Zyklus 3: Jahresplan 7. Klasse

* Der Jahresplan enthält die 11 markierten Unterrichtsvorhaben der Zyklusplanung des entsprechenden Schuljahres. Am Ende jedes Quartals wird die grau eingefärbte Zeile mit den ergänzenden Unterrichtsinhalten aufgeführt. Dort können Themen eingetragen werden, welche nicht in den 11 Unterrichtsvorhaben behandelt werden.
* Bei der *kursiv* gedruckten Kompetenzstufe handelt es sich um den Grundanspruch für den Zyklus 3.
* Die angegebenen möglichen Inhalte sind als Ideen gedacht, es ist keine abschliessende Liste.
* Genauere Angaben zu den Lehrmitteln (Verlag/ISBN) findet man auf der „Liste Lehrmaterialien Bewegung und Sport“ des Fächernets Lehrplan 21.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UV Nr.** | **KB** | **Themenaspekt**  **Teilkompetenz** | **Kompetenzstufen LP 21**  **Die Schülerinnen und Schüler ... (*kursiv* = *Grundanspruch*)** | **Mögliche Inhalte** | **Lehrmittel**  **Literatur** |
| 72 | LSW | Sich Orientieren | Können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.  *Können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.*  Können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an. | Versteckspiel, Bändeli setzen, Foto-OL, Stern-OL, Schmetterlings-OL, Postenlauf mit Schulhaus-/Quartier-/Waldkarte | LM Sport Bro 6 |
| 78 | SP | Sportspiele  annehmen/abspielen,  Ball/Spielobjekt führen,  Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion | *Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.*  *Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, selbständig und fair spielen.*  *Können Emotionen selbständig reflektieren.* | Schwerpunkte zu Basketball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton, Handball; allenfalls Tennis, Tischtennis, Tschoukball, Smolball, Brenn- und Baseball, Ultimate, Rugby, kleine Spiele wie Schnappball, Linieinball, Bankball, Reifenball, Aufsetzerball... | LM Sport Bro 5 /  Top-Spiele für den Sportunterricht / Sportspiele spielen und verstehen / Spielfächer |
|  | div | div | Ergänzende Unterrichtsinhalte zu verschiedenen Kompetenzen und Teilkompetenzen 1. Quartal | zB Bewegungskunststücke, Kraft und Beweglichkeit, Seilspringen, Körper-spannung, Darstellen, Schwimmen, Koordinative Fähigkeiten, ... | diverse |
| 76 | DT | Rhythmisch Bewegen | *Können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.*  Können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten. | versch. Aufgaben zum Rhythmischen Bewegen mit und ohne Handgeräte (Ball, Springseil, grosses Seil); kleine Tänze zu versch. Musikstilen | LM Sport Bro 2 |
| 75 | BaG | Rollen und Drehen | Können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.  *Können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen.*  Können Roll- und Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen. | Aufgaben zum Drehen an verschiedenen Geräten (Barren, Ringe, Reck, Boden..), Saltoformen Minitramp | LM Sport Bro 3 /  Geräteturnfächer / Kunststücke am Reck, am Boden, im Flug |
| 79 | SP | Sportspiele  annehmen/abspielen,  Ball/Spielobjekt führen,  Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion | *Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.*  *Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, selbständig und fair spielen.*  *Können Emotionen selbständig reflektieren.* | Schwerpunkte zu Basketball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton, Handball; allenfalls Tennis, Tischtennis, Tschoukball, Smolball, Brenn- und Baseball, Ultimate, Rugby, kleine Spiele wie Schnappball, Linieinball, Bankball, Reifenball, Aufsetzerball... | LM Sport Bro 5 /  Top-Spiele für den Sportunterricht / Sportspiele spielen und verstehen / Spielfächer |
|  | div | div | Ergänzende Unterrichtsinhalte zu verschiedenen Kompetenzen und Teilkompetenzen 2. Quartal | zB Bewegungskunststücke, Kraft und Beweglichkeit, Seilspringen, Körper-spannung, Darstellen, Schwimmen, Eisbahn, Koordinative Fähigkeiten, ... | diverse |
| 74 | BaG | Balancieren | Können eine Bewegunsfolge zum Balancieren ausführen.  *Können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren.* | verschiedene Aufgaben zum Balancieren auf stabilen und labilen Geräten, Gleichgewichtsparcours, Gleichgewichtskunststücke | LM Sport Bro 3 |
| 77 | SP | Bewegungsspiele  spielen, weiterentwickeln, erfinden | Können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.  *Können Spiele weiterentwickeln, erfinden, selbständig und fair spielen.*  Können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen. | verschiedene Lauf- und Fangspiele / kleine Teamspiele spielen, weiterentwickeln, erfinden | Top-Spiele für den Sportunterricht |
| 711 | GRF | Rollen und Fahren | *Können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen.*  *Können Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen und variieren.*  *Können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.* | spielerische Aufgaben zum Rollen und Fahren auf verschiedenen Geräten: Fahrrad, Inline, Trottinett, Skateboard, Waveboard; sicher Velofahren | LM Sport Bro 6 / Outdoorfächer |
|  | div | div | Ergänzende Unterrichtsinhalte zu verschiedenen Kompetenzen und Teilkompetenzen 3. Quartal | zB Bewegungskunststücke, Kraft und Beweglichkeit, Seilspringen, Körper-spannung, Darstellen, Schwimmen, Eisbahn, Koordinative Fähigkeiten, ... | diverse |
| 71 | LSW | Schnell laufen | Können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.  *Können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.*  Können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden. | Stafetten- und Staffelformen, Startübungen, Hoch-/Tiefstart, über Hindernisse laufen | LM Sport Bro 4 /  Leichtathletikfächer LSW |
| 73 | LSW | Werfen | Können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen.  *Können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schritt­anlauf nennen und anwenden.*  Können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern.  Können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.  Können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden. | vielseitiges Werfen links und rechts, Ballwurf 3-Schritt (5-Schritt)-Anlauf, ev. Speerwurf | LM Sport Bro 4 /  Leichtathletikfächer LSW |
| 710 | SP | Sportspiele  annehmen/abspielen,  Ball/Spielobjekt führen,  Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion | *Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.*  *Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, selbständig und fair spielen.*  *Können Emotionen selbständig reflektieren.* | Schwerpunkte zu Basketball, Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton, Handball; allenfalls Tennis, Tischtennis, Tschoukball, Smolball, Brenn- und Baseball, Ultimate, Rugby, kleine Spiele wie Schnappball, Linieinball, Bankball, Reifenball, Aufsetzerball... | LM Sport Bro 5 /  Top-Spiele für den Sportunterricht / Sportspiele spielen und verstehen / Spielfächer |
|  | div | div | Ergänzende Unterrichtsinhalte zu verschiedenen Kompetenzen und Teilkompetenzen 4. Quartal | zB Bewegungskunststücke, Kraft und Beweglichkeit, Seilspringen, Körper-spannung, Darstellen, Schwimmen, Koordinative Fähigkeiten, ... | diverse |