/> Gerätegarten <input type="checkbox"/> Kontrolliert niederspringen Reutherbrett/Minitrampolin <input type="checkbox"/> Beidbeiniger Absprung <input type="checkbox"/> Kontrollierte Landung	
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<input type="checkbox"/> Einander führen	<input type="checkbox"/> Gerätetransport	
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 2 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	<input type="checkbox"/> Körper stützen	<input type="checkbox"/> Übungen Handstand <input type="checkbox"/> Handstand	
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen <input type="checkbox"/> Den Körper in statischen I-Posen anspannen		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Körperwahrnehmung 2 Lektionen	Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen <input type="checkbox"/> Tast- und Erkennungsspiele <input type="checkbox"/> Beobachtungsspiele <input type="checkbox"/> Hör-Spiele <input type="checkbox"/> Körperteile unterscheiden und benennen <input type="checkbox"/> Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen <input type="checkbox"/> Körperteile gezielt steuern 		
	Darstellen und Gestalten 4 Lektionen	Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und Inhalt improvisierend darstellen <input type="checkbox"/> Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben <input type="checkbox"/> Gefühle darstellen und Bewegungen erfinden 		
		Bewegungskunststücke	<ul style="list-style-type: none"> Gegenstand entsprechend seiner Eigenschaft bewegen <input type="checkbox"/> Ballon <input type="checkbox"/> Reifen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jonglierball mit linker und rechter Hand aufwerfen und fangen Bewegungsformen ausführen <input type="checkbox"/> Gummitwist <input type="checkbox"/> Springseil 	
	Tanzen 2 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bewegungen der Musik anpassen <input type="checkbox"/> Sich im Metrum bewegen 		
		Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gegensatzerfahrungen machen <input type="checkbox"/> Sich tänzerisch bewegen <input type="checkbox"/> In der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten 		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Bewegungsspiele 8 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	Vorgegebene Rollen erkennen Unterschiedliche Rollen und Regeln einhalten <input type="checkbox"/> Fangspiele <input type="checkbox"/> Kreisspiele <input type="checkbox"/> Singspiele <input type="checkbox"/> Platzsuchspiele <input type="checkbox"/> Alaskaspiele		
	Sportspiele 24 Lektionen	Annehmen und abspielen	Gegenstände im Lauf annehmen und wegspielen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Ball/Spielobjekt führen	Ball/Spielobjekt führen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Ziel treffen	Aus dem Stand ein Ziel treffen <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Taktik	Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren <input type="checkbox"/> Hand <input type="checkbox"/> Fuss <input type="checkbox"/> Stock <input type="checkbox"/> Schläger		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Regeln nennen <input type="checkbox"/> Regeln einhalten		
	Kampfspiele 3 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen		
		Regeln	<input type="checkbox"/> Berührungen zulassen <input type="checkbox"/> Stoppsignale beachten und selber setzen		

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Rollen und Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	auf Rollgeräten sicher fahren <input type="checkbox"/> Trotтинett* Sicherheitsregeln einhalten <input type="checkbox"/> Trotтинett <input type="checkbox"/> Rollbrett	Gefahrensituationen erkennen <input type="checkbox"/> Trotтинett Auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen <input type="checkbox"/> Rollbrett**	* Inhalt ist oft auch mit Rollbrett umsetzbar ** Inhalt ist oft auch mit Trotтинett umsetzbar
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	In verschiedenen Körperpositionen rutschen <input type="checkbox"/> Teppich	Mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen <input type="checkbox"/> Teppich	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	1. Klasse	2. Klasse	Bemerkungen
Bewegen im Wasser (BS.6) 9 Lektionen	Schwimmen 6 Lektionen	Schwimmen	<input type="checkbox"/> In brusttiefem Wasser frei bewegen und spielen	Kernelemente <input type="checkbox"/> Atmen <input type="checkbox"/> Schweben <input type="checkbox"/> Gleiten <input type="checkbox"/> Antreiben <input type="checkbox"/> 1 Min über Wasser halten	
	Ins Wasser springen und tauchen 2,5 Lektionen	Springen	<input type="checkbox"/> Fusswärts springen	<input type="checkbox"/> Ins Wasser springen und vollständig untertauchen	
		Tauchen	<input type="checkbox"/> Kurz unter Wasser bleiben <input type="checkbox"/> Ausatmen unter Wasser	<input type="checkbox"/> Unter Wasser die Augen offenhalten <input type="checkbox"/> Im brusttiefen Wasser nach Gegenständen tauchen	
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Sicherheit	<input type="checkbox"/> Gefahren nennen		
		Alarmieren und Retten		<input type="checkbox"/> Baderegeln <input type="checkbox"/> Auf Anweisung Alarm auslösen	