

4.- 6. SJ: Kompetenzorientierte Jahresplanungen

Die vorliegenden Beispiele von Jahresplanungen basieren auf der Stoffplanung (vgl. S. 3–5).

Den Schwerpunktthemen sind andere Themen als Abwechslung zugeordnet (vgl. Bro 1, Band 4, S. 13).

Die aufgeführten Testübungen sind unter www.qims.ch verfügbar. Je nach Ausarbeitung einer Unterrichtseinheit können auch andere Testübungen bestimmt werden (vgl. Stoffplanung).

Bezüge zum Lehrmittel Sporterziehung und weiterführenden Lehrmitteln (= LM, vgl. Literaturliste, S. 5) zeigen Grundlagen zur Planung und Durchführung der Unterrichtseinheiten.

Unter Abwechslung ist in jedem Quartal ein spezieller Anlass aufgeführt.

Übergeordnete Kompetenzen

Folgende Kompetenzen werden immer wieder in den Sportlektionen berücksichtigt und erstrecken sich über die gesamte Zeit des 4. bis 6. Schuljahres:

| Woche | Bereich | Kompetenz | Inhalte | Testübung(en) | |
|-------|---|--|--|--------------------------|--|
| | Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur | Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die als Voraussetzung für schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag nötig ist. | Bro 2/4, S.12–19 LM Aufwärmen LM Sportlektionen abrunden LM Bewegungspausen | <i>vgl. Stoffplanung</i> | |
| | Beweglichkeit | Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen. | Bro 2/4, S.12–19 LM Aufwärmen LM Sportlektionen abrunden | <i>vgl. Stoffplanung</i> | |
| | Ausdauer-Leistungsfähigkeit | Den Körper über längere Zeit mit erhöhtem Puls belasten. | Bro 4/4, S. 14–17 | <i>vgl. Stoffplanung</i> | |
| | Koordination | Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen. | Bro 2/4, S.12–19 Bro 2/4, S.20/21 Bro 6/4, S. 13–16 Bro 5/4, S. 60 LM Top-Spiele | <i>vgl. Stoffplanung</i> | |
| | Haltung, Heben und Tragen von Lasten | Den Körper funktionell belasten, um Überbelastungen zu vermeiden. | Bro 2/4, S. 8/9 | <i>vgl. Stoffplanung</i> | |

Schwimmen

4. Schuljahr

| | Bereich | Kompetenz | Inhalte | Testübung(en) | |
|--|--|--|--|--|--|
| | Schwimmen | Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden können. | LM SchwimmWelt www.swimsports.ch | <i>T Wasser-Sicherheits-Check T Kraul, Rückenkraul und Brustgleichschlag T Streckenschwimmen T Tauchen</i> | |
| | Sicherheit beim Bewegen im Wasser | Baderegeln kennen und einhalten | www.slr.ch | <i>T Baderegeln</i> | |

5./6. Schuljahr

| | Bereich | Kompetenz | Inhalte | Testübung(en) | |
|--|---------------------------------------|---|---------|----------------------------|--|
| | Verschiedene Schwimmsportarten | Grundelemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können. | | <i>3 von 4 Testübungen</i> | |

