

Planungshilfe Bewegung und Sport im 3. Zyklus

Der Lehrplan 21 verlangt, dass im Sportunterricht Kompetenzen in den sechs Kompetenzbereichen «Laufen, Springen, Werfen», «Bewegen an Geräten», «Darstellen und Tanzen», «Spielen», «Gleiten, Rollen, Fahren» und «Bewegen im Wasser» aufgebaut werden. Die vorliegende Planungshilfe soll den Sekundarschulen Basel-Stadt als Orientierungshilfe dienen und die Fach- und Lehrpersonen dabei unterstützen, den Lehrplan 21 in der Praxis umzusetzen. Sie wurde in einer Arbeitsgruppe bestehend aus Sportlehrpersonen und dem Fachexperten Sport des PZ.BS erarbeitet und hat einen empfehlenden Charakter. Als Vorlage diente die Jahresplanung Sport der Plattform Fächernet Lehrplan 21 des Kantons Bern.

Aufbau

Pro Woche werden 3 Lektionen Sport unterrichtet. Unter Berücksichtigung von Ausfällen aufgrund von Schulanlässen finden in der Regel etwa 100 Sportlektionen pro Schuljahr statt. Die Jahresplanung ist in 11 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr aufgeteilt, die je nach Thema und Gewichtung 4 bis 12 Lektionen umfassen können (jeder Themenblock = 1 Unterrichtseinheit). Die aufgeführten Inhalte orientieren sich an den Kompetenzstufen und Grundansprüchen des Lehrplans 21. Die Reihenfolge der Kompetenzbereiche und Unterrichtseinheiten im jeweiligen Schuljahr ist beliebig und kann individuell gestaltet werden. In der Spalte Bemerkungen finden sich nützliche Links und Tipps zu Unterrichtsmaterialien, Beurteilungsmöglichkeiten und Lehrmitteln.

Schulinterne Planung

Die Gestaltung des Sportunterrichts ist abhängig von den Rahmenbedingungen vor Ort, z.B. der Infrastruktur, dem Kollegium oder der Organisation des Unterrichts. Die vorliegende Planungshilfe soll als Grundlage für eine schulinterne Planung dienen. Es wird empfohlen, in den Fachgruppen pro Schuljahr gemeinsame Schwerpunkte festzulegen und die Unterrichtseinheiten entsprechend zu gewichten.

Kompetenzbereich «Gleiten, Rollen, Fahren»

Für den Kompetenzbereich «Gleiten, Rollen, Fahren» wurden keine Unterrichtseinheiten definiert. Es wird empfohlen, die Entwicklung der Kompetenzen im Rahmen von Schneesportlagern, Besuchen der Kunsteisbahn, Sport- und Bewegungstagen, Veloausflügen etc. zu fördern und in anderen Unterrichtseinheiten zu integrieren.

Kompetenzbereich «Bewegen im Wasser»

Mehrere Sekundarschulen haben nur begrenzt Zugang zu Schwimmflächen. Deshalb ist lediglich eine Unterrichtseinheit Schwimmen pro Schuljahr vorgesehen. Diese soll nach Möglichkeit in einem Schulschwimmbad oder in einem Gartenbad durchgeführt und die Inhalte entsprechend angepasst werden.

