

Planungsübersicht zum 1. und 2. Zyklus des Lehrplans 21 Bewegung und Sport (1. bis 6. Klasse Primarstufe)

Das vorliegende *Beispiel einer längerfristigen Unterrichtsplanung* des Bereichs Bewegung und Sport Primarstufe der PH Zürich unterstützt Lehrerinnen und Lehrer bei der Konzeption des Bewegungs- und Sportunterrichts. *Die Planungsunterlage muss den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten (z.B. Infrastruktur, Rahmenbedingungen, Anlässe) angepasst werden. Vorteilhaft erfolgt dies kooperativ und schulintern.*

Grundlagen

- Die Planungsübersicht geht von der Organisationsstruktur der Primarschule aus, bei der für den Bewegungs- und Sportunterricht drei Wochenlektionen zur Verfügung stehen. Dies entspricht maximal 120 Sportlektionen pro Schuljahr (40 Schulwochen zu möglichst drei Einzelektionen pro Woche).
- *Gedacht wird in Unterrichtsvorhaben* zu durchschnittlich sechs Lektionen. Ein Vorhaben zielt auf eine Situation hin, die von den Schülerinnen und Schülern die Anwendung aufgebauter Kompetenzstufen des Lehrplans 21 erfordert und Aufschluss bezüglich der zu erreichenden Kompetenz gibt.*
- Für die Bearbeitung der Unterrichtsvorhaben werden jede Woche mindestens zwei der drei Lektionen eingesetzt (= Schwerpunkt). Die dritte Wochenlektion (= Abwechslung) kann für ergänzende Aktivitäten genutzt werden (z.B. Schwimmunterricht, andere Ziel-/Schwerpunktsetzung, fachübergreifender oder situationsangepasster Unterricht).
- *Jedes Schuljahr werden 10 Unterrichtsvorhaben umgesetzt.*

Überlegungen zur Verteilung der Unterrichtsvorhaben bzw. der Kompetenzen über die sechs Jahre der Primarschule

- Die Unterrichtsvorhaben orientieren sich an Kompetenzen und dazugehörigen Kompetenzstufen des Lehrplans 21 Bewegung und Sport. Die Vorhaben sind so auf die Zyklen eins und zwei verteilt, dass die zu erreichenden Kompetenzen im Sinne des Spiralcurriculums schrittweise aufgebaut werden.
- Rot gekennzeichnete Kompetenzen werden durch die Lehrperson über die gesamte Primarschulzeit hinweg gefördert und immer wieder bearbeitet. Sie werden nicht im Rahmen eigenständiger Unterrichtsvorhaben vermittelt.
- Zur Kompetenz «Sportspiele» werden pro Schuljahr drei oder vier Unterrichtsvorhaben durchgeführt. Dabei werden stets mehrere Bereiche (Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen) aufgebaut.
- Kompetenzen werden z.T. im Rahmen übergreifender Unterrichtsvorhaben aufgebaut (z.B. «Weit Springen/Hoch Springen»; «Werfen/Stossen»; «Lange Laufen/Sich orientieren»; «Rhythmisch Bewegen/Tanzen/Respektvoller Umgang», «Rhythmisch springen/weit Springen»; Vorbereitung Leichtathletik-Mehrkampf).
- Die Bereiche «Lange Laufen», «Beweglichkeit und Kraft», «Körperspannung», «Balancieren» und «Bewegungskunststücke» werden zusätzlich im Rahmen von Bewegungspausen und Bewegungshausaufgaben angestrebt.
- Am Kompetenzbereich «Bewegen im Wasser» wird je nach örtlichen Gegebenheiten gearbeitet. Der Lehrplan 21 Bewegung und Sport, Fassung des Kantons Zürich, empfiehlt für die Unterstufe 40 und die Mittelstufe 18 Lektionen pro Jahr.
- Für die blau gekennzeichneten Kompetenzen bzw. Klassen entwickelt(e) der Bereich Bewegung und Sport Primarstufe der PH Zürich Unterrichtsvorhaben, die im Lehrmittelverlag Zürich publiziert werden. Beim Unterrichtsvorhaben im Bereich «Lange laufen, Sich orientieren» (Zyklus 2) wird auch die Bearbeitung der Ausdauerleistungsfähigkeit über längere Zeit aufgezeigt (---->). Weiterführende Informationen: tiny.phzh.ch/Unterrichtsvorhaben-BS.

* Unter einem Unterrichtsvorhaben wird eine Lektionsreihe von rund sechs Lektionen verstanden. Die Lektionen bereiten eine Anwendungssituation vor, bei der die Schülerinnen und Schüler zeigen, dass sie bestimmte im Lehrplan 21 aufgeführte Kompetenzstufen erarbeitet haben.

Kompetenzbereich	Themenaspekt	Kompetenz	Bereich	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
				1. Zyklus		2. Zyklus			
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	X*	X	X*	X	X (Vorbereitung Sporttag)
			Lange laufen		X*		X		
			Sich-Orientieren	X*	X*				
	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	X		
			Weit Springen		X	X			
			Hoch Springen					X	
	Werfen	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Werfen (inkl. Schleudern)	X	X		X	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	X	X**	X**	X	
Rollen und Drehen				X	X		X		
Schaukeln und Schwingen						X		X	
Springen, Stützen und Klettern					X				X
Helfen, Sichern und Kooperieren						X		X	X
Wagnis und Verantwortung				X*	X*	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**	X**	X**
			Körperspannung	X**	X**	X**	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*	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				X*
			Bewegungskunststücke	X**	X**	X**	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	X (2019)	X*	X			
Tanzen							X	X	X
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*	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 und Abspielen	X 1–3	X 1–3	X 1–3	X 1–3	X 1–4	X 1–4
Ball/Spielobjekt führen			----->						
Ziel treffen									
Taktik									
Regeln									
Emotionen									
	Kampfspiele	Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.	Kämpfen			X			X
			Regeln						
Gleiten, Rollen, Fahren		Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.	Rollen und Fahren		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***	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***	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.	Sicherheit Alarmieren und Retten	X*	X*	X*	X*	X*	X*

