

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.slrg.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			