Arbeitsgruppe 2019

Bruno Niederhäuser, Cyril Schneider, Jochen Fauss, Patricia Meyer, Yves Moshfegh

7. Klasse

7. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Lange Laufen	können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist. können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer spielerisch trainieren. - Distanzläufe im Freien durchführen, evtl. in Verbindung mit OL. - Einfache Grundlagen der Trainingslehre kennenlernen. - Evtl. Planen eines individuellen Ausdauertrainings. - Puls nach unterschiedlichen Belastungen messen. - Hindernisläufe in der Halle 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Thema als Vorbereitung für den Waldlauf Lange Erlen nutzen: edubs.ch/waldlauf - Bsp. für Trainingsprotokoll: Sportunterricht.ch - Beurteilung: Alter in Minuten in angemessenem Tempo rennen (= Bewertung genügend). Bei Stopp gilt die absolvierte Zeit. - 12'-Lauf auf Leistung - KoKo-Test: Sportunterricht.ch
	Rhythmisch Springen	können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil). können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.	<ul style="list-style-type: none"> - Einbezug von Koordinationsleitern, Springseilen, Reifen, Hürden etc. in ein Ausdauer- und Koordinationstraining - Einfache Springseil-Choreo mit unterschiedlichen Figuren einstudieren (Pflichtsprünge vorgeben und individuell ergänzen lassen). - Anzahl Seilsprünge pro Minute 	<ul style="list-style-type: none"> - Ideen: mobilesport.ch - Seilsprungformen: Sportunterricht.ch - Videos: bewegungskompetenzen.at
	Werfen	können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitiges Werfen mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ermöglichen. - Handball- und Abwurfspiele spielen. - Ballweitwurf (200g) mit Fokus 3-/5-Schrittanlauf. - Phasen des Anlaufs und des Wurfs analysieren (Video). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ideen: mobilesport.ch - Ballweitwurf auf Leistung - Bewertung Technik Ballweitwurf mit 5-Schrittanlauf - Test Handballwurf: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise
- Ausdauertraining nach Möglichkeit auch draussen durchführen. Rundenlaufen in der Halle ist monoton und wirkt wenig motivierend.

7. Klasse Bewegen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Rollen und Drehen	können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen. können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).	<p>Grundelemente mit Roll- und Drehbewegungen am Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollen vor-, rück-, seitwärts, Judo- und Sprungrolle - Drehen um die versch. Körperachsen (1/2 und ganze Drehungen) - Handstand abrollen, Rad, Radwende <p>Am Reck:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felgaufschwung, Knieauf-/abschwung, Unterschwingung, Mühl-/Felgumschwung etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Drehbewegungen an Geräten ergänzen (auf-/abrollen, Umschwünge etc.). - Bodenkür (alleine oder in der Gruppe) - Elemente Bodenturnen: mobilesport.ch - Gerätecircuit: Sportunterricht.ch - Videos und Hilfsmittel: dsbg4public.ch

7. Klasse Bewegen an Geräten

Springen, Stützen und Klettern	Können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden. Können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten Können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwenden, Handstandüberschlag).	Minitrampolin - Grundsprünge (z.B. Grätsche, Hockwende, ½ Drehung, Sprungrolle, Stützsprünge etc.) - Mit Basketball - Mehrfachsprünge mit mehreren Trampolinen in der Reihe, im Kreis etc.	- Techniknote der Elemente (z.B. Haltung, Dynamik, Landung etc.) - Videos und Hilfsmittel: dsbg4public.ch
Beweglichkeit und Kraft	können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.	- Mehrmaliges gezieltes Krafttraining - Verschiedene Muskeln und Übungen kennenlernen - Prinzipien des Krafttrainings in der Theorie behandeln (Wiederholungen, Tage, etc.). - Den gleichen Circuit mehrmals durchführen → Trainingskontinuität - Übungsbasis für später schaffen.	- Praxis- und Theorieteil - Trainingsplan als Hausaufgabe - Infos Krafttraining: Sportunterricht.ch - Einführung Activdispens.ch
Der Themenaspekt «Balancieren» kann in bestehende Unterrichtseinheiten integriert oder als eigene Unterrichtseinheit behandelt werden, z.B. beim Aufwärmen oder als Zusatz-/Pausenposten (Wackelbretter, Slackline, Langbank, Einrad, Gymnastikball etc). Insbesondere auch turnerische Elemente wie z.B. Standwaage, Kopfstand etc. miteinbeziehen. - Monatsthema Slackline: mobilesport.ch - Circuit Balancieren: sportunterricht.ch			

Ergänzende Hinweise

- In der 7. Klasse liegt der Fokus auf dem Bodenturnen. Mit einfachen Turnelementen wird die Grundvoraussetzung für das Geräteturnen gelegt. Die Bedingungen werden während der nächsten 2 Jahre jeweils erschwert. Vom Turnen am Boden zum Turnen an Geräten bis hin zum Absolvieren einer Gerätebahn zur Musik (alleine oder synchron).
- Der Themenaspekt «Körperspannung» soll in die bestehenden Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. Übungen zur Körperspannung, Kernposen (C+, C-, I) einnehmen etc.

