Lehrplan 21: Zyklusplanung Bewegung und Sport Zyklus 2

**Grundlegende Überlegungen zur schulinternen Planung:**

Das vorliegende Beispiel dient als Grundlage für eine eigene schulhausinterne Planung, die den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten (z.B. vorhandene Anlagen, Sporttage, Spielfeste, Voraussetzungen des Teams usw.) angepasst wird.

**Planungsannahmen:**

* Pro Jahr stehen in der Regel maximal 117 Sportlektionen (39 Wochen zu 3 Lektionen) zur Verfügung. In der Realität sind es etwas weniger Lektionen pro Jahr.
* In der vorliegenden Planungsübersicht wird in Unterrichtsvorhaben (= Unterrichtseinheiten) gedacht, in welchen an den aufgebauten Kompetenzen des Lehrplans 21 Bewegung und Sport gearbeitet wird.
* Pro Woche sind ungefähr 2 der 3 Lektionen für die Bearbeitung der Unterrichtsvorhaben eingesetzt.
* Ein Unterrichtsvorhaben umfasst durchschnittlich 6-8 Lektionen.
* Die dritte Wochenlektion kann für ergänzende Unterrichtsinhalte zu anderen Kompetenzen und Teilkompetenzen (mit x\* markiert) eingesetzt werden.
* Als Planungsgrundlage werden 10 Unterrichtsvorhaben pro Jahr angenommen. Diese Unterrichtsvorhaben werden in der Tabelle unten mit x gekennzeichnet und nummeriert. Es geht dabei nicht um eine Reihenfolge, sondern um eine Kennzeichnung.

**Überlegungen zur Verteilung der Unterrichtsvorhaben bzw. Kompetenzen über die 4 Jahre des Zyklus 2:**

* Die Unterrichtsvorhaben orientieren sich an einer Kompetenz bzw. Kompetenzstufe des Lehrplans 21 Bewegung und Sport.
* Die mit x\* markierten Teilkompetenzen werden nicht als eigenes Unterrichtsvorhaben vermittelt. Sie werden durch die Lehrperson über die gesamte Zeit der 3.-6. Klasse aufgebaut und punktuell gefördert (teils in andere Unterrichtsvorhaben integriert oder auch in Form von Bewegungspausen und -aufgaben).
* An der Kompetenz Sportspiele wird 3 - 4 Mal pro Jahr im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens gearbeitet, was einem Spielschwerpunkt pro Quartal entspricht.
* Am Kompetenzbereich «Bewegen im Wasser» wird je nach örtlichen Gegebenheiten gearbeitet (x\*\*). Es ist Aufgabe der Schulen im Kanton Bern, den Wasser-Sicherheits-Check WSC durchzuführen. Alle Schüler und Schülerinnen müssen den Wasser-Sicherheits-Check bis spätestens Ende des 4. Schuljahres absolvieren.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetenzbereich** | **Themenaspekt** | **Kompetenz** | **Teilkompetenzen** | **3. Klasse** | **4. Klasse** | **5. Klasse** | **6. Klasse** |
|  |  |  |  |  |
| **Laufen, Springen, Werfen** | **Laufen** | Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können. | Schnell laufen | x (1) | x\* | x (1) | x\* |
| Lange laufen | x\* | x\* | x\* | x\* (1) |
| Sich-Orientieren |  |
| **Springen** | Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen. | Rhythmisch springen | x\* | x (1) |  |  |
| Weit Springen | x (2) | x (2) | x (2) | x (2) |
| Hoch Springen |
| **Werfen** | Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. | Werfen | x\* | x\* | x (3) | x\* |
| Stossen |  |  |  | x (3) |
| **Bewegen an  Geräten** | **Grundbewegung-en an Geräten** | Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern. | Balancieren | x\* | x (3) |  |  |
| Rollen und Drehen |  | x (4) |  | x (4) |
| Schaukeln und Schwingen | x (3) |  | x (4) |  |
| Springen, Stützen und Klettern | x (4) |  |  | x (5) |
| Helfen, Sichern und Kooperieren | x\* | x\* | x (5) | x\* |
| Wagnis und Verantwortung | x\* | x\* | x\* | x\* |
| **Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung** | Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können. | Beweglichkeit und Kraft | x\* | x\* | x\* | x\* |
| Körperspannung | x\* | x\* | x\* | x\* |
| **Darstellen und Tanzen** | **Körperwahrneh-mung** | Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren. | Körperwahrnehmung | x\* | x\* | x\* | x\* |
| **Darstellen und Gestalten**  **Tanzen** | Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.  Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungs-muster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um. | Darstellen | x\* |  | x\* |  |
| Bewegungskunststücke | x\* | x\* | x\* | x\* |
| Rhythmisch Bewegen | X (5) |  |  |  |
| Tanzen |  | x (5) | x (6) | x (6) |
| Respektvoller Umgang | x\* | x\* | x\* | x\* |
| **Spielen** | **Bewegungsspiele** | Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten. | Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden | x\* | x\* | x\* | x\* |
| **Sportspiele** | Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbständig und fair spielen und Emotionen reflektieren. | Annehmen & Abspielen | x (6-8)  3 UV | x (6-8)  3 UV | x (7-10)  4 UV | x (7-10)  4 UV |
| Ball/Spielobjekt führen |
| Ziel treffen |
| Taktik |
| Regeln |
| Emotionen |
| **Kampfspiele** | Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen. | Kämpfen | x (9) |  |  |  |
| Regeln |
| **Gleiten, Rollen Fahren** |  | Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren. | Rollen und Fahren |  | x (9) |  |  |
| Gleiten |
| Sicherheit und Verantwortung |
| **Bewegen im Wasser** | **Schwimmen** | Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. | Schwimmen | x (10) | x (10) | x\*\* | x\*\* |
| **Ins Wasser springen und Tauchen** | Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen. | Ins Wasser springen und tauchen | x\*\* | x\*\* |
| **Sicherheit im Wasser** | Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. | Sicherheit  Alarmieren und Retten | x\* | x\* | x\*\* | x\*\* |