Legende

- X Pro Schuljahr werden 10 Unterrichtsvorhaben vorgeschlagen
- X* diese Kompetenz wird in andere Kompetenzen/ Unterrichtsvorhaben integriert, kein eigenes Unterrichtsvorhaben
- X** diese Kompetenz wird zusätzlich in Form von Bewegungspausen, Lernprojekten, Bewegungshausaufgaben angestrebt
- X 1–3/4 zum Themenaspekt Sportspiele werden drei bzw. vier Unterrichtsvorhaben pro Schuljahr durchgeführt
- X zu dieser Kompetenz besteht ein exemplarisches Unterrichtsvorhaben (verfügbar im Lehrmittelverlag Zürich). Ergänzende Unterlagen sind abrufbar unter tiny.phzh.ch/Unterrichtsvorhaben-BS
- X*** von den örtlichen Voraussetzungen abhängig (z.B. Hallenbad)
- > beim Unterrichtsvorhaben «Lange Laufen/Sich orientieren» wird neben der inhaltlichen Bearbeitung die Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit über längere Zeit hinweg aufgezeigt
- > bei den drei oder vier Unterrichtsvorhaben pro Schuljahr zur Kompetenz «Sportspiele» werden jeweils mehrere Bereiche aufgebaut und weiterentwickelt

Jahresplanung 1. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenzen	Kompetenz LP21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung) und Anlässe
34 35 36 37	Schnell Laufen Lange 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.	Fang- und Laufspiele, Bro 4/3, S. 4–14, 25–27 Top-Spiele, Band 2, S. 15–40 Leichtathletikfächer Basic <i>Klassenführung, Einübung von Handlungsrouinen</i>	Stafetten T 8-minuten-Lauf T Laufspiel	Bewegungsspiele im Freien
38 39 40	Rhythmisch Bewegen	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Bro 2/3, S. 17–21, 27–31 Bro 4/3, S. 7–8 Basistests, S. 24/25 Pausenplatz-Aktivitäten (Seilspringen) Einführung Hüpfspiele	T Namen-Rap T Springseil	Orientierungsformen auf dem Pausenplatz Wanderung
Herbstferien					
43 44 45 46 47	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.	Ballkünstler	T Werfen und fangen alleine T «Zehnerlei» allein T Zu zweit mit einem Ball T Zehnerwurf	Körperwahrnehmung Spielsportmorgen
48 49 50 51	Balancieren	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.	Bro 3/3, S. 4–8 Bewegungskünstler	T Schmale Brücke T Gleichgewicht	Rollen und Gleiten Weihnachtswettkampf
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Rollen, Drehen, Schaukeln und Schwingen	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.	Bro 3/3, S. 16–22 Bro 3/3, S. 23–24 Geräteturnen Fächer Basics Mut tut gut	T Rolle vorwärts T Rolle rückwärts in Gasse T Schwingen und Schaukeln T Verkehrte Welt	Eislaufen (3–4mal ein Nachmittag) Schlitteln

		Sportferien			
9 10 11 12	Rhythmisch Bewegen und Tanzen	Rhythmisch Bewegen und Tanzen Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Bro 2/3, S. 22–26 Bro 2/3, S. 27–31 Downloads zur Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung In Erarbeitung: Unterrichtsvorhaben «Wo die wilden Kerle wohnen»	T Sportarten darstellen T Berufe/Tätigkeiten darstellen T Elefanten-Rhythmen T Elefantentanz	Bewegungsspiele
13 14 15 16	Bewegungsspiele	Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.	Bro 5/3 Bro 3/3: S. 27–28 Top Spiele Band 2	Fangspiele	Mut tut gut
Frühlingsferien					
19 20 21	Werfen im Freien	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Bro 4/3, S. 20–24 Bro 4/3, S. 25–27 Fächer Laufen, Springen, Werfen Basics	Wurfgarten	Vorbereitung Sporttag
22 23 24	Sport- und Bewegungsspiele im Freien	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.	Bro 5/3, S. 19–22 Bro 5/3, S. 23–30 Fächer im Freien Basics mobilesport.ch Monatsthema 03/11	T Prellparcours	Vorbereitung Sporttag
25 26 27 28	Springen: Rhythmisch, weit, hoch	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit- und hochspringen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Bro 4/3, S. 16–17 Basistests, S. 28/29 Seil: Bewegungskünstler Bro 2/3, S. 20	T Springseil	Sporttag Bewegungsspiele im Freien
Sommerferien					
Nach Möglichkeit					
	Schwimmen	Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser Springen und tauchen.	Bro 6/3, S.16–17 Lehrmittel Schwimmen	T swimsports.ch	