7. Klasse Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Körperwahrnehmung	Können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (wie stehe ich, wie fühlt sich der Körper an). Können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren. Können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.	- Aerobic, Kickboxaerobic, Zumba etc.: angeleitet und begleitet bis hin zur Eigeninitiative und zum selbständigen Zusammenstellen einer Bewegungsfolge und deren Präsentation, sowie gemeinsame Durchführung in der Gruppe. - Zur Förderung der Körperwahrnehmung SuS filmen und Innen-/Aussensicht mit Video vergleichen (sind Körperteile gestreckt, gerade, rund, tief etc.).	- Basic Schritte Aerobic: mobilesport.ch - Lehrmittel mit Tanzvideos: www.dance360-school.ch - Eigene Choreo zusammensetzen (auch schriftlich), vorbereiten und üben, jede/r SuS absolviert seine/ihre Choreo mit der Gruppe.

Ergänzende Hinweise

- Die Körperwahrnehmung kann bei allen Bewegungsabläufen gefördert werden, z.B. Videos und Reihenbilder (Handstand, Sprungwurf etc.) mit eigener Ausführung vergleichen, Knotenpunkte bewusst machen, taktile Rückmeldungen geben etc.

7. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und ein Ziel treffen. Können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. Können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide respektieren).	Fussball: - Regelkunde - Fairplay - Pass- und Annahmübungen - Ball führen - Übungsparcours (Technik) - Spielsituationen Überzahl 2:1, 3:2 - Kopfballübungen, Schussttraining, Torwarttraining	Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer - Ideen: mobilesport.ch
	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und ein Ziel treffen. Können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. Können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide respektieren).	Alternative Spiele: Ultimate Frisbee, Baseball, Tischtennis, Smolball, Tchoukball, Beachvolleyball, Beachsoccer etc. - Regelkunde - Fairplay - Annehmen, abspielen, Punkte erzielen	Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer - Ideen: mobilesport.ch
	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und ein Ziel treffen. Können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. Können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide respektieren).	Basketball - Regelkunde - Fairplay - Passübungen (Brustpass, Bodenpass, einhändig etc.) - Ball führen (Dribbling) - Übungsparcours (Technik) - Spielsituationen Überzahl 3:2, 4:3 – Streetball 3:3 - Wurftraining (Sprungwurf, Standwurf, Korbleger)	Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer - Ideen: mobilesport.ch
Der Themenaspekt «Bewegungsspiele spielen, weiterentwickeln, erfinden» kann in bestehende Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. beim Aufwärmen, als kurze Sequenz oder zum Schluss einer Lektion. Dazu gehören das gemeinsame Weiterentwickeln von kleinen Spielen und Spielregeln, Spiele in Kleingruppen erfinden und anleiten etc.				

Ergänzende Hinweise

- Das Sportamt Basel-Stadt organisiert jedes Jahr den kantonalen Schulsporttag: www.jfs.bs.ch. Die Teilnahme mit der Klasse eignet sich als Abschluss für eine Unterrichtseinheit zu einer Sportart.
- Die Inhalte im Kompetenzbereich Spielen folgen keiner logischen Reihenfolge und sind somit nicht zwingend an das Schuljahr gebunden. Sie können nach Bedarf auch anders verteilt werden.

7. Klasse Schwimmen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.6	Schwimmen	können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	Crawl, Rückencrawl, Brustgleichschlag: - Schwimmstile nach Phasen aufteilen (Armzug, Beinschlag und Atmung). - Isolierte Übungen vs. Ganzheitliche - Wasserlage, Auftrieb, Antrieb, Widerstand - Unterschied Gleichschlag-Wechselschlag - Verschiedene Stafettenformen - SuS sich gegenseitig beobachten lassen und Feedback geben.	- Ideen: mobilesport.ch - Lehrmaterial und Videos: dsbg4public.ch - Technikraster für Selbsteinschätzung oder Partnerfeedback erstellen. - Leistungsschwimmen 50 - 60 Meter (je nach Becken)
	Ins Wasser springen und Tauchen	können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen. können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.	- Tauchzug (Technik) - Kleine Spiele: Wer taucht am weitesten? Wer kann am längsten die Luft anhalten? Wer braucht am wenigsten Tauchzüge durchs Becken? - Auf dem Rücken/der Seite tauchen.	- Beurteilung Streckentauchen - Wichtig: Mit Schwimmbrillen nicht tief tauchen.
	Sicherheit im Wasser	Können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen	-Baderegeln nach SLRG behandeln. -Wie verhält sich eine Person, die sich nicht mehr über Wasser halten kann? Was sind Gefahrenstellen in einem Schwimmbad. - Alarmieren, helfen (Rettungsring, Badmeister/-in etc.)	- Theoriequiz - SLRG Baderegeln: slrg.ch