4. Schuljahr

| Woche | Bereich | Kompetenz = Schwerpunkt | Inhalte | Testübung(en) | Abwechslung |
|----------------------------|--|---|---|---|--|
| 34 35 36 37 | Schnell laufen | Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen. | Bro 4/4, S. 4–13, 18 Tanz: Ich und der Wind, Bro 2/4, S. 34 | <i>T Seitliches Hin- und Herspringen</i> <i>T Schnelllauf</i> | Radfahren: Bro 6/4, S. 14/15, Bro 7, S. 10/11 Fahrradtour |
| 38 39 40 | Spielen auf kleinen Feldern (z.B. Tuff-, Schnapp-, Schnurball) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Bro 5/4, S. 3–19 LM Ballkünstler | <i>T 12-Minuten-Lauf</i> | Ausdauer-Leistungsfähigkeit: Bro 4/4, S. 14–18 |
| | | Herbstferien | | | |
| 43 44 45 46 | Balancieren | Balancierbewegungen in Gruppen gestaltend vortragen. | Bro 3/4, S. 4–7 LM Bewegungskünstler | <i>T Einbeinstand mit geschlossenen Augen</i> <i>T Zirkusnummer zum Balancieren</i> <i>T Jonglieren</i> | Koordination, Jonglieren: Bro 5/4, S. 60, auch als bewegte Pausen im Unterricht |
| 47 48 49 50 51 | Spielen auf kleinen Feldern (z.B. Linien-, Wand-, Bankball) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Bro 5/4, S. 3–19 LM Ballkünstler LM Top-Spiele, Bd. 2, S. 64–72 | <i>T Bankball</i> | Kämpfen: Bro 3/4, S. 22/23 LM Ringen und Kämpfen Chlauswettkampf (Gruppenwettkampf) |
| | | Weihnachtsferien | | | |
| 2 3 4 5 6 | Rollen und Drehen | Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen. | Bro 3/4, S. 13, 14, 16 | <i>T Kastenrolle</i> <i>T Rolle rückwärts</i> <i>T Handstand-Abrollen</i> | Hindernisbahnen: Bro 2/4, S. 20 Eislaufen: Bro 6/4, S. 22/23 Eislaufen |
| | | Sportferien | | | |
| 9 10 11 12 | Rhythmisch Bewegen | Sich rhythmisch und ausdrucksstark bewegen. | Bro 2/4, S. 25–28 CD Bewegen, Darstellen, Tanzen; Download: www.bm-sportverlag.ch: Run 170, Hokey-Pokey, Pausensamba | <i>T Rhythmisch bewegen</i> | Klettern: Bro 3/4, S. 8/9, LM Bewegungskünstler |
| 13 14 15 16 | Spielen auf kleinen Feldern (z.B. mit Stock) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/ Mitschülern ermöglichen. | Unihockey: Bro 5/4, S. 3–19 LM Top-Spiele, Bd. 3, S. 61–80 LM Zusammen spielen | <i>T Kastenteil-Unihockey</i> | Spielerisches Schaukeln (Ring, Taue, Barren): Bro 3/4, S. 17/18 Spielturnier |
| | | Frühlingsferien | | | |
| 19 20 21 22 | Springen | Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden. | Bro 4/4, S. 19, 21–24 | <i>T Sprunglaufen mit Seil</i> <i>T Fünfer-Hupf</i> | Koordination, Rope Skipping: Bro 4/4, S. 20, LM Bewegungskünstler |
| 23 24 25 26 28 | Spielen auf kleinen Feldern (z.B. mit Fuss) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Fussball: Bro 5/4, S. 3–19 LM Top-Spiele, Bd. 3, S. 61–80 LM Zusammen spielen | <i>T Kastenteil-Fussball</i> | Spiel- und Leichtathletiksporttag |
| | | Sommerferien | | | |

5. Schuljahr

| Woche | Bereich | Kompetenz = Schwerpunkt | Inhalte | Testübung(en) | Abwechslung |
|----------------------------|--|--|---|---|--|
| 34 35 36 | Werfen | Wurfbewegungen vielfältig einsetzen. | Bro 4/4, S. 27–33 | <i>T Wurf mit 3-Schritt-Anlauf</i> | OL auf dem Schulareal und im Wald: Bro 6/4, S. 10/11, LM It's cool |
| 37 38 39 40 | Wurfspiele (Grundformen von Handball, Basketball, Ultimate) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Handball: Bro 5/4, S. 30–35 Frisbee: Bro 6/4, S. 5–7 LM 777 Spiel- und Übungsformen | <i>T 12-Minuten-Lauf</i> | Ausdauer-Leistungsfähigkeit: Bro 4/4, S. 14–18 Orientierungslauf |
| | | Herbstferien | | | |
| 43 44 45 46 47 | Akrobatik | Akrobatische Bewegungsaufgaben mit Partnerhilfe präsentieren. | Bro 3/4, S. 24–28 LM Partnerakrobatik mit Kindern und Jugendlichen | <i>T Akrobatische Pyramiden</i> | |
| 48 49 50 51 | Rückschlagspiele (GOBA, Mini-Tennis, Badminton) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | GOBA, Minitennis: Bro 5/4, S. 54–55 Badminton: Bro 5/4, S. 56/57 | <i>T Tennis</i> | Kämpfen: Bro 3/4, S. 22/23 LM Ringen und Kämpfen Chlauswettkampf |
| | | Weihnachtsferien | | | |
| 2 3 4 | Fliegen | Flugphasen gestalten. | Minitrampolinspringen, Stützspringen: Bro 3/4, S. 10–12, 15 | <i>T Minitrampolin Streck sprung</i> <i>T Gerätebahn Stützspringen</i> | Wintersporttraining: Bro 2/4, S. 21 Fitnessmusical: Bro 2/4, S. 27 |
| 5 6 | Torschusspiele (Grundformen von Fussball, Unihockey, Eishockey, Intercrosse) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Unihockey: Bro 5/4, S. 43–47 LM Unihockey basics | <i>T Torschusspiele</i> | Spielturnier |
| | | Sportferien | | | |
| 9 10 11 12 | Schaukeln und Schwingen | An Geräten funktionell schaukeln und schwingen. | Schwingen an Barren und Reck (Hüftaufschwung, Unterschwingung...), Schaukeln an den Ringen: Bro 3/4, S. 17–19 | <i>Wahl für Sch: T Reckübung oder T Bewegungsfolge am Barren</i> | Kleine Spiele: LM Top-Spiele |
| 13 14 15 16 | Wurfspiele (Grundformen von Handball, Basketball, Ultimate) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Basketball: Bro 5/4, S. 24–29 LM 777 Spiel- und Übungsformen | <i>T Wurfspiele</i> | Gerätesporttag |
| | | Frühlingsferien | | | |
| 19 20 21 22 | Darstellen, Tanzen | Bewegungen in Gruppen zu Musik rhythmisch darstellen und gestalten. | Rock'n'Roll oder Boxmätsch: Bro: 2/4, S. 29–32, 35, 36 | <i>T Darstellen und Tanzen</i> | Spiele in der Umgebung und im Wald: Bro 6/4, S. 8/9 LM Top-Spiele |
| 23 24 25 | Torschusspiele (Grundformen von Fussball, Unihockey, Eishockey, Intercrosse) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Fussball: Bro 5/4, S. 36–42 LM Fussball in der Schule | <i>T Torschusspiele</i> | |
| 26 27 28 | Schnell laufen | Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen. | Rhythmisches Laufen, Hindernisse überlaufen: Bro 4/4, S. 18, 34 Laufspiele: Bro 4/4, S. 6–8, 13 LM Top-Spiele | <i>T Langbänke überlaufen</i> | Sporttag als Gruppenwettkampf: Bro 7/4, S. 12–15 |
| | | Sommerferien | | | |