Jahresplanung 2. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenzen	Kompetenz LP21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung) und Anlässe
34 35 36 37	Springen Weit Springen Hoch Springen	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Bro 4/3, S. 15–19 Bewegungskünstler, S. 42–51 Bro 2/3, S. 20	T Seilspringen	Lange laufen, sich orientieren im Freien
38 39 40	Sport- und Bewegungsspiele im Freien	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.	Top-Spiele Band 2 mobilesport.ch Monatsthema 03/11 Fächer im Freien Basics	T Ball über die Schnur T Reifenball	Balancieren im Freien Herbst-OL
Herbstferien					
43 44 45 46 47	Rollen und Drehen	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.	Bro 3/3, S. 16–22 Geräteturnen Fächer Basics	T Rolle vorwärts T Rolle rückwärts in Gasse	Bewegungsspiele
48 49 50 51	Gleiten, Rollen, Fahren	Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.	Unterrichtsvorhaben «Gleiten, Rollen, Fahren»		Vorbereitung Spielsporttag Spielsporttag Weihnachtswettkampf
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Darstellen	Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.	Unterrichtsvorhaben «Clownerie»		Körperwahrnehmung Schneesporttag

Sportferien					
9 10 11 12	Springen, Stützen und Klettern / Wagnis und Verantwortung	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.	Bro 3/3, S. 9–15 Bewegungskünstler Mut tut gut	T Sprossenwand	Bewegungsspiele
13 14 15 16	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.	Ballkünstler	T Werfen und fangen alleine T Zehnerlei allein T Zu zweit mit einem Ball T Zehnerwurf T Ball über die Schnur	Schnell laufen Fang- und Laufspiele im Freien Frühlingswanderung
Frühlingsferien					
19 20 21	Werfen im Freien	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Bro 4/3, S. 20–24 Bro 4/3, S. 25–27 Fächer Laufen, Springen, Werfen Basics		Rhythmisch Bewegen
22 23 24	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.	Ballkünstler	T Linien- und Zonenball	Vorbereitung Sporttag
25 26 27 28	Rollen und Fahren Im Freien	Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.	Unterrichtsvorhaben «Gleiten, Rollen, Fahren»		Vorbereitung Sporttag Danach Bewegungsspiele Sporttag
Sommerferien					

Nach Möglichkeit

	Schwimmen	Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser Springen und tauchen.	Bro 6/3, S.16–17 Lehrmittel Schwimmen	T swimsports.ch	
--	-----------	--	--	-----------------	--

Jahresplanung 3. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenzen	Kompetenz LP21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung) Anlass
34 35 36 37	Schnell 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.	Fang- und Laufspiele, Stafetten Bro 4/3, S. 4–14, 25–27 Top-Spiele, Band 2, S. 15–40	T: Schnellauf T: 20-Meter-Lauf	Wagnis und Verantwortung im Freien «De Schuelhuusblitz» (Wettkampf im Schnellauf)
38 39 40	Kampfspiele	Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.	Bro 3/3, S. 27–28 Lehrmittel Ringen und Kämpfen (Busch)		
Herbstferien					
43 44 45 46 47	Rhythmisch Bewegen, Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Bro 2/3, S. 17–21 www.dance360-school.ch	T: Rhythmisch Bewegen T: Darstellen und Tanzen	Bewegungsspiele Vorführung Besuchsmorgen
48 49 50 51	Grundbewegungen an Geräten und Helfen Sichern und Kooperieren	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.	Geräteturnen Fächer Basics mobilesport.ch Monatsthema 03/11	T: Partnerhilfe beim Handstand	Gleiten, Rollen, Fahren
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Rhythmisch Springen	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Unterrichtsvorhaben «Rhythmisch springen»		Bewegungskunststücke

Sportferien					
9 10 11 12	Sportspiele	Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.	Ballkünstler	T: Bankball T: Kastenteil-Fussball/Unihockey	Körperwahrnehmung
13 14 15 16	Schaukeln und Schwingen	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.	Bewegungskünstler, S. 28-41 Bro 3/3, S. 23/24 Fächer Geräteturnen Basics	T: Schaukeln an den Ringen T: Schaukeln mit halben Drehungen	Bewegungsspiele Spielturnier Unterstufe
Frühlingsferien					
19 20 21	Bewegungsspiele	Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.	Unterrichtsvorhaben «Brennball spielen»		Vorbereitung Sporttag
22 23 24	Weit Springen Hoch Springen	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Bro 4/3, S. 15–19 Fächer Laufen, Springen, Werfen Basics	T: Fünferhupf T: Sprunglaufen mit Seil T: Schrittsprung	Vorbereitung Sporttag Sporttag
25 26 27 28	Sportspiele	Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.	Ballkünstler	T: Bankball T: Kastenteil-Fussball/Unihockey	Balancieren im Freien Tanzen Respektvoller Umgang
Sommerferien					

Nach Möglichkeit

	Schwimmen	Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser Springen und tauchen.	Bro 6/3, S.16–17 Lehrmittel Schwimmen	T swimsports.ch	
--	-----------	--	--	-----------------	--