Ergänzende Hinweise

- Da mehrere Sekundarschulen nur begrenzt Zugang zu Schwimmflächen haben, ist lediglich eine Unterrichtseinheit Schwimmen pro Schuljahr vorgesehen. Diese soll nach Möglichkeit in einem Schulschwimmbad oder in einem Gartenbad durchgeführt werden.
- Ab 2m Tiefe darf nicht mit Schwimmbrille getaucht werden. Es besteht die Gefahr eines Unterdrucks, welcher zur Netzhautablösungen führen kann.

8. Klasse

Laufen, Springen, Werfen 8. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Sich 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.	Foto-OL, Stern-OL, Schmetterlings-OL, Postenlauf mit Schulhaus-/Quartier-/Waldkarte	- OL-Material: scool.ch - Monatsthema OL: mobilesport.ch - Evtl. Zusammenarbeit mit RZG - Teilnahme sCOOL - OL-Karten Basel: orientierungslauf.ch
	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 Schnellauftechnik im Hürdenlauf anwenden.	- Stafetten- und Staffelformen - Startübungen, Hoch-/Tiefstart - Über Hindernisse (Reifen, Hürden, Schaumstoffblöcke etc.) laufen. - Laufschiule mit unterschiedlichen Lauf- und Hüpfformen - Mit unterschiedlichen Laufrhythmen Hürden überlaufen (3er, 4er).	- Ideen: www.mobilesport.ch - Test Hindernislaufen: mobilesport.ch
	Weit Springen	können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen. können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden. können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	- Erwerben des Hangsprungs und/oder des Schrittweitsprungs. - Verschiedene Phasen des Sprunges wahrnehmen und analysieren (Video).	- Test Kastenweitsprung: mobilesport.ch - Weitsprung auf Leistung - Technikbewertung Weitsprung: mobilesport.ch - Ideen: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise

- Weitsprung und Schnellauf unbedingt auch auf einer Leichtathletikanlage durchführen.
- OL-Veranstaltungen im Wald mit mehr als 50 Personen müssen beim Amt für Wald beider Basel gemeldet werden.

Bewegen an Geräten 8. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Schaukeln und Schwingen, Rollen und Drehen	können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen. können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).	Bewegungsfolge an Schaukelringen mit verschiedenen Elementen: - ½ und ganze Drehung, Niedersprung, Beugehang, Sturzhang etc. (Abgang aus Sturzhang, Saltoabgang, Abgang mit ½ oder ganzer Drehung)	- Bewegungsfolge vorgeben oder selber gestalten lassen - Elemente Schaukelringe: mobilesport.ch

Bewegen an Geräten 8. Klasse

	Rollen und Drehen	können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen. können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).	Bewegungsfolge am Barren (Knaben) und/oder Stufenbarren (Mädchen) mit verschiedenen Elementen: - Grätschsitz, Aussenquersitz, Wende, Kehre, Schulterstand etc. (Kreiskehre, Abgang aus Schulterstand seitl.)	- Elemente Barren: mobilesport.ch - Elemente Stufenbarren: mobilesport.ch - Videos und Hilfsmittel: dsbg4public.ch - Tummelformen an Geräten (z.B. Barrenholmen verschiedenartig überqueren, Hangeln an den Ringen etc.)
	Helfen, Sichern und Kooperieren	können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden. können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.	Verschiedene Hilfsgriffe kennenlernen und anwenden, z.B. Klammergriff am Oberschenkel (Handstand) oder am Oberarm (Salto), Hub-/Drehhilfe (Felgaufschwung) etc. Die SuS sollen in der Lage sein einander korrekt zu helfen und zu sichern und Vertrauen zueinander aufzubauen.	- Monatsthema Partnerakrobatik: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise

- In der 8. Klasse steht das Turnen an Geräten im Vordergrund. Die SuS sollen dabei auf die erlernten Balance-, Roll- und Drehbewegungen am Boden aus der 7. Klasse zurückgreifen und ihr Bewegungsrepertoire erweitern.
- Der Themenaspekt «Helfen, Sichern und Kooperieren» kann entweder als eigenständiger Schwerpunkt (Partnerakrobatik, Helfen und Sichern an Gerätestationen) behandelt oder in anderen Unterrichtseinheiten integriert werden.
- Der Themenaspekt «Wagnis und Verantwortung» soll in den bestehenden Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. eigenes Können einschätzen, verantwortungsvoller Umgang beim Helfen und Sichern etc.

Darstellen und Tanzen 8. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Darstellen und Gestalten Bewegungskunststücke	Können eine Bewegungsfolge nach Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten. Können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren. Können Bewegungskunststücke vermitteln.	- Eine eigene Bewegungsfolge mit selbstgewähltem Handgerät (Ball, Springseil, grosses Seil etc.) entwickeln, nach vorgegebenen Mustern mit darauffolgender Präsentation. - Eigene Bewegungsfolge entwickeln, wobei nach 4 bis 6 Takteinheiten eine Wiederholung stattfinden soll. Musik oder ein bestimmter Rhythmus soll begleitend genutzt werden.	- Tanz: mobilesport.ch - Bewertung: Individuell oder in Gruppen zu festgelegten Kriterien: z.B. Synchronität, Ausdruck, Bewegungsqualität, korrekte Abfolge etc. - Lehrmittel mit Tanzvideos: www.dance360-school.ch

Ergänzende Hinweise

- Die SuS sollen lernen, mit 3 Bällen zu jonglieren. Es wird empfohlen, während der Unterrichtszeit nur kurze Inputs (Tipps, Korrekturen und Tricks) zu geben und die Übungsphasen als Hausaufgabe oder Bewegungspause im Klassenzimmer in Auftrag zu geben. Übungszeit während des Unterrichts z.B. zu Beginn der Stunde oder als Pausen-/Zusatzposten bei anderen Unterrichtsthemen.

Spiele 8. Klasse				
KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen, abspielen und kontrolliert führen. Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, wichtige Regeln der Sportspiele erklären und selbständig und fair spielen. Können Emotionen selbständig reflektieren (Umgang mit Aggressivität). Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	Badminton - Regelkunde - Fairplay - Spielsituation 1:1 und Doppel - Schlagtechniken (Service, Drop, Clear, Smash, Vorhand, Rückhand)	- Weitere Rückschlagspiele als Ergänzung (Tischtennis, Minitennis, Street Racket etc.) Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Spielfächer - Videos: www.shuttletime.ch - Ideen: mobilesport.ch
	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen, abspielen und kontrolliert führen. Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, wichtige Regeln der Sportspiele erklären und selbständig und fair spielen. Können Emotionen selbständig reflektieren (Umgang mit Aggressivität). Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	Volleyball - Regelkunde - Fairplay - Zuspiel und Annahme (oben, unten) - Servicetraining - Spielsituationen 2:2 bis 4:4 - Schlagtraining (Smash, Finte)	Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer - Ideen: mobilesport.ch
	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen, abspielen und kontrolliert führen. Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, wichtige Regeln der Sportspiele erklären und selbständig und fair spielen. Können Emotionen selbständig reflektieren (Umgang mit Aggressivität). Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	Alternative Spiele: Ultimate Frisbee, Baseball, Tischtennis, Smolball, Tchoukball, Beachvolleyball, Beachsoccer etc. - Regelkunde - Fairplay - Annehmen, abspielen, Punkte erzielen	Lehrmittel: - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer - Ideen: mobilesport.ch

Spielen 8. Klasse

Der Themenaspekt «Kampfspiele» kann in bestehende Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. beim Aufwärmen oder als kurze Sequenz. Mögliche Inhalte sind:

