

Kompetenzraster für den Sportunterricht

| Level 1 | Sportkultur | Spielkultur | Gesundheitskultur | Ausdruckskultur |
|--|---|--|--|---|
| <p>1. KG Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Klettern L1 Sicher und vielseitig klettern können.</p> <p>Koordination & Co. L1 Kletterfähigkeiten erwerben.</p> | <p>Ball tragen L1 Einen Ball halten und tragen können.</p> <p>Ball Basics L1 Spielmaterial vielseitig anwenden.</p> | <p>Balance L1 Das Gleichgewicht halten können.</p> <p>Gleichgewicht L1 Vielseitig balancieren.</p> | <p>Bewegung zu Musik L1 Sich der Musik angepasst bewegen können.</p> <p>Pantomime L1 Charaktere darstellen.</p> |
| <p>2. KG Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Rotation L1 Vielseitige Rotationen vorwärts ausführen können.</p> <p>Rollen L1 Drehen und rollen vorwärts.</p> | <p>Treffen L1 Über eine angemessene Treffsicherheit verfügen.</p> <p>Bälle rollen L1 Geradeaus rollen und Ziele treffen.</p> | <p>Orientierung L1 Sich im Raum zurechtfinden können.</p> <p>Wahrnehmung L1 Signale aufnehmen und verarbeiten.</p> | <p>Körperteile L1 Den eigenen Körper spüren können.</p> <p>Körperwahrnehmung L1 Körperteile kennen und unterscheiden.</p> |

Kompetenzraster für den Sportunterricht

| Level 2 | Sportkultur | Spielkultur | Gesundheitskultur | Ausdruckskultur |
|--|---|---|--|--|
| <p>1. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Schwingen L2 Vielseitig durch den Raum schwingen können.</p> <p>Schwingen, Hangeln, Schaukeln L2 Das Körpergewicht variantenreich tragen.</p> | <p>Ball prellen L2 Über die Grundfertigkeit des Spielens mit dem Ball verfügen: Ball prellen.</p> <p>Balltechnik L2 Kontrolliert prellen.</p> | <p>Ausdauer L2 Den Körper über längere Zeit belasten können.</p> <p>Herz-Kreislauf Total L2 Ausdauernd leisten und atmen.</p> | <p>Bewegungsfolge L2 Sich in einer Bewegungsfolge rhythmisch bewegen können.</p> <p>Tanzen im Kreis L2 Alleine und zu zweit tanzen.</p> |
| <p>2. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Kämpfen L2 Spielerisches und kultiviertes Kämpfen unter Einhaltung der vereinbarten Regeln und Rituale durchführen können.</p> <p>Gladiatoren L2 Sich in Zweikämpfen messen.</p> | <p>Spielerische Grundlagen L2 Bewegungen, Regeln und taktische Verhaltensweisen verstehen und anwenden können.</p> <p>Spiel Basics L2 Verhaltensweisen beim Spiel im offenen Raum erwerben.</p> | <p>Balance L2 Den Körper auf Geräten im Gleichgewicht halten können.</p> <p>Gleichgewicht L2 Vielseitig balancieren.</p> | <p>Rhythmisches Springen L2 Verschiedene Hüpfformen rhythmisch springen können.</p> <p>Gummitwist L2 Hüpfen mit Hilfsmittel.</p> |
| <p>3. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Sprint L2 Über eine altersgemässe Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verfügen.</p> <p>Laufspiele L2 Vielseitige Start- und Schnelligkeitsspiele erleben.</p> | <p>Ball führen L2 Über die Grundfertigkeit des Spieles mit dem Ball verfügen: Ball am Fuss führen.</p> <p>Futsal L2a Ballgefühl erwerben und festigen.</p> | <p>Sprung Koordination L2 Koordinative Bewegungsaufgaben mit einem Handgerät ausführen können.</p> <p>Seilspringen L2 Koordination mit Handgerät erwerben.</p> | <p>Rhythmische Bewegungen L2 Vorgegebene Bewegungen zu Musik ausführen können.</p> <p>Volkstanz L2 Choreografie mit Partnerbezug und verbaler Unterstützung.</p> |

