

JAHRESPLAN SPORT

SEPTEMBER + OKTOBER

Thema: Leichtathletik

Ausdauer - Hochsprung - Weitsprung - Schnelllaufen - Hindernislaufen - Muskeltraining

Alle diese Themen werden auch in Spielen verarbeitet.

1 Stunde: Ausdauer + Schnelllaufen: Kompetenzerwartungen: 1 + 2 + 3 (s. letzte Seite)

Platz: Saal - Fußballplatz

- 5 Minuten laufen: auf das Atmen achten
- P12-P34-P56: laufen, ausdauernd eine festgelegte Zeitspanne oder Strecke in selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo
- Variante: "Laufe dein Alter"
- P12: 6-7'
- P34: 8-9'
- P56: 10-11'
- Während 1-2-3' um und über Hindernisse laufen
- Umlaufen, überwinden verschiedenartiger Hindernisse auf vielfältige Art und Weise
- Sprint: als Spiel: Staffelläufe mit Hindernissen
- Weitere Ziele: Sprungkraft, Schnelligkeit, Koordination, Konzentration

2 Stunden: Hochsprung: "in die Höhe springen" – Kompetenzerwartungen: 4

Platz: Saal

- "Scherensprung"
- P12: der Schüler ist fähig, mit einem Bein nach Anlauf korrekt hochzuspringen
- P34: der Schüler ist fähig, mit einem Bein nach Anlauf korrekt hochzuspringen + korrekte Landung. Er weiß, ob er links oder rechts abspringt.
- P56: der Schüler beherrscht den Scherensprung + Flop, mit und ohne Anlauf springen können

2 Stunden: Ausdauer + Muskeltraining (Beine – Arme) Kompetenzerwartungen: 2

Platz: Saal

- Form: Zirkeltraining
- Muskeltraining von verschiedenen Muskeln an Ateliers: 1' intensiv arbeiten + 1' laufen
- Muskelentwicklung Beine: laufen, springen
- Arme: werfen
- Weitere Ziele: Kraft, Körperschema, Koordination, Stützkraft, Raumorientierung

2 Stunden: Ausdauer + werfen – Kompetenzerwartungen: 5

Platz: Fußballplatz

- Form: Technik + Übung = Anwendung: Spiel: Baseball
- Ballweitwurf
- P12: der Ball wird korrekt weitgeworfen - rechter Arm - linkes Bein / linker Arm - rechtes Bein.
- Der Schüler beachtet beim Werfen Sicherheitsanforderungen.
- P34: der Schüler beherrscht die leichtathletische Wurftechnik in ihrer Grobform.
- Er schafft es, den Ball mindestens 10 Meter weit zu werfen.
- P56: der Schüler beherrscht die leichtathletische Wurftechnik mit und ohne Anlauf in ihrer Grobform.
- Er benennt und beachtet beim Üben Gefahren und Sicherheitsanforderungen.
- Er schafft es, den Ball mindestens 10 Meter weit zu werfen.
- Weitere Ziele: Körperschema, Präzision, Koordination, Lateralität, Kraft, Gleichgewicht, Spielübersicht, Teamarbeit, Sozialverhalten.
- Durchführung: Spiel: Baseball
- P12: Einführung: Ballwurf + Schnelllaufen + Spielregeln verstehen.
- P34: Ballwurf + Schnelllaufen + Spiel
- P56: Ballwurf + Schnelllaufen + Spiel

2 Stunden: Weitsprung mit und ohne Anlauf: "in die Weite springen" – Kompetenzerwartung: 4

Platz: Saal

- 1) Mit Anlauf: abspringen mit einem Bein
 - P12: der Schüler kann, nach Anlauf, mit einem Bein abspringen und auf zwei Beinen landen.
 - P34: der Schüler kann, nach Anlauf, einbeinig aus seiner Absprungzone springen und kontrolliert auf zwei Beinen landen.
 - P56: der Schüler beherrscht die Sprungtechnik mit Anlauf und erkennt den optimalen Absprungspunkt.
- 2) Ohne Anlauf: Beine geschlossen - Sprungkraft