- Regeln und Rituale aufstellen (Begrüssung, Start, Schluss etc.)
- Spiele mit Körperkontakt (Berühren, Stossen, Ziehen, Drücken)
- Zweikampfspiele: Kampf um Raum, Gleichgewicht, Körperpositionen und Objekte (erbeuten und verteidigen), eigene Formen erfinden
- Aufgaben alleine und zu zweit zum Fallen vor-, rück-, seitwärts und Abrollen (aus verschiedenen Körperpositionen, Bankrolle, Judorolle, Bein stellen etc.)
- Monatsthema Kämpfen und Fallen: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise

- Das Sportamt Basel-Stadt organisiert jedes Jahr den kantonalen Schulsporttag: www.jfs.bs.ch. Die Teilnahme mit der Klasse eignet sich als Abschluss für eine Unterrichtseinheit zu einer Spielsportart.
 - Die Inhalte im Kompetenzbereich Spielen folgen keiner logischen Reihenfolge und sind somit nicht zwingend an das Schuljahr gebunden. Sie können nach Bedarf auch anders verteilt werden.

Bewegen im Wasser 8. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.6	Schwimmen	können in frei gewählter Technik 100m schwimmen. können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimme dein Alter - Biathlon/ Triathlon verknüpft mit anderen Sportarten (Laufen, Radfahren). - Gelerntes festigen und Schwimmmarten repetieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmen oder Triathlon auf Zeit - Technikprüfung auf Wunsch - Lernmaterial Videos: dsbg4public.ch
	Ins Wasser springen und Tauchen	können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> - Druckausgleich lernen und anwenden. - verschiedenen Tiefen tauchen (evtl. im Tauchbecken) → Vorsichtig! - nach Objekten tauchen. - kleine Spiele - Unterwasserrugby als Unterwasserspiel kennenlernen. 	- Wichtig: Mit Schwimmbrillen nicht tief tauchen.
	Sicherheit im Wasser	können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.	<ul style="list-style-type: none"> - Wen kann ich wie und wo alarmieren? - Wie melde ich einen Vorfall (W-Fragen)? - Repetition Baderegeln 	

Ergänzende Hinweise

- Da mehrere Sekundarschulen nur begrenzt Zugang zu Schwimmflächen haben, ist lediglich eine Unterrichtseinheit Schwimmen pro Schuljahr vorgesehen. Diese soll nach Möglichkeit in einem Schulschwimmbad oder in einem Gartenbad durchgeführt werden.
 - Ab 2m Tiefe darf nicht mit Schwimmbrille getaucht werden. Es besteht die Gefahr eines Unterdrucks, welcher zur Netzhautablösungen führen kann.

9. Schuljahr

Laufen, Springen, Werfen 9. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Hoch Springen	können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen. können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen. können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	Erwerben der Fosbury-Technik - Hochsprungkreis - Vergleich mit anderen Sprungtechniken (Wälzer und Schersprung)	- Test Fosburyflop: mobilesport.ch - Test Hochsprungkreis: mobilesport.ch - Beurteilung Technik und/oder auf Leistung (freie Technik) - Ideen: mobilesport.ch
	Werfen	können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen. 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.	- Einführung in das Speerwerfen - Schleuderwurf mit Veloreifen oder Schleuderball	- Test Diskusdrehen: mobilesport.ch - Test Handballwurf: mobilesport.ch - Ideen: mobilesport.ch
	Stossen	können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball). können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden. können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	- Vorübungen mit Medizinball - Erwerben der Wechselschritt-Technik	- Test Stossen: mobilesport.ch - Ideen: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise

- Den Unterricht auch auf Leichtathletikanlagen durchführen.
- Themen als Vorbereitung für den Sporttag nutzen.