Jahresplanung 4. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenz	Kompetenz LP 21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung)
34 35 36 37	Lange laufen Sich orientierend 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.	Unterrichtsvorhaben «Spielend laufen» <i>Klassenführung, Einübung von Handlungsrouitinen</i>		Bewegungsspiele (Lehrmittel Top-Spiele Band 2/3, insbesondere Fang-, Lauf- und Geländespiele)
38 39 40	Sportspiele (Prell-, Fang- und Wurfspiele)	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.	Ballspielen lernen (Lehrmittel Ballkünstler: ausgewählte Posten, Lektionsideen S. 48–57, zwei bis drei Spiele S. 66–68)	T Bankball	Körperwahrnehmung, Körperspannung, Beweglichkeit und Kraft (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 3–24, Sportlektionen abrunden S. 11–60) T Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich
Herbstferien					
43 44 45 46	Rhythmisch springen Weit springen	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Vielfachsprünge, vom Springen in die Weite zum Schrittsprung (Lehrmittel Sporterziehung Bro 4/4 S. 19, 20, 22–23; Lehrmittel Bewegungskünstler, S. 42–51, 54 ff; Geräteturnfächer)	T Sprunglaufen mit Seil; T Schrittsprung; T Fünfer-Hupf	Grundsprünge Minitrampolin (Lehrmittel Sporterziehung Bro 3/4 S. 10–11; www.gymfacts.ch > Minitrampolin; Geräteturnfächer; mobilesport.ch Monatsthema 09/11)
47 48 49 50 51	Balancieren Helfen, Sichern und Kooperieren	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.	Unterrichtsvorhaben «Balancieren»		Intensive Lauf-, Fang- und Ballspiele; Bearbeitung Jonglieren (Lehrmittel Jonglieren) und Balancieren auch als bewegte Pause / Bewegungshausaufgaben Chlauswettkampf
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Sportspiele (Dribbel-, Pass- und Tor-schuss-spiele)	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.	Ballspielen lernen (Lehrmittel Ballkünstler: ausgewählte Posten, Lektionsideen S. 48–57 zwei bis drei Stock- oder Fuss-spiele S. 64–65; mobilesport.ch Monatsthema 05/16 oder 12/13)	T Kastenteil-Fussball/-Unihockey	Körperwahrnehmung, Körperspannung, Beweglichkeit und Kraft (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 3–24; Sportlektionen abrunden S. 11–60) T Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich

Sportferien					
9 10 11 12	Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Rhythmisch bewegen, Tanzen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 25–28, 34–36; mobilesport.ch Monatsthema 01/13; www.dance360-school.ch)	T Rhythmisch bewegen; T Darstellen und Tanzen	Klasseneinladung (Präsentationen, Spielturnier)
13 14 15 16	Bewegen an Geräten Rollen und Drehen	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.	Rollen und Drehen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 3/4 S. 13–16; Geräteturnfächer)	T Gerätebahn Rollen und Drehen	Bewegungsspiele (Lehrmittel Top-Spiele Band 2/3)
Frühlingsferien					
19 20 21	Werfen	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Weit und präzise werfen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 4/4 S. 27–31; Leichtathletikfächer)	T Wurf mit 3-Schritt-Anlauf	Schnell laufen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 4/4 S. 4–13; Leichtathletikfächer)
22 23 24	Rollen und Fahren Sicherheit und Verantwortung	Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.	Radfahren (mobilesport.ch Monatsthema 04/16; www.schule-velo.ch)	Fahrradtour; Geschicklichkeitsparcours	Je nach Wetter werden Lektionen des vorhergehenden oder nachfolgenden Unterrichtsvorhabens aufgegriffen
25 26 27 28	Sportspiele (Rückschlagspiele ohne und mit Schläger)	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.	Rückschlagspiele (Lehrmittel Sporterziehung Bro 5/4 S. 54–58; Rückschlagspiele in der Schule; mobilesport.ch Monatsthema 09/13)	T Tennis; It's Shuttle Time (Badmintonturnier)	Sporttag
Sommerferien					

Jahresplanung 5. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenz	Kompetenz LP 21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung)
34 35 36 37	Laufen Schnell 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.	Unterrichtsvorhaben «Hindernisse überlaufen»		Sport im Freien (Lehrmittel Outdoorfächer)
38 39 40	Sportspiele (Torschusspiel)	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.	Fussball oder Unihockey (Lehrmittel Sportspiele spielen + verstehen S. 36–41 oder S. 46–53)	T Torschusspiele	Fitnessmusical (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 27 oder Rhythmische Sprungfolge von www.dance360-school.ch)
Herbstferien					
43 44 45 46	Rhythmisch springen Hoch springen	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	In die Höhe springen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 4/4 S. 19, 21, 24–25; Leichtathletikfächer) evtl. ergänzt mit Repetition Seilspringen (4. Klasse)	T Fosbury-Flop	Minitrampolinspringen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 3/4 S. 10–11; www.gymfacts.ch > Minitrampolin; Geräteturnfächer; mobilesport.ch Monatsthema 09/11)
47 48 49 50 51	Helfen, Sichern und Kooperieren	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.	Partnerakrobatik (Lehrmittel Sporterziehung Bro 3/4 S. 24–28; mobilesport.ch Monatsthema 03/2016)	T Partnerakrobatik; T Partnerhilfe beim Handstand	Kooperative und intensive Bewegungsspiele (mobilesport.ch Monatsthema 01/15) Chlauswettkampf
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Sportspiele (Wurfspiel)	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.	Handball oder Basketball (Lehrmittel Sportspiele spielen + verstehen S. 12–17 oder S. 24–29)	T Wurfspiele	Körperwahrnehmung, Körperspannung, Beweglichkeit und Kraft (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 3–24; Sportlektionen abrunden S. 11–60) T Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich

Sportferien					
9 10 11 12	Bewegen an Geräten Schaukeln und Schwingen	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.	Schaukeln und Schwingen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 3/4 S. 17–19; Werkstatt Schaukeln und Schwingen verfügbar unter www.bmsportverlag.ch > Praxisbeispiele; mobilesport.ch Monatsthema 01/12)	T An Geräten funktionell schaukeln und schwingen	Klasseneinladung (Präsentationen, Spielturnier)
13 14 15 16	Sportspiele (Rückschlagspiel oder Volleyball)	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.	Rückschlagspiele oder Volleyball (Lehrmittel Rückschlagspiele in der Schule oder Sportspiele spielen + verstehen S. 58–64)	Turnier Rückschlagspiele; T Volleyball 2 mit 2	Werkstatt Bewegungskunststücke
Frühlingsferien					
19 20 21	Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Rhythmisch bewegen, Tanzen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 35, 37–39, 34–36; mobilesport.ch Monatsthema 01/13; www.dance360-school.ch)	T Rhythmisch bewegen; T Darstellen und Tanzen	Bewegungsspiele (Lehrmittel Top-Spiele Band 2/3)
22 23 24	Werfen, Schleudern, Stossen	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Weit werfen, schleudern und stossen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 4/4 S. 29–34; mobilesport.ch Monatsthema 05/11 S. 11–13 und Monatsthema 03/12, S. 9, 11; Leichtathletikfächer)	T Wurf mit 3-Schritt-Anlauf; Drehwerfen; Stoss-Wurfübung	Sport im Freien (Lehrmittel Outdoorfächer)
25 26 27 28	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.	Zwei unbekanntere Sportspiele bestimmen und mehrmals spielen, z.B. Smolball, Intercrosse, Tchoukball, Frisbee, Baseball (Lehrmittel Sportspiele spielen + verstehen; mobilesport.ch 02/14, 02/13)		Sporttag
Sommerferien					

Jahresplanung 6. Schuljahr					
Woche	Themenaspekt Kompetenz	Kompetenz LP 21 (= Schwerpunkt)	Inhalte	Mögliche Anwendungssituationen (T = Testübung qims.ch)	Ergänzende Inhalte (=Abwechslung)
34 35 36 37	Lange laufen Sich orientierend laufen (evtl. auch Rollen, Fahren)	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.	Ausdauernd Sport betreiben: Dauerlauf, Orientierungslauf, Inline-Skating ...	Ausdauerprojekt; Vorbereitung Ausdaueranlass (z.B. Orientierungslauf, Radtour, InlineSkating, Höhenwanderung, Distanzschwimmen)	Sport im Freien (Lehrmittel Outdoorfächer)
38 39 40	Sportspiele (Torschusspiel)	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.	Fussball oder Unihockey (Lehrmittel Sportspiele spielen + verstehen S. 36–41 oder S. 46–53)	T Torschusspiele	Körperwahrnehmung, Körperspannung, Beweglichkeit und Kraft (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 3–24; Sportlektionen abrunden S. 11–60) T Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich
Herbstferien					
43 44 45 46	Kampfspiele	Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.	Kämpfen (mobilesport.ch Monatsthema 02/12; Lehrmittel Ringen und Kämpfen) und Entspannen (Sportlektionen abrunden S. 11–36)		Werkstatt Bewegungskunststücke
47 48 49 50 51	Bewegen an Geräten Springen, Stützen und Klettern	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.	Parkour und Freerunning – die andere Art Gerätturmen (Lehrmittel Parkour und Freerunning)	Gruppenrun	Chlauswettkampf
Weihnachtsferien					
2 3 4 5 6	Sportspiele (Wurfspiel)	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.	Handball oder Basketball (Lehrmittel Sportspiele spielen + verstehen S. 12–17 oder S. 24–29)	T Wurfspiele	Vorbereitung Winter-Sportanlass (z.B. Eislaufen, Skifahren, Snowboard)

Sportferien					
9 10 11 12	Bewegen an Geräten Helfen, sichern und Kooperieren	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.	Unterrichtsvorhaben «Bewegte Akrobatik»		Klasseneinladung (Präsentationen, Spielturnier)
13 14 15 16	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.	Ein von der Klasse bestimmtes Sportspiel spielen und qualitativ verbessern		
Frühlingsferien					
19 20 21	Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.	Rhythmisch bewegen, Tanzen (Lehrmittel Sporterziehung Bro 2/4 S. 35, 37–39, 34–36; mobilesport.ch Monatsthema 01/13; www.dance360-school.ch)	T Rhythmisch bewegen; T Darstellen und Tanzen	Bewegungsspiele (Lehrmittel Top-Spiele Band 2/3)
22 23 24 25	Laufen, Springen, Werfen	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. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Vorbereitung Leichtathletik-Mehrkampf	Leichtathletik-Mehrkampf	Sport im Freien (Lehrmittel Outdoorfächer)
26 27 28	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.	Repetition verschiedener Sportspiele		Sporttag
Sommerferien					

Kriterien «guter» Sportlektionen

Bei der Frage, was eine gute Sportlektion ausmacht, treffen unterschiedliche Kulturen und Wertvorstellungen aufeinander. Die nachfolgenden Kriterien basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Praxiserfahrungen. Sie geben Anhaltspunkte für ein gemeinsames Verständnis von Unterrichtsqualität.

Die Fragen auf Seite 18 sollen eine Diskussion unter Studierenden, Dozierenden und Praxislehrpersonen anregen.

Eine gute Lektion ist eingebettet in ein sachlogisch aufgebautes Unterrichtsvorhaben und trägt dazu bei, dass Schülerinnen und Schüler in der Anwendungssituation zeigen können, dass sie bestimmte Kompetenzen des Lehrplans erreicht haben.

Lektionsstruktur: Geht ein roter Faden durch die Lektion?

- Organisation: Wirksame Regeln und Routinen (Umziehen vor dem eigentlichen Lektionsbeginn, zweckmässige Bekleidung, kein Warten in der Garderobe, Zeit für Körperpflege).
- Einstimmung: Offener Beginn oder geführter Einstieg mit viel Bewegung für alle (einfache Formen, wenig organisatorischer Aufwand, Aktivierung des Kreislaufes und des gesamten Körpers).
- Hauptteil: Variationsreiches Anstreben der Lernziele durch eine sinnvolle Verknüpfung einzelner Lektionsteile und abgestimmte, kurze Übergänge.
- Ausklang: Abrunden, auswerten, beruhigen, Ausblick geben.
- Rhythmisierung: Phasen der Konzentration, Belastung und Entlastung wechseln sich sinnvoll und schülergerecht ab.