NOVEMBER + DEZEMBER

Thema: Kämpfen nach Regeln

2 bis 3 Stunden – **Kompetenzerwartungen: 16 + 17 + 18**

Platz: Saal

- Um das Gleichgewicht kämpfen.
- Um den Raum kämpfen.
- Um Geräte kämpfen.
- Beherrschen Grundsätze des Kämpfens
- Höflichkeit: behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde
- Hilfsbereitschaft: hilf deinem Partner die Techniken korrekt zu erlernen.
- Ernsthaftigkeit: sei bei allen Übungen konzentriert.
- Ehrlichkeit: kämpfe fair
- Respekt

- P12
Partnerkämpfe – Zieh- und Schiebekämpfe am Boden - Kämpfen mit Geräten –
Körperspannung
- P34
Partnerkämpfe-Ringkämpfe nach vorher festgelegten Regeln – Zieh- und Schiebekämpfe am
Boden und im Stand - Kämpfen mit Geräten
- P56
Partnerkämpfe-Ringkämpfe nach vorher festgelegten Regeln – Zieh- und Schiebekämpfe am
Boden und im Stand - Kämpfen mit Geräten

Thema: Ball - Sport und Rückschlagspiele und Regeln

1 TEIL

2 bis 4 Stunden – **Kompetenzerwartungen: 13 + 14 + 15**

Platz: Saal

- Mit Spielgeräten umgehen
- Spiele erfassen und gestalten
- Spiele in Gruppen und Mannschaftsspiele: einfache und komplexere Ballspiele sowie große Sportspiele.

- P12
Der Schüler ist fähig, den Ball korrekt zu werfen - fangen - dribbeln
Reaktionsfähigkeit, Präzision, Körperpositionen.
- P34
Der Schüler ist fähig, den Ball korrekt zu werfen – fangen – dribbeln - passen
Reaktionsfähigkeit, Präzision, Körperpositionen, Zeit-Richtung-Distanz voraussehen

Einführung ins Mannschaftsspiel

Völkerball, Netzball,

- P56
Der Schüler ist fähig, den Ball korrekt zu werfen – fangen – dribbeln – passen - beherrscht den Aufschlag
Einführung ins Mannschaftsspiel - Volleyball, Handball
- Weitere Ziele: spielen - taktisch, klug und geschickt, orientieren sich kontrolliert, kooperieren mit Mitspielern, verstehen die Regeln und respektieren sie. Lösen einfache Regelkonflikte und Störungen innerhalb der Spielgruppe.

Thema: Badminton – Hockey - Mit Spielgeräten umgehen

3 bis 6 Stunden – **Kompetenzerwartungen: 10 + 13 + 14 + 15**

Platz: Saal

- Aufgaben mit Sportgeräten, Materialien.
- Bewegung im Raum.
- Mit Spielgeräten umgehen: die Schüler gehen bei komplexeren Aufgaben effektiv und sicher mit Spielgeräten um; kooperieren mit Mitspielern und stellen sich auf Gegenspieler ein, orientieren sich kontrolliert und taktisch klug im Spielraum, Mannschaftsspiele, individuelle Spiele, Partnerspiele.

BADMINTON:

- P12: Einführung: Haltung des Schlägers, mit Luftballon, Tischtennisball, Federball jonglieren, kleine Partnerspiele.
- P34: Haltung des Schlägers, Aufschlag, Partnerspiele miteinander und gegeneinander.
- P56: Aufschlag und Spiel beherrschen. Miteinander und gegeneinander spielen. Zwei gegen zwei. Spiele mit Platzwechsel.

HOCKEY:

- P12: Einführung. Haltung des Schlägers. Ball korrekt führen, stoppen, passen, schießen. Kleine Mannschaftsspiele.
- P34: Ball mit Schläger korrekt führen, stoppen, passen, schießen können. Grundregeln kennen und durchführen. Fair spielen.
- P56: Ball mit Schläger korrekt führen, stoppen, passen, schießen können. Regeln kennen und durchführen. Fair, taktisch und kontrolliert spielen. Mit Mitspielern kooperieren. Spiele leiten und schiedsrichtern.