Bewegen an Geräten 9. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Grundbewegungen an Geräten	können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren. können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).	Bewegungsfolge an verschiedenen Geräten/ Gerätebahn zu zweit oder in der Gruppe ausführen.	- Mögliche Kriterien: Schwierigkeit, Anzahl Elemente, Ausführung, Bewegungsfluss, Choreographie etc.
	Springen, Stützen und Klettern	Können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten Können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwenden, Handstandüberschlag).	Parcour - Hindernisse auf verschiedene Arten überwinden. - Auch eigene Formen und Hindernisse erfinden. - Parcour kann auch draussen stattfinden. - Erweiterte Stützelemente in Überkopfsituationen (Hockwende, Rondat, Überschlag, etc.)	- Parcour-Run alleine oder in der Gruppe absolvieren. Bewertung auf Zeit oder nach Kriterien wie z.B. Style, Schwierigkeit, Flow, etc. - Parcour-Stationen: sportunterricht.ch - Lehrmittel Parkour und Freerunning (bm-sportverlag)
	Beweglichkeit und Kraft	können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden. können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.	- Eigenes Kraft- oder Beweglichkeitstraining planen, durchführen und auswerten. - Übungen vorgeben oder mit Hilfe einer App trainieren. - Verschiedene Fitnessapps kennenlernen - Kraft- und Dehnarten kennenlernen und anwenden.	- Trainingsprotokoll erstellen (Inhalt, Reflexion)

Ergänzende Hinweise
 - In der 9. Klasse können die SuS die in der 7. und 8. Klasse erlernten Elemente an einer Gerätebahn anwenden. Dabei werden erschwerte Bedingungen verlangt.
 - Eine Gerätebahn im Takt zur Musik zu zweit oder in der Gruppe absolvieren

Darstellen und Tanzen 9. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Tanzen, Rhythmisch bewegen, respektvoller Umgang	Können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren. Können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen. Können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren Können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.	- Durch Lehrperson oder Lernvideos (z.B. dance360-school) vorgegebene Bewegungsfolge erlernen, üben und anhand eigener Elemente zu einem eigenen Tanz/einer eigenen Show weiterentwickeln und präsentieren. - Evtl. in einem weiteren Schritt den Tanz den anderen SuS-Gruppen beibringen. - Evtl. Auftritt vor Publikum thematisieren (wie fühlt ihr euch, wie geht ihr mit Nervosität um etc.)	- Lehrmittel mit Tanzvideos: www.dance360-school.ch - Tanzen macht Schule: mobilesport.ch

Ergänzende Hinweise
 - Auch eigene Ideen der SuS miteinbeziehen.
 - Auftritt Gelegenheiten nutzen, z.B. Schulhausfeste, Besuchstage, School Dance Award etc.

Spielen 9. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	<p>Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.</p> <p>Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, selbständig und fair spielen.</p> <p>Können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen. Können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen. Können bewusst mit Emotionen umgehen.</p>	<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - Fairplay - Passen und Fangen - Ball führen (Prellen) - Übungsparcours (Technik) - Spielsituationen 2:1, 3:2 bis 4:4+Torwart - Schusstraining (Kern- und Sprungwurf) 	<p>Lehrmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer <p>- Ideen: mobilesport.ch</p>
	Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	<p>Können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen, kontrolliert führen und trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.</p> <p>Können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden, selbständig und fair spielen.</p> <p>Können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen. Können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen. Können bewusst mit Emotionen umgehen.</p>	<p>Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - Fairplay - Pass- und Annahmeübungen - Ball führen - Übungsparcours (Technik) - Spielsituationen Überzahl 2:1, 3:2 - Spiel 2:2 bis 4:4 + Torwart - Schusstraining, Torwarttraining 	<p>Lehrmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer <p>- Ideen: mobilesport.ch</p>

Spielen 9. Klasse

Sportspiele annehmen/abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotion	<p>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.</p> <p>Können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen. Können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. Können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen. Können bewusst mit Emotionen umgehen.</p>	<p>Alternative Spiele: Ultimate Frisbee, Baseball, Tischtennis, Smolball, Tchoukball, Beachvolleyball, Beachsoccer etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - Fairplay - Annehmen, abspielen, Punkte erzielen 	<p>Lehrmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 5 - Top-Spiele für den Sportunterricht - Sportspiele spielen und verstehen - Spielfächer <p>- Ideen: mobilesport.ch</p>
---	--	--	---

Ergänzende Hinweise

- Das Sportamt Basel-Stadt organisiert jedes Jahr den kantonalen Schulsporttag: www.jfs.bs.ch. Die Teilnahme mit der Klasse eignet sich als Abschluss für eine Unterrichtseinheit zu einer Sportart.
- Die Inhalte im Kompetenzbereich Spielen folgen keiner logischen Reihenfolge und sind somit nicht zwingend an das Schuljahr gebunden. Sie können nach Bedarf auch anders verteilt werden.