Kompetenzraster für den Sportunterricht

| Level 3 | Sportkultur | Spielkultur | Gesundheitskultur | Ausdruckskultur |
|--|---|---|--|--|
| <p>4. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Minitrampolin L3 Flugphasen gestalten können.</p> <p>Strecksprung L3 Erfahrungen mit dem Minitrampolin sammeln.</p> | <p>Ball passen L3 In verschiedenen Ballsportarten das Spielobjekt kontrollieren können.</p> <p>Balltechnik L3 Den Kernwurf erwerben und festigen.</p> | <p>Ausdauer L3 Den Körper über längere Zeit mit erhöhtem Puls belasten und dabei eine gewisse Strecke zurücklegen können.</p> <p>Pulsierendes Training L3 Den Herzschlag spüren.</p> | <p>Gruppentanz L3 Bewegungen zu Musik in Gruppen rhythmisch darstellen können.</p> <p>Dance Basics L3 Erste Gestaltungsprozesse in Kleingruppen erleben.</p> |
| <p>5. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Würfe L3 Mit der linken und der rechten Hand werfen können.</p> <p>Werfen total L3 Wurfdisziplinen ausprobieren.</p> | <p>Taktik L3 Über taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen.</p> <p>Ball Games L3 Taktische Fähigkeiten in Teamspielen erwerben.</p> | <p>Sprung Koordination L3 Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden können.</p> <p>Seilspringen L3 Koordination mit Handgerät festigen.</p> | <p>Jonglieren L3 Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen können.</p> <p>Manege frei L3 Jonglieren mit drei Bällen.</p> |
| <p>6. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Stützsprünge L3 Technische Sprünge über Geräte ausführen können.</p> <p>Take Off L3 Springen mit Stützelementen.</p> | <p>Rückschlagspiel L3 Über Techniken verfügen, die ein Rückschlagspiel mit Mitschülerinnen/Mitschülern ermöglichen.</p> <p>Los-Turnier L3 Team- und Einzelspiele über das Netz erleben.</p> | <p>Kraft L3 Über eine funktionelle Haltermuskulatur verfügen.</p> <p>Circuit Mix L3a Kondition und Koordination festigen.</p> | <p>Zeit-Raum-Kraft L3 Über ein Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire verfügen, das zu Musik umgesetzt werden kann.</p> <p>Körpersprache L3 Den Körper als nonverbales Kommunikationsinstrument einsetzen.</p> |

Kompetenzraster für den Sportunterricht

| Level 4 | Sportkultur | Spielkultur | Gesundheitskultur | Ausdruckskultur |
|--|--|---|--|--|
| <p>7. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Leichtathletische Sprünge L4 Kernbewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können.</p> <p>Fosbury Flop L4 Die Spezialtechnik erwerben.</p> | <p>Torschuss L4 Zielgenau werfen können.</p> <p>Sprungwurf L4 Den Sprungwurf erwerben.</p> | <p>Kraft L4 In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können.</p> <p>Circuit Mix L4a Kondition und Koordination festigen.</p> | <p>Tanz mit Handgerät L4 Bewegungen mit Handgeräten in Gruppen zu Musik ausführen können.</p> <p>Basketballtanz L4 Sich mit einem Handgerät im Rhythmus bewegen.</p> |
| <p>8. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Handstand L4 Spezifische Bewegungsaufgaben mit dem eigenen Körpergewicht ausführen können.</p> <p>Handstand Festival L4 Den Handstandüberschlag erwerben.</p> | <p>Spielregeln L4 Regeln kennen und anwenden können.</p> <p>Fussball Games L4 In kleinen Teamspielen Technik und Taktik festigen.</p> | <p>Ausdauer L4 Sich während einer längeren Zeit mit erhöhtem Puls bewegen können.</p> <p>Big Mac Menu L4 Die eigene Energiebilanz erleben.</p> | <p>Partnerfiguren L4 Akrobatische Bewegungsaufgaben mit Partnerhilfe präsentieren können.</p> <p>Partnerakrobatik L4 Menschliche Kunstwerke bauen.</p> |
| <p>9. SJ Standortbestimmung Kompetenz</p> <p>Praxisbeispiel Kerninhalt</p> | <p>Rotation L4 Die Bewegungsform Drehen an verschiedenen Geräten ausführen können.</p> <p>Drehen um die Querachse L4 Verschiedene Rotationen durchführen.