Zielorientierung: Sind die Übungs- und Spielformen zielführend?

- Förderung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz.
- Berücksichtigung personaler, sozialer und materialer Voraussetzungen bei der Inhalts- und Methodenauswahl.
- Erklärung differenzierter Lernziele und Leistungserwartungen, z.B. mithilfe des Sporthefts.
- Hinführung zu Lernkontrollen mit überprüfbaren Kriterien und entsprechender Bezugsnorm.
- Situative Anpassung der Lernziele und der Aufgabenstellungen (durch differenzierte Anspruchsniveaus dem unterschiedlichen Leistungsvermögen gerecht werden, Erleichterung und Erschwerung von Lernaufgaben, unterstützende Lernaufgaben, Zusatzaufgaben, Arbeit in Leistungsgruppen, usw.).

Organisation: Wird eine möglichst hohe aktive Lernzeit erreicht?

- Effizientes Bereitstellen des Lernarrangements (Lehrperson organisiert und leitet das Aufstellen, Schülergruppen bauen über mehrere Lektionen das gleiche Material auf und ab, usw.).
- Erklärungen kurz, anschaulich und leicht verständlich halten, wenig absitzen lassen.
- Einsatz von Organisationshilfen (z.B. Skizzen, Pläne, Reihenbilder, Markierkegel, Pfeife, Signale, Zeichen, Musik).
- Gruppen bilden – ohne Wahlmöglichkeit von Schülerinnen und Schülern – und über längere Zeit bestehen lassen (homogen/heterogen?).
- «Überlappung» zugunsten kurzer Organisationszeit: Demonstration, Erklärung, Gruppenbildung, Materialbereitstellung für die nächste Übung vorbereiten, während Schülerinnen und Schüler eine Aufgabe bearbeiten.
- Vielseitiger Materialeinsatz (variationsreiche Aufgabenstellungen mit dem gleichen Material).
- Vollbeschäftigung durch wenig Wartezeiten, klare Regeln, kein Ausscheiden. Verletzte integrieren (z.B. als Schiedsrichter, Spielbeobachter).

Lernklima: Ermöglicht die Lektion Lernen, Leisten und Lachen (L – L – L)?

- Klare Führung und Leitung durch die Lehrperson, basierend auf einer positiven Grundhaltung.
- Verantwortungs- und respektvoller Umgang aller Beteiligten.
- Immer wieder Erfolgserlebnisse und soziale Eingebundenheit für alle schaffen sowie Möglichkeiten zur Selbstbestimmung eröffnen.
- Persönliche, kriterienorientierte Rückmeldungen geben und bestärken, ermutigen sowie Anerkennung zeigen.
- Erlebtes reflektieren, Fortschritte aufzeigen und den direkten Bezug zu Anstrengung/Bemühen herstellen, Stärken und Schwächen thematisieren.
- Den Dialog mit den Lernenden pflegen (z.B. Regeln den Spielenden anpassen, Bewegungsempfindungen von Schülerinnen und Schülern verbalisieren lassen).

Fragen zur Diskussion

Wie können Wartezeiten in den Garderoben oder in der Sporthalle vermieden werden, bis alle für den Unterrichtsbeginn bereit sind?

- z.B. durch einen offenen Beginn den Schülerinnen und Schülern Bewegungsmöglichkeiten eröffnen oder sie zur Bearbeitung von Bewegungsaufgaben animieren. Als Lehrperson die Zeit für Gespräche oder die Vorbereitung nachfolgender Aktivitäten nutzen.

Worauf achten Sie bei der Kleidung der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht?

- Sporttenü, Sportschuhe (auf der Unterstufe «Täppeli»), lange Haare zusammenbinden, Uhren und Schmuck beiseitelegen.

Wie lässt sich ein Ausscheiden von Schülerinnen und Schülern vermeiden?

- z.B. Zusatzaufgaben geben (Körperübung absolvieren), ein «Leben» verlieren.

Welche Alternativen für das Abtreffen von Schülerinnen und Schülern in Ballspielen sehen Sie?

- z.B. ballorientierte Spiele pflegen; auf herausfordernde Ziele werfen.

Welche Alternativen für das Wählen lassen von Teams bzw. das Nummerieren sehen Sie?

- z.B. anfangs Semester von allen Schülerinnen und Schülern einen Vorschlag für ausgeglichene 3er-, 4er-, 5er-, 6er-Teams nach homogenen und heterogenen Gesichtspunkten einholen; Bildung von Zufallsgruppen; als Lehrperson die Gruppen im Voraus festlegen.

Wie erreichen Sie in jeder Lektion eine ausreichende Herz-/Kreislaufbelastung?

- z.B. in jeder Lektion mehrminütige Belastungsphasen mit erhöhtem Puls gewährleisten; bei eher statischen Lektionen (z.B. Schaukelringturnen, Partnerakrobatik) zu Beginn oder am Ende ein intensives Spiel oder Fangspiel vorsehen; 4-mal 4 Minuten lang spielen (z.B. Schnappball) und in den kurzen Pausen die Teams zu taktischen Absprachen anleiten.

Welche Alternativen zur «Geburtstagswunschstunde» bieten sich an?

- z.B. ein Geburtstagsritual im Klassenzimmer pflegen; eine Geburtstagswürfeliste einsetzen.

Wie erteilen Sie als Praxislehrperson den Studierenden einen Auftrag für eine Lektion bzw. ein Unterrichtsvorhaben?