Bewegen im Wasser 9. Klasse

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.6	Schwimmen	können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden. können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).	<ul style="list-style-type: none"> - Delfin/ Schmetterlingstechnik anschauen. - Mit Hilfe (Flossen) und ohne - Spielerische Formen - Restliche Techniken festigen. - Wasserball kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniknote - Leistungsnote - Lehrmaterial und Videos: dsbg4public.ch
	Ins Wasser springen und Tauchen	können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> - Freestyle springen mit Fachjury aus SuS. - eigene Sprünge kreieren. - Splash-Contest 	
	Sicherheit im Wasser	können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln. Können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen. können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Stirngriff) anwenden. können Ertrinkungsursachen nennen.	<ul style="list-style-type: none"> - Alarmierungsketten - Fallbeispiele und Rollenspiele durchführen (Rettling, Ersthelfer, Rettung, Zuschauer, etc.) - Rettlingstransport im Wasser und Bergung aus dem Wasser - Stirn- und Nackengriff 	

Ergänzende Hinweise

- Da mehrere Sekundarschulen nur begrenzt Zugang zu Schwimmflächen haben, ist lediglich eine Unterrichtseinheit Schwimmen pro Schuljahr vorgesehen. Diese soll nach Möglichkeit in einem Schulschwimmbad oder in einem Gartenbad durchgeführt werden.

Gleiten, Rollen, Fahren 7. – 9. Klasse

BS.5 Für diesen Kompetenzbereich wurden keine Unterrichtseinheiten definiert. Es wird empfohlen, die Entwicklung der Kompetenzen im Rahmen von Schneesportlagern, Besuchen der Kunsteisbahn, Sport- und Bewegungstagen, Veloausflügen etc. zu fördern und in anderen Unterrichtseinheiten zu integrieren, z.B. im Aufwärmprogramm oder als Zusatzposten mit Teppichfließen, Rollbrettern, Velos etc.

Grundansprüche:

- können sich auf Rollgeräten situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).
- können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken auf gleitenden Geräten variieren).
- können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie im Notfall handeln.

Literaturempfehlung Bewegung und Sport

Allgemein

Eidgenössische Sportkommission ESK: Lehrmittel Sporterziehung.

Baumberger, Jürg; Müller, Urs (2006): Aufwärmen. BM Sportverlag.

Baumberger, Jürg; Müller, Urs (2018): Mein Sportjournal. Sekundarstufe I. BM Sportverlag.

Laufen, Springen, Werfen

Stüssi, Christoph; Dössegger, Alain (2013): Laufen – Springen – Werfen. Leitathletikfächer. Ingold.

Spielen

Baumberger, Jürg; Müller, Urs: Top-Spiele für den Sportunterricht. BM Sportverlag.

Baumberger, Jürg; Müller, Urs: Sportspiele spielen und verstehen. Ein Lehrmittel für das 5. – 9. Schuljahr. BM Sportverlag.

Owassapian, Dominik (2012): Spielen. Spielfächer. Ingold.

Bewegen an Geräten

Schluep, Irène (2012): Kunststücke am Boden / im Flug / im Schwung / am Reck. Differenziert und variantenreich unterrichten. Ingold.

Brändli, Roland; Meier, Duri (2010): Geräteturnfächer. Ingold.

Müller, Urs; Vollenweider, Stephan (2012): Parkour und Freerunning. BM-Sportverlag.

Darstellen und Tanzen

www.dance360-school.ch

Bewegen im Wasser

Heitz, K. (2014): Schwimmen lernen – Schwimmfächer. Herzogenbuchsee: Ingold.

Bissig, M.; Gröbli, C. (2008): Schwimmwelt: Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren: Grundlagenlehrmittel für den Schulsport. Bern: Schulverlag bmv.

Internet

www.mobilesport.ch

www.sportunterricht.ch

www.dsb4public.ch

www.sportdidaktik.ch

www.activdispens.ch

www.bm-sportverlag.ch

www.bewegungslesen.ch

www.bewegungskompetenzen.at