**DOKUMENTATION:**

Die Dokumentation dient dazu die durchgeführten Unterrichtseinheiten einzutragen, resp. zu bezeichnen. So wird im folgenden Jahr ersichtlich, an welchen Themen und Teilkompetenzen gearbeitet wurde. Es können neue /andere Prioritäten gesetzt und wiederum dokumentiert werden. Im Verlauf des Zyklus 1 wird so ersichtlich, mit welchen Schwerpunkten in den einzelnen Kompetenzbereichen gearbeitet wurde und wo noch Lücken sind. Die Dokumentation eignet sich gut zum Informationsaustausch mit den abnehmenden Lehrpersonen von Zyklus 2.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Entwicklungsorientierte Zugänge: | 1) Körper, Gesundheit, Motorik | 3) zeitliche Orientierung | 5) Zusammenhänge und Gesetzmässigkeiten | 7) Lernen und Reflexion | 9) Eigenständigkeit und soziales Handeln |
| 2) Wahrnehmung | 4) räumliche Orientierung | 6) Fantasie und Kreativität | 8) Sprache und Kommunikation |

**Dokumentation durchgeführter Inhalte**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teilkompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS.1 Laufen Springen Werfen****BS1 A Laufen**  | ASchnell LaufenLange laufenSich-orientieren | **1a** Fangspiele, auf ein Signal weglaufen**1b** auf den Fussballen schnell laufen**1c** aus verschiedenen Positionen schnell starten, eine kurze Strecke maximal schnell laufen**2a** eigene Anstrengung wahrnehmen**2b** nach kurzen Erholungsphasen erneut intensiv laufen**2c** nach intensiver Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung anfühlen**3a** sich in der Turnhalle und auf dem Pausenplatz selbständig zurecht finden**3b** sich auf dem Schulgelände orientieren können**3c** sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurecht finden |  |  | **1****4** | VerschiedeneBewegungsformen üben und erprobenMit körperlichen Stärken und Begrenzungen umgehen lernenLebensraum erkundenPläne und Krokis lesen und zeichnen |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teilkompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS.1 Laufen Springen Werfen** **BS1 B Springen BS1 C Werfen** | BRhythmisch SpringenWeit springenhoch Springen | **1a** rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann)**1b** verschiedene Hüpf-und Sprungformen mit Material (z.B. Gummitwist, Reifen)**1c** seilspringen**2a** einbeinig und beidbeinig in die Weite springen**2b** mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen**3a** einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen**3b** mit Anlauf mit rechtem und linkem Bein über tiefe Hindernisse springen |  |  | **1** | Motorische und koordinative Fähigkeiten trainieren |
| CWeit Werfen | **1a** Gegenstände in die Weite werfen**1b** Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teil-kompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS. 2 Bewegen an Geräten****BS2 A Bewegungen an Geräten**  | ABalancierenRollen und DrehenSchaukeln und SchwingenSpringen, Stützen, KletternWagnis VerantwortungHelfen Sichern Kooperieren | **1a** auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über eine Langbank)**1b** auf einer schmalen Unterlage auf verschiedenen Arten balancieren(z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung)**1c** auf labilen Geräten balancieren(z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo)**2a** auf einer schiefen Ebene rollen und drehen**2b** Rolle vorwärts**2c** an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts**3a** an und auf verschiedenen Geräten schaukeln**3b** im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen(z.B. an den Ringen)**3c** rhythmisch schaukeln an den Ringen**4a** sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen**4b** kontrolliert niederspringen**4c** beidbeinig vom Sprungbrett (Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen**4d** verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten)**5a** Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen(Freude, Angst)**5b** Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen)**6a** einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen)**6b** können einander korrekt und sicher tragen**6c** Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen |  |  | **1****7** | Bewegungsmöglichkeiten verfeinern Verschiedene Bewegungsformen erproben und übenNeues mit Bekanntem vergleichenTun und Lernen planenAufmerksamkeit auf das Erreichen der Ziele richtenKonkrete Erlebnisse zeichnerisch und sprachlich bearbeiten.Darstellungen von Lerninhalten besprechen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| BS2 B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung | BBeweglichkeit und KraftKörper-spannung | 1a Bewegungsumfang der GelenkeWahrnehmen1b Bewegungsumfang der GelenkeAusnützen1c Unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern2a Den Körper als schlaff und gespant wahrnehmen (z.B. Marionette) |  |  | 2 | Körper in Zeit und Raum und in der Interaktion mit der Umwelt wahrnehmen |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teil-kompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS. 3 Darstellen und Tanzen****BS3 A Körperwahrnehmung BS3 B Darstellen und Gestalten BS3C Tanzen** | AKörperwahr-nehmung | **a** die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen(z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär), sowie Körperteile unterscheiden und benennen**b** Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen**c** Körperteile gezielt steuern |  |  | **2****4** | Wahrnehmungen beschreiben und vergleichenFokussieren der AufmerksamkeitRäume nutzen |
