

## 9. Schuljahr: Kompetenzorientierte Jahresplanung

Bei der vorliegenden Jahresplanung handelt es sich um eine Kompetenz- und Stoffübersicht für eine 9. Klasse Knaben in Burgdorf. Die Formulierungen der Kompetenzen stammen vom Projekt qims.ch (OUTPUT-Kompetenzen 7. - 9. Schuljahr).

Zu fast allen Kompetenzen und Themen findet man unter qims.ch im Bereich OUTPUT-Kompetenzen möglich Tests, welche im Sinne einer Lernkontrolle eingesetzt werden können. Dabei sind jeweils drei Niveaus konkretisiert. Niveau A kann von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

In meinen Augen ist der Unterricht so zu gestalten, dass die Tests nicht ein zu starkes Gewicht erhalten. Viel mehr geht es um einen kompetenzorientierten Unterricht, welcher sich in grosser Vielfalt und Abwechslung zeigt und in welchem das Lernen und nicht das Beurteilen im Vordergrund steht.

Die Angaben in der Jahresplanung beziehen sich in erster Linie auf die Sachkompetenz. Ziele im Bereich der Selbst- oder Sozialkompetenz sind nicht aufgeführt.

Die Planung ist auf die Schule Burgdorf abgestimmt, auf die Hallensituation, auf Spielturniere und Sporttage und auf die Solennität (Burgdorfer Schulfest). Bei uns werden durchwegs drei Einzellektionen Sport unterrichtet. Die Jahresplanung kann daher kaum 1:1 übernommen werden, viel mehr dient sie als Idee, als Orientierungshilfe. Die Anzahl eingesetzter Lektionen sind eine Planungsannahme, im Alltag kann es klare Abweichungen geben.

Michael Aebischer, Burgdorf

# Kompetenzorientierte Jahresplanung Sport 9. Klasse

Kompetenzen	Bro	Thema	Mögliche Inhalte	Lekt.
Sich zu Musik rhythmisch bewegen können	2	hüpfen/bewegen zu Musik	Hüpfübungen alleine/zu zweit/in Gruppe; mit oder ohne Musik; vorgegebener Teil und selbst zusammengestellter Teil	2
Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen / über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen	2	Beweglichkeit Kraft	Rumpfkrafttraining allgemein, Circuit-Formen, Verschiedene spielerische Übungen zur Förderung der Beweglichkeit	2
Den Körper über längere Zeit belasten können	3	Ausdauer	Spielerisches Ausdauertraining: Zeitschätzlauf, Umkehrlauf, Begegnungslauf, Aquathlon, Klassenmarathon, Américaine, Run&Bike	2
Über technische Grundlagen im Spiel verfügen	5	Fussball	versch. Spielformen, Tech. und takt. Elemente	3
Die taktischen Grundelemente der Sportspiele kennen und in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können		Frisbee	Wurfformen, Schnappball, Disc-Golf, Discathon	3
Regeln kennen und anwenden können		Kleine Spiele	Kleine Spiele zu werfen-fangen, freilaufen-decken: Linienball, Wandball, Aufsetzerball, Königsball etc.	2
Sich mit Hilfe einer Karte orientieren können	6	Orientierungslauf	Schulhauskarte: Versteckis, Bändelisetzen, Postenl. Einführung OL-Karte: Kartenmarsch, Stern-OL, Übungslauf	7
Bewegungen unter erschwerten Bedingungen koordinieren können	2	Koordinative Aufgaben	Verschiedene "Kunststücke" mit Bällen, mit kleinem und grossem Seil	3
Sich zu Musik rhythmisch bewegen können	2	kleiner Tanz zu Musik	Fitnessmusical,	3
Bewegungsformen wie Fliegen, Klettern, Drehen, Balancieren, Schaukeln, Stützen an verschiedenen Geräten auführen	4	Fähigkeiten an versch. Geräten	Balancierparcours, Kletterparcour, Posten zum Fliegen, Klettergarten, Rollen vw und rw, Stützen und Hangen, Schaukeln und Schwingen	5
Hindernisse klettern überwinden können			Übung in einer Dreiergruppe an zwei Geräten	
In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können			zusammenstellen und vorzeigen	
In einer Gruppe mehrere Bewegungsformen miteinander kombiniert und in einem Ablauf vorzeigen	4	Gruppenübung an Gerätekombi	Übung in Dreiergruppe an Gerätekombi (mit Boden) zusammenstellen und vorzeigen, ev. mit Musik	5
Über technische Grundlagen in Rückschlag-Spielen verfügen	5	Badminton	Einführung Grundtechnik, koordinative	3
Die taktischen Grundelemente der Rückschlag-Spiele kennen und diese in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können		Minitennis	Aufgabenstellungen, Spiel 1:1	3
		Minivolleyball	Pass, Manch., Service, Smash 2:2 / 3:3, Regeln	3

Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden	S	Schwimmen	Kraul/Brust Technik, Lebensrettung: Transport, Nacken-Griff; Dauerschwimmen, Tauchen	5
Kernbewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen	3	Hochsprung	Sprungschulung, Aufbau Flop, Messung Hochsprung	3
Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen allein ausführen	4	Minitrampolin Trampolin	Aufbau Salto vw und Handstandüberschlag Grundsprung, Sitzsprung, Einführung Salto vw	5 2
Spielerisches und kultiviertes Kämpfen unter Einhaltung der vereinbarten Regeln durchführen können	4	Kämpfen	Verschiedene spielerische Formen 1:1	3
Über technische Grundlagen in Rückschlag-Spielen verfügen Die taktischen Grundelemente der Rückschlag-Spiele kennen und diese in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können	5	Badminton	Technische Grundfertigkeiten: Smash, Drop, Clear Spielformen 1:1 / 2:2	4
Über technische Grundlagen im Spiel verfügen Regeln kennen und anwenden können	5	Volleyball Kleine Spiele	Pass, Manchette, Service, Smash; Spiel 2:2 / 3:3 Schnappball, Wandball, Linienball, Reifenball, Jägerball, Kombiball...	4 3
Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden	S	Schwimmen Wasserspringen	Distanzschwimmen Freistil, Brust/Kraultechnik Wasserspringen: Anlauf, Kopfsprung, weitere Sprünge: Salto vw/rw	5
Bewegungen unter erschwerten Bedingungen koordinieren können	2	Koordinative Aufgaben	Verschiedene "Kunststücke" mit Bällen, mit Seil Jonglieren mit 3 Bällen	3
Sich zu Musik rhythmisch bewegen können Bewegungen mit oder ohne Handgeräte in Gruppen zu Musik rhythmisch gestalten und darstellen	2		Einfache Bewegungen zu Musik; kleiner Hip-Hop-Tanz; in Gruppen; ein Teil vorgegeben, ein Teil selbst zusammengestellt	3
Den Körper über längere Zeit belasten können Kenntnisse über Ausdauer und Ausdauertraining haben	3	Ausdauer	Spielerisches Ausdauertraining: Zeitschätzlauf, Umkehrlauf, Aquathlon, Klassenmarathon, Américaine, Run&Bike	5
Sich über eine kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen können Kernbewegungen des Laufens, Springens und Werfens in leichtathletischen Disziplinen ausführen Im Laufen, Werfen und Springen eine Leistung erbringen	3	Grundlagen Leichtathletik	Sprungschulung, Schnelligkeit, Hüpfformen, Werfen und Stossen. Messen verschiedener Disziplinen	6
Über technische Grundlagen im Spiel verfügen Die taktischen Grundelemente der Sportspiele kennen und in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können Regeln kennen und anwenden können	5	Fussball Frisbee Brennball-Formen	versch. Spielformen, Tech. und takt. Elemente Wurfformen, Ultimate, Disc-Golf, Discathon bewegungsintensive Brenn- und Baseballformen	4 3 3