- Die Ziele und Inhalte der Lektion(en) werden insofern durch die Praxislehrperson bestimmt, als dass sie Teil einer längerfristigen Planung sind. Vollständige Offenheit in der Themenwahl oder spontane Wünsche der Schülerinnen und Schülern eignen sich nicht.
- z.B. Kompetenz und Kompetenzstufen des Lehrplans 21 vorgeben. Inhalt und Lernziele besprechen. Lehrmittelbezüge schaffen.

Literaturhinweise

Lehrmittel Sporterziehung

Download unter: <https://www.mobilesport.ch/suchergebnisse/?q=Lehrmittel+Sporterziehung>

Bucher, Walter und Karl Ernst. 1997¹. *Lehrmittel Sporterziehung, Band 1, Grundlagen*. Bern: BBL.

Stocker, Reto. 2005⁷. *Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, 1.–4. Schuljahr*. Bern: BBL.

Baumberger, Jürg und Urs Müller. 2010⁹. *Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, 4.–6. Schuljahr*. Bern: BBL.

Sporttheoretische Grundlagen

Autorenteam BASPO. 2008. *Kernlehrmittel Jugend + Sport*. Magglingen: BASPO.

Autorenteam BASPO. 2010. *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Autorenteam BASPO. 2009. *J+S Kids. Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Baumberger, Jürg und Urs Müller. 2009⁵. *Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 3*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Hegner, Jost. 2015⁶. *Training fundiert erklärt*. Herzogenbuchsee: Ingold.

Imhof-Hänecke, Christine, Alexa Partoll und Thomas Wyss. 2006. *Tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Blv.

Lange, Harald und Silke Sinning. 2008. *Handbuch Sportdidaktik*. Balingen: Spitta.

Messmer, Roland. 2013. *Fachdidaktik Sport*. Bern: Haupt UTP.

Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2018. *Mein Sportjournal 4.– 6. Klasse*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Reichhaltiger Download dazu: bm-sportverlag.ch > Download > Sportjournal

Stadelmann, Willi. 2012. *Lernen im Sport – Bewegungslernen*. Magglingen: BASPO.

Wirhed, Rolf, Anja Danguiler und Margret Dotter. 2001. *Sportanatomie und Bewegungslehre*. Stuttgart: Schattauer.

Weineck, Jürgen. 2009¹⁶. *Optimales Training*. Erlangen: PERIMED-spitta.

Laufen, Springen, Werfen

Autorenteam. 2002. *It'sCOOL*. Ein Lehrmittel für alle, die sich orientieren wollen. Bern: Schulverlag.

Bucher, Walter. 2014¹¹. *1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik*. Schorndorf: Hofmann.

Buschmann, Britta. 2015. *77 Sportspiele zur Leichtathletik*. 1.–4. Klasse. Buxtehude: Persen.

Müller, Urs. 2016. *Hindernisse überlaufen*. Unterrichtsvorhaben für die 5. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Murer, Kurt. 1988. *Leichtathletik in der Schule*. Herzogenbuchsee: Ingold.

Pädagogische Hochschule Zürich. 2017. *Rhythmisch springen*. Unterrichtsvorhaben für die 3. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.

Pädagogische Hochschule Zürich. 2018. *Spielend laufen*. Unterrichtsvorhaben für die 6. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.

Zopfi, Stephan und Philipp Schmid. 2013. *Laufen Springen Werfen. Leichtathletikfächer Elements, Basics und Experts*. Herzogenbuchsee: Ingold.

Bewegen an Geräten

- Autorenteam Universität Basel. 2016. «Anschauungsmaterial zum Geräteturnen». <http://www.gymfacts.ch/>.
- Baumann, Hansruedi. 2012⁶. *Mut tut gut*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Brändli, Roland und Duri Meier. 2010. *Geräteturnen. Geräteturnfächer Basics, Elements und Specials*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Blume, Michael. 2010⁹. *Partnerakrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Blume, Michael. 2017. *Akrobatik. Training – Technik – Inszenierung*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Bucher, Walter (Hrsg.). 2010. *1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen*. Schorndorf: Hofmann.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2018⁵. *Bewegungskünstler*. Mehrere Unterrichtsvorhaben für das 1. bis 4. Schuljahr. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2017³. *Parkour und Freerunning*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs. 2018². *Balancieren*. Unterrichtsvorhaben für die 4. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Pädagogische Hochschule Zürich. 2018. *Bewegte Akrobatik*. Unterrichtsvorhaben für die 6. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.
- Schluep, Irene. 2012. *Kunststücke am Boden*. Bern: Schulverlag Plus.
- Schluep, Irene. 2012. *Kunststücke am Reck*. Bern: Schulverlag Plus.
- Schluep, Irene. 2012. *Kunststücke im Flug*. Bern: Schulverlag Plus.
- Schluep, Irene. 2012. *Kunststücke im Schwung*. Bern: Schulverlag Plus.
- Zeberli-Sigrist, Erica. 2004. *Bewegungslandschaften*. Bern: Schulverlag Plus.

Darstellen und Tanzen

- Autorenteam Bewegungskultur. O.J. «Interaktives Tanzlehrmittel für alle Lehrpersonen». Verfügbar unter: <http://dance360-school.ch/de/>
- Baumberger, Jürg, Urs Müller und Sonja Lienert. 2018². *Basistests. Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5–10 Jahren*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Bischof, Margrit, Jürg Baumberger und Urs Müller. 2008. *Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Bundesamt für Sport BASPO. 2009. *Musik und Bewegung (Doppel-CD). Bewegungsspiele für Kids*. Magglingen: BASPO.
- Pädagogische Hochschule Zürich. 2017. *Clownerie*. Unterrichtsvorhaben für die 2. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.
- Reichle-Ernst, Susi und Ulrike Meyerholz. 2009. *Heisse Füsse, Zaubergrüsse. Tanzgeschichten für Kinder von 4-10 Jahren*. Bern: Zytglogge.
- Reichle-Ernst, Susi und Ulrike Meyerholz. 2007. *Tanz im Glück. Märchen bewegen Kinder*. Bern: Zytglogge.