| BDarstellen  | **1a** sich zu Liedern und Versen bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing-und Bewegungsspiele**1b** Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime)**1c** Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden |  |  | **6****8****1** | Darstellungs-möglichkeiten ausprobierenAusdrucks-möglichkeiten ausbauenThemen gestalten |
| Bewegungs-kunststücke | **2a** einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (Z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen)**2b** Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen(z.B. Sandsäckli, Jonglierball)**2c** Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien (z.B. Reif, Seil, Zeitung) |  |  | **2** | Wahrnehmung von Gegenständen und Situationen |
| CRhythmisch BewegenTanzenRespektvoller Umgang | **1a** Bewegungen der Musik anpassen(z.B. Tempo, Bewegungsumfang)**1b** sich im Metrum bewegen(z.B. im Puls laufen und springen)**2a** Sich gegensätzlich bewegen(z.B. sich leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief**2b** Sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen(z.B. gehend, laufend, hüpfend)**3a** sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten**3b** den eigenenBewegungsausdruck wertschätzen |  |  | **2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teil-kompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS. 4 Spielen****BS4A Bewegungsspiele**  | ASpielen, Weiter-entwickeln,Erfinden | **1****a** Vorgegebene Rollen in Spielen erkennen**1b** In unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele,Singspiele und Platzsuchspiele)**1c** sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zw. Ballbesitzer und -eroberer) |  |  | **9** | Zunehmend Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| BS. 4 Spielen BS4 C Kampfspiele | KämpfenRegeln | 1a das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen2a Berührungen zulassen2b Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen2b Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| BS. 4 Spielen BS 4B Sportspiele | BAnnehmen abspielenSpielobjektBall führenZiel treffenTaktikRegeln Emotionen | 1a Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen)1b im Laufen den Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmenund wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock)1c Spielsituationen in kleinen Gruppen (Schnappball, Schnurball), Ball abgeben und annehmen2a Ball oder Spielobjekt führen2b Ball oder Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld)3a Ziel aus dem Stand treffen(z.B. Rollmops, Wurfstationen)3b Ziel aus dem Lauf treffen4a Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen)4b Sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball)5a Regeln nennen5b Regeln einhalten5c Regeln in kleinen Gruppen umsetzen6a Eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg)6b Eigene Emotionen artikulieren, Emotionen anderer wahrnehmen (Z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage |  |  | 19 | Erweitern der FrustrationstoleranzEigene Emotionen regulieren |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teil-Kompetenzen | Kompetenzstufen | Durchgeführte Inhalte  | Datum | EZ |
| **BS. 5 Gleiten Rollen Fahren****BS. 5 Gleiten Rollen Fahren** | Rollen und Fahren GleitenSicherheit und Verantwortung | **1a** in einer geschützten Umgebung auf Rollgeräten fahren**1b** auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (Z.B. Trottinet)**2a**  in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. Rutschbahn)**2b** mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen**3a** Sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen**3b** vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten**3c** Gefahrensituationen erkennen(z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen |  |  | **1** | Aktives Üben und Erproben verschiedenerBewegungsformenVerfeinern der BewegungsmöglichkeitenKoordinative Fähigkeiten aufbauenSelbstvertrauen entwickelnMutig seinVorsichtiges handeln |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetenz-Bereich | Teilkompetenzen | Kompetenzstufen | Mögliche Inhalte  |  | EZ |
| **BS. 6 Bewegen im Wasser****BS6 A Schwimmen BS6 B Ins Wasser springen und Tauchen BS6 C Sicherheit im Wasser** |  AKernelemente | **1a** sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen**2b** Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen |  | swimsports.ch | **1** |  |
| BSpringenTauchen | **1a** fusswärts in brusttiefes Wasser springen**1b** kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen**1c** ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen**1d** unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen |  |  |  |  |
| CSicherheitAlarmieren und Retten | **1a** Gefahren im am und auf dem Wasser **1b** Gefahrensituationen erkennen, Baderegeln, Wassertiefe einschätzen**2a** auf Anweisung Alarm auslösen |  |  | **7** |  |