Lehrplan 21: Zyklusplanung Bewegung und Sport Zyklus 3

**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 etwa 100 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 Lektionen (4-8 Lektionen).

Die dritte Wochenlektion kann für ergänzende Unterrichtsinhalte zu anderen Kompetenzen und Teilkompetenzen eingesetzt werden.

Als Planungsgrundlage werden 11 Unterrichtsvorhaben pro Jahr angenommen, zwei im ersten Quartal und je drei im zweiten, dritten und vierten Quartal. Diese Unterrichtsvorhaben werden in der Tabelle unten nummeriert. Es geht dabei nicht um eine Reihenfolge, sondern um eine Indexierung zur Wiedererkennung in den Jahresplänen.

*Überlegungen zur Verteilung der Unterrichtsvorhaben bzw. Kompetenzen über die drei Jahre der Oberstufe:*

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 Oberstufenzeit aufgebaut, punktuell gefördert oder sind in einem anderen Unterrichtsvorhaben integriert.

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetenzbereich** | **Themenaspekt** | **Kompetenz** | **Teilkompetenzen** | **7. Klasse** | **8. Klasse** | **9. 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 | 71 | x\* | x\* |
| Lange laufen | x\*72 | 81 | x\* |
| 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\* |  |  |
| Weit Springen |  | 82 |  |
| Hoch Springen |  |  | 91 |
| **Werfen** | Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. | Werfen | 73x\* | x\*83 | 92 (Speer)x\* |
| Stossen |
| **Bewegen an Geräten** | **Grundbewegungen 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 | 74 |  |  |
| Rollen und Drehen | 75 | 84 (Mintramp) | 93 (Mintramp) |
| Schaukeln und Schwingen |  |  | 94 |
| Springen, Stützen und Klettern |  | 85 |  |
| Helfen, Sichern und Kooperieren |  | 86  (Partner-akrobatik) | 95 (Gruppen-übung) |
| Wagnis und Verantwortung | 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\* |
| Körperspannung | x\* | x\* | x\* |
| **Darstellen und Tanzen** | **Körperwahrnehmung** | Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren. | Körperwahrnehmung | x\* | x\* | x\* |
| **Darstellen und Gestalten** | Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren. | Darstellen  | x\* |  | x\* |
| Bewegungskunststücke | x\*\* | x\*\* | x\*\* |
| **Tanzen** | Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um. | Rhythmisch Bewegen | 76x\* | 87x\* | x\*96 |
| Tanzen |
| Respektvoller Umgang |
| **Spielen** | **Bewegungsspiele** | Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten. | Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden | 77 | 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 | 78-710 | 88-811 | 97-910 |
| Ball/Spielobjekt führen |
| Ziel treffen |
| Taktik |
| Regeln |
| Emotionen |
| **Kampfspiele** | Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen. | Kämpfen |  |  | 911 |
| Regeln |
| **Gleiten, Rollen Fahren** |  | Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren. | Rollen und Fahren | 711 | x\*x\* | x\*x\* |
| 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\*\*\* | 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\*\*\* | 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. | SicherheitAlarmieren und Retten | x\* | x\* | x\* |

Legende:

\* integriert in andere Ausbildungsinhalte, kein eigenes Unterrichtsvorhaben

\*\* 2 bis 3 Schwerpunkte pro Schuljahr

\*\*\* von den örtlichen Voraussetzungen abhängig (z.B. Hallenbad)