Spielen

- Autorenteam BASPO. 2014. *J+S-Kindersport – Spielen*. Magglingen: BASPO.
- Baumberger, Jürg und Urs Müller. 2018². *Sportspiele spielen + verstehen* (Handball, Fussball, Basketball, Unihockey und Volleyball ab 10 Jahren). Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Beutler, Benedikt und Mark Wolf. 2004. *Unihockey Basic*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Busch, Felix. 2010³. *Ringeln und Kämpfen*. Donauwörth: Auer.
- Döbler, Erika und Hugo Döbler. 2018. *Kleine Spiele*. Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Berlin: Südwest.

- Häusermann, Stefan. 2008. *Mit Unterschieden spielen*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2015. *Top-Spiele für den Sportunterricht*, Band 2 (ab 7 Jahren) und Band 3 (ab 11 Jahren). Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2016⁷. *Ballkünstler*. Mehrere Unterrichtsvorhaben für das 1. bis 4. Schuljahr. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Pädagogische Hochschule Zürich. 2018. *Brennball spielen*. Unterrichtsvorhaben für die 3. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.
- Rammler, Hubert und Herbert Zöllner. 2003⁵. *Kleine Spiele – wozu?*. Wiebelsheim: Limpert.
- Vetter, Ronald. 2008. *Fussball in der Schule*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Zingg, Claudia und Thomas Lehmann. 2014. *Rückschlagspiele in der Schule*. Herzogenbuchsee: Ingold.

Gleiten, Rollen, Fahren

- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. 2016. «Safety Tools».
Zum Beispiel: Mit dem Velo unterwegs. Schlitteln. Ski und Snowboard. Wanderungen – Schulreisen – Exkursionen. Stürze.
Download verfügbar unter: www.bfu.ch.
- Pädagogische Hochschule Zürich. 2017. *Gleiten, Rollen, Fahren*. Unterrichtsvorhaben für die 2. Klasse. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.
- Swiss Snowsports. Lehrmittel verfügbar: <http://www.snowsports.ch/de/shop.html>

Schwimmen

- Bissig, Michael et al. 2004. *SchwimmWelt*. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern: Schulverlag.
- De Bruin, Martin. 2006. *Mut tut gut, auch im Wasser* (CD). Bülach: Swimsports.
- Heitz, Kathrin. 2015. *Schwimmen lernen – Schwimmfächer Basics*. Herzogenbuchsee: Ingold.

Übergreifende Anliegen

- Autorenteam BASPO. 2013. «Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument». Magglingen: BASPO. Download: gesundheitsfoerderung.ch
- Autorenteam BASPO. 2014. «Sport Schweiz. Kinder und Jugendbericht». Magglingen: BASPO.
Download: <https://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2014.html>
- Autorenteam BASPO. 2010. «Selbst- und Sozialkompetenzen im Sport». Magglingen: BASPO.
Download: <http://www.sport.admin.ch/qims/images/broqimssozialkompetenzscreen.pdf>
- Brägger, Gerold, Heinz Hundeloh, Norbert Posse und Herrmann Städtler. *Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis Bewegter Schulen*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Bucher, Walter und Stephan Zopfi. 2016. *Cooler Hausaufgaben für die Primarstufe*. Schorndorf: Hofmann.
- Bundesamt für Sport BASPO. *Schule bewegt. Grundlagen und viele Unterrichtsideen*.
Download: <https://www.mobilesport.ch/themen-az/lehrmittel-sporterziehung/>.
- Cavelti, Marcel. 2016. «Lehrunterlagen für den Sportunterricht». Download: <http://www.sportunterricht.ch/>.
- Fediuk, Friedhold. 2008. *Sport in heterogenen Gruppen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Giehse, Martin und Linda Weigelt. 2015. *Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer.

- Häusermann, Stefan, Chantal Bläuenstein und Isabelle Zibung. 2014. *Sport erst recht. Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen im Sport*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Laging, Ralf. 2017. *Bewegung in Schule und Unterricht*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lienert, Sonja, Judith Sägesser und Heidi Spiess. 2016³. *bewegt und selbstsicher*. Psychomotorik und Bewegungsförderung auf der Eingangsstufe. Bern: Schulverlag.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2018⁵. *Bewegungspausen*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2017². *Jonglieren*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2015⁴. *Aufwärmen*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Müller, Urs und Jürg Baumberger. 2017². *Sportlektionen abrunden*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Pädagogische Hochschule Heidelberg. 2017. «Unterrichtsbausteine zur Förderung von Bewegungskompetenzen». Stuttgart: Unfallkasse Baden-Württemberg.
Verfügbar unter: https://www.ukbw.de/fileadmin/media/dokumente/Sicherheit_Gesundheit/betriebsart/schulen/UKBW_Schulbroschuere.pdf
- Röthig, Peter und Robert Prohl. 2003. *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann.
- Serino, Flavio und Duri Meier. 2011. *Im Freien. Outdoorfächer Basics, Medium und High*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Wicki, Werner und Titus Bürgisser. 2008. *Praxishandbuch Gesunde Schule*. Bern: Haupt.
- Zahner, Lukas, Reto Furger, Martin Graber und Adrian Keller. 2012. *Bewegungsfreundliche Schule*. DVD 1 und 2. Basel: ISSW Universität Basel.