6. Schuljahr

| Woche | Bereich | Kompetenz = Schwerpunkt | Inhalte | Testübung(en) | Abwechslung |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| 34 35 36 37 | Wurfspiele (Grundformen von Handball, Basketball, Ultimate) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Handball: Bro 5/4, S. 30–35 LM 777 Spiel- und Übungsformen | <i>T Wurfspiele</i> | 24-Stunden Triathlon: Bro 4/4, S. 35 Frisbee: Bro 6/4, S. 5–7 |
| 38 39 40 | Werfen | Wurfbewegungen vielfältig einsetzen. | Stossen, Schleudern: Bro 4/4, S. 32–34 | <i>T Basketball stossen</i> | Klettern: Bro 3/4, S. 8/9 Kletterwand oder Erlebnispark |
| | | Herbstferien | | | |
| 43 44 45 46 | Helfen und Sichern | Bei Bewegungsaufgaben unterstützend helfen und sichern. | Kooperieren: Bro 3/4, S. 27, 29 | <i>T Gerätebahn zu dritt</i> | |
| 47 48 49 50 51 | Rückschlagspiele (z.B. Volleyball) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Volleyball: Bro 5/4, S. 48–53 LM 777 Spiel- und Übungsformen | <i>T Volleyball: Oberes Zuspiel</i> <i>T Volleyball: 2 mit 2</i> | Kämpfen: Bro 3/4, S. 22/23 Bro 5/4, S. 63/64 LM Ringen und Kämpfen Chlauswettkampf |
| | | Weihnachtsferien | | | |
| 2 3 4 | Darstellen, Tanzen | Bewegungen in Gruppen zu Musik rhythmisch darstellen und gestalten. | Streetdance oder Fame: Bro: 2/4, S. 33, 38/39 | <i>T Darstellen und Tanzen</i> | Wintersporttraining: Bro 2/4, S. 21 Fitnessmusical: Bro 2/4, S. 27 |
| 5 6 | Schaukeln und Schwingen | An Geräten funktionell schaukeln und schwingen. | Schaukelringe: Bro 3/4, S. 18/19 | <i>T Bewegungsfolge an den Schaukelringen</i> | Wintersporttag |
| | | Sportferien | | | |
| 9 10 11 12 | Rollen und Drehen | Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen. | Salto vorwärts, Gerätebahn Rollen/Drehen: Bro 3/4, S. 15/16 | <i>T Gerätebahn Rollen/Drehen</i> | Spielturnier |
| 13 14 15 16 | Wurfspiele (Grundformen von Handball, Basketball, Ultimate) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Basketball: Bro 5/4, S. 24–29 LM 777 Spiel- und Übungsformen | <i>T Wurfspiele</i> | Darstellen und Tanzen, Basketballtanz: Bro 2/4, S. 37 |
| | | Frühlingsferien | | | |
| 19 20 21 22 23 | Springen | Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden. | Schrittsprung, Fosbury-Flop: Bro 4/4, S. 22–25 | <i>Wahl für Sch: T Schrittsprung</i> <i>T Fosbury-Flop</i> | Koordination: Wahl für Sch: Rope Skipping, Balancieren (Einrad, Slackline, Pedalo etc.) oder Jonglieren Top-Spiele |
| | Bewegungsabläufe beschreiben und beurteilen | Das Wesentliche wichtiger Bewegungsabläufe kennen, im Bewegungsablauf der Partnerin/des Partners beobachten und kriteriengeleitet beurteilen. | | <i>T Bewegungsabläufe beurteilen</i> | |
| 24 25 26 27 28 | Wahlspiel (Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Rückschlagspiel) | Über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen. | Basketball: Bro 5/4, S. 24–29 Handball: Bro 5/4, S. 30–35 Fussball: Bro 5/4, S. 36–42 Unihockey: Bro 5/4, S. 43–47 Volleyball, Bro 5/4, S. 48–53 | | Spielfest mit Tanzvorführung |
| | | Sommerferien | | | |