JANUAR + FEBRUAR

Thema: Turnen

Grundlegende Bewegungsformen des Turnens sowie des Bewegens an und mit Geräten

Kompetenzerwartungen: 6 + 7 + 8 + 10 + 11

- Turnerische Grundtätigkeiten
- Ausgewählte Bewegungsfertigkeiten erlernen
- An Geräteverbindungen arbeiten

2 bis 4 Stunden

Platz: Saal

Form: Hindernisbahnen – Parcours – Ateliers – Partnerübungen – individuelles arbeiten

- Aufgaben an und auf verschiedenen Turngeräten.
- Die Schüler führen verschiedene Formen von Roll-, Dreh-, Schwung- und Stützbewegungen sowie Sprünge und Landungen aus – Bodenturnen
- Stützsprünge auf und über einen Kasten.

Ziele: Körperspannung aufbauen – Kraft – Körperschema – Dehnfähigkeit – Gleichgewicht – Stützkraft – Rhythmus – Koordination – Konzentration

- P12: Rolle vorwärts – rückwärts auf schräger Ebene – Streck sprung – Sprung auf einen Kasten.
- P34: Rolle vorwärts – rückwärts können + Einführung Handstand, Rad, Sprünge am Kasten, Bodenkür
- P56: Der Schüler kann: rollen, Handstand, Rad, Dreh-, Schwung- und Stützbewegungen. Er kombiniert und präsentiert einzelne Bewegungselemente – Bodenkür – Sprünge über einen Kasten (mit oder ohne Hilfe).

Thema: Bewegung mit Rhythmus und Musik

Kompetenzerwartungen: 10 + 12

- Die Schüler erkennen Rhythmen, finden eigene Rhythmen.
- Auf den Rhythmus gehen, laufen, klatschen.
- Die Schüler drücken Gefühle und Stimmungen durch Bewegung aus.
- Die Schüler gestalten gymnastische und tänzerische Bewegungsformen nach Musik.
- Aerobic alle zusammen: als Aufwärmung und Vorbereitung einer Turnstunde.
- Musik als Entspannung und Dehnungsübungen am Ende einer Stunde.
- Stoppmusik als Reaktion und Reflexübungen – als Spiel.

Thema: Bonkerball

Bewegung im Raum – mit Spielgeräten umgehen – Sport und Rückschlagspiele und Regeln – Spiele erfassen und gestalten – Spiele in Gruppen

2 bis 3 Stunden – **Kompetenzerwartungen: 10 + 13 + 14 + 15**

Platz: Saal

Individuelles Spiel mit Mannschaftsvariante.

Verschiedene Spielrollen für jedes Kind: Schläger – Feldspieler – Empfänger – Werfer – Reservisten

Ziele: zuwerfen – schlagen – auffangen – mit Spielgeräten umgehen – Bewegung im Raum

Platzwechselspiele – Orientierung – sich kontrolliert bewegen – Ehrlichkeit - Präzision – Schnelligkeit – Reaktion – Spielübersicht

- P12: die Kinder sind fähig, den Ball mit dem Schläger zu treffen, verstehen die Grundregeln des Spieles, des Platzwechsels; orientieren sich im Raum.
- P34: die Kinder sind fähig, den Ball mit dem Schläger zu treffen, verstehen die Regeln des Spieles, des Platzwechsels, werfen und fangen korrekt.
- P56: die Kinder sind fähig, den Ball weit zu schlagen, kennen die Regeln, werfen und fangen taktisch den Ball, zählen ihre Punkte

MÄRZ + APRIL

Thema: Ball – Sport und Rückschlagspiele und Regeln

2 TEIL

2 bis 3 Stunden – **Kompetenzerwartungen: 13 + 14 +15**

Platz: Saal

Wiederholung, Verbesserung und Ziele erreichen.

Thema: akrobatisches Turnen – Bewegung mit Rhythmus

Kompetenzerwartungen: 9 + 10 + 13

- Mit Spielgeräten umgehen.
- Bewegung im Raum.
- Erfinden und präsentieren einfache Figuren.
- Nutzen einfache bildliche Darstellungen für das Üben von Figuren.
- Turnerische Grundtätigkeiten wie Körperspannung.

