

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport





Checkliste Zyklus 3


Schule: _____

Klasse: _____

Lehrperson: _____


Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 25 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Über Hindernisse laufen	<input type="checkbox"/> 80 m Sprint  <input type="checkbox"/> Schweizerkreuz + 		<input type="checkbox"/> Hürdenlauf	
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Alter in Minuten laufen <input type="checkbox"/> Ausdauertraining	<input type="checkbox"/> Geländelauf  <input type="checkbox"/> Koko-Parcours 		<input type="checkbox"/> Methoden Ausdauertraining <input type="checkbox"/> Ausdauerevent	
		Sich-orientieren	<input type="checkbox"/> Im Gelände Route mit Karte ablaufen		Kantonaler Schulsporttag: Orientierungslauf	<input type="checkbox"/> Orientierungslauf im Gelände	Kantonaler Schulsporttag: Orientierungslauf
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen		<input type="checkbox"/> Ropeskipping 		<input type="checkbox"/> Double-Dutch	
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Weitsprung			<input type="checkbox"/> Weitsprung: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	
		Hoch springen		<input type="checkbox"/> Hochsprung 		<input type="checkbox"/> Hochsprung: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	
	Werfen 5 Lektionen	Werfen		<input type="checkbox"/> Ballwurf mit 5-Schrittanlauf 		<input type="checkbox"/> Speer <input type="checkbox"/> Schleuderwurf	
		Stossen	<input type="checkbox"/> Kugelstossen			<input type="checkbox"/> Kugelstossen: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen	
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 16 Lektionen	Balancieren				Balancieren auf anspruchsvollen Geräten <input type="checkbox"/> Slackline		
		Rollen und Drehen	Vorbereitung Schulsportprüfung Boden <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Streuli Kasten <input type="checkbox"/> Aufrollen <input type="checkbox"/> Radwende <input type="checkbox"/> Nackenkippe Minitrampolin <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Salto Reck <input type="checkbox"/> Felge rückwärts <input type="checkbox"/> Knieabschwung/-aufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwingung zum Niedersprung	Boden <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Streuli Kasten <input type="checkbox"/> Aufrollen <input type="checkbox"/> Radwende <input type="checkbox"/> Nackenkippe Minitrampolin <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Salto Reck <input type="checkbox"/> Felge rückwärts <input type="checkbox"/> Knieabschwung/-aufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwingung zum Niedersprung	   			
		Schaukeln und Schwingen	Ringe <input type="checkbox"/> Pendelbewegung <input type="checkbox"/> Drehung um die Längsachse <input type="checkbox"/> Niedersprung <input type="checkbox"/> Sturzhang Stufenbarren (Frauen) <input type="checkbox"/> Grundelemente Barren (Männer) <input type="checkbox"/> Oberarmstand				Bewegungsfolge zum Schaukeln und Schwingen unter erschwerten Bedingungen <input type="checkbox"/> Synchronturnen <input type="checkbox"/> Turnen zu Musik	

Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 16 Lektionen	Springen, Stützen, Klettern	Vorbereitung Schulsportprüfung Minitrampolin und Kasten <input type="checkbox"/> Hockwende <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag zur Rückenlandung <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag	Minitrampolin und Kasten <input type="checkbox"/> Hockwende <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag zur Rückenlandung <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag 		Hindernisse variabel überwinden <input type="checkbox"/> Parkour	
		Wagnis und Verantwortung	<input type="checkbox"/> Andern und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln				
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<input type="checkbox"/> Partnerhilfe			In Gruppe Bewegungsfolge gestalten <input type="checkbox"/> Gerätekombination	
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 4 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	Trainingsgrundsätze zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft erklären und anwenden <input type="checkbox"/> Dehnen <input type="checkbox"/> Krafttraining			Selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren <input type="checkbox"/> Heimfitness Programm zusammenstellen	
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen			Körper im richtigen Moment anspannen und entspannen <input type="checkbox"/> Partnerakrobatik	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Körperwahrnehmung 2 Lektionen	Körperwahrnehmung				Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln <input type="checkbox"/> Yoga	
	Darstellen und gestalten 3 Lektionen	Darstellen	<input type="checkbox"/> Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren				
		Bewegungskunststücke	<input type="checkbox"/> Bewegungskunststücke choreografieren und präsentieren				
	Tanzen 3 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<input type="checkbox"/> Verschiedene Taktarten und Musikstyle rhythmisch interpretieren				<input type="checkbox"/> Struktur der Musik erkennen und Bewegungsfolge erarbeiten
		Tanzen	<input type="checkbox"/> Tanzchoreografien einprägen und präsentieren				

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Bewegungsspiele 8 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	<input type="checkbox"/> Spiele weiterentwickeln und erfinden <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey		
			Ball situationsgerecht annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey				
	Sportspiele 25 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Torspiele	Ball kontrolliert führen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey			Ball dribbeln und Täuschungen einsetzen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey	
			Ziel treffen trotz gegnerischer Beeinflussung <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey			Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey
			Taktische Handlungsmuster anwenden <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey				
			<input type="checkbox"/> Wichtige Regeln erklären <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen				
			Spielbeurteilung <input type="checkbox"/> Basketball/ <input type="checkbox"/> Fussball/ <input type="checkbox"/> Handball/ <input type="checkbox"/> Unihockey				

Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Sportspiele 25 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Rückschlagspiele	Volleyball <input type="checkbox"/> Ball situationsgerecht annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Ziel treffen trotz gegnerischer Beeinflussung <input type="checkbox"/> Taktische Handlungsmuster anwenden <input type="checkbox"/> Wichtige Regeln erklären <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen		Kantonaler Schulsporttag: Volleyball		Kantonaler Schulsporttag: Volleyball
				Techniktest <input type="checkbox"/> Volleyball 			
		Weitere Sportspiele	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Kampfsportspiele 3 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Kraft und Strategie im Kampfsportspiel einsetzen				
		Regeln	<input type="checkbox"/> Ohne Schiedsrichter fair kämpfen				

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Rollen und Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	Situationsangepasst fortbewegen <input type="checkbox"/> Velo*		* Inhalt ist oft auch mit Inlineskates, Kickboard oder Skateboard umsetzbar	Verantwortungsbewusst handeln <input type="checkbox"/> Mountainbike (Tour)	
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	Kernbewegungen variieren <input type="checkbox"/> Eislauf** <input type="checkbox"/> Langlauf		** Inhalt ist oft auch mit Inlineskates umsetzbar		
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Bewegen im Wasser (BS.6) 6 Lektionen	Schwimmen 4 Lektionen	Schwimmen Technik	<input type="checkbox"/> Brustgleichschlag <input type="checkbox"/> Kraul <input type="checkbox"/> Rückenkraul				
		Streckenschwimmen		<input type="checkbox"/> 100 m schwimmen		<input type="checkbox"/> Lange Strecke schwimmen	
		Weitere Schwimmsportarten				<input type="checkbox"/> Wasserball <input type="checkbox"/> Synchronschwimmen	
	Ins Wasser springen und tauchen 2 Lektionen	Springen	<input type="checkbox"/> Kopfsprung			<input type="checkbox"/> Diverse Sprünge	
		Tauchen	<input type="checkbox"/> Kopfwärts springen und tief abtauchen			<input type="checkbox"/> Druckausgleich	
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Retten				<input type="checkbox"/> Rettungsschwimmen	