Arbeit an Ateliers, in Gruppen:

- Zirkus: jonglieren, werfen, fangen, Geschicklichkeit, Koordination
- Gleichgewicht: über eine umgedrehte Bank balancieren + Figuren auf eine Bank/Balken - Pedalo.
- Pyramiden:
 - P12: einfache Figuren zu 2 oder 3.
 - P34: einfache Figuren zu 2 oder 3. Mit Hilfe des Lehrers: komplexere Figuren.
 - P56: einfache Figuren, die Schüler erfinden und helfen sich gegenseitig. Sie nutzen bildliche Darstellungen für das Üben von Figuren. Figuren vorstellen.

APRIL + MAI

Thema: Vorbereitung Patenschaftslauf – Teil 1

Kompetenzerwartungen: 2

P1 bis P6:

- Körperliche Fitness, Ausdauer, seinen Rhythmus finden, seine Atmung kontrollieren.
- Die Kinder laufen ausdauernd eine festgelegte Zeitspanne in selbst gewähltem Tempo.

Vorbereitung in April und Mai. Drinnen oder draußen.

- 5' laufen, individuell oder in Gruppen
- 10'
- Sein Alter laufen.
- Auf Musik laufen.
- Laufspiele.

Patenschaftslauf – Teil 2

- Vorbereitung
- Durchführung: Fußballplatz
 - Der Platz wird in 3-4-5 Bahnen aufgeteilt.
 - Eine Runde = 200m = 1 Strich
 - Während 30' laufen, die Kilometer werden dann für jedes Kind ausgerechnet.

JUNI

Thema: Spielen

Kompetenzerwartungen: 14 + 15

3 bis 4 Stunden – drinnen – draußen

Einfache Fangspiele - einfache Ballspiele - freies Spiel – Kreisspiele – Platzwechsel- und Suchspiele – Hockey – Baseball – Mini-Handball - Netzball...

Thema: Tag des Sportes

Kompetenzerwartungen: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 13 + 14 + 15.

½ - 1 Tag

Die Kinder werden in Ateliers aufgeteilt. 1 Lehrer begleitet jede Gruppe.

- Leichtathletik:
50m Sprint-Ausdauer-Ballwurf-Weitsprung-Hochsprung-Parcours
- Spiele:
Staffelspiele-Baseball-Fallschirm-Hockey-Völkerball-Strandspiele-Fahrrad

5. Bezüge zu den Kompetenzerwartungen und Inhalte

5.1 Übersicht über die Themenfelder bzw. Handlungsbereiche

Allgemeine Kompetenzerwartungen im Fach Sport: Verantwortungsbewusstes Handeln, Rücksichtnahme, Einhalten von Abmachungen, Regeln und Fairplay			
Bildungsziel: die lebenslange Freude an der Bewegung wecken, fördern und erhalten		Primarschule	Sekundarschule
Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	1. Stufe
Fähigkeiten und Fertigkeiten im Laufen, Werfen, Springen entwickeln <ul style="list-style-type: none"> • Schnelllaufen 1 • Dauerlaufen 2 • Hindernislaufen 3 • Weitspringen, Hochspringen 4 • Schleudern, Stoßen, Werfen 5 			
Grundlegende Bewegungsformen des Turnens sowie des Bewegens an und mit Geräten entwickeln <ul style="list-style-type: none"> • an Geräteverbindungen arbeiten 6 • turnerische Grundtätigkeiten 7 • ausgewählte Bewegungsfertigkeiten erlernen 8 • akrobatisches Turnen 9 			
Bewegen, Darstellen und Tanzen <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung im Raum 10 • Bewegung mit Geräten 11 • Bewegung mit Rhythmus und Musik 12 			
Allgemeine Grundsätze von Sport- und Rückschlagspielen erlernen und sich an vereinbarte Regeln halten <ul style="list-style-type: none"> • mit Spielgeräten umgehen 13 • Spiele erfassen und gestalten (individuelle Anforderungen) 14 • spielen in Gruppen- und Mannschaftsspielen 15 			
Kämpfen nach Regeln <ul style="list-style-type: none"> • um das Gleichgewicht kämpfen 16 • um den Raum kämpfen 17 • um Geräte und mit Geräten kämpfen 18 			
Schwimmen			
Allgemeine Kompetenzerwartungen im Fach Sport: Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Dehnungen Zusammenhänge zwischen Sporttreiben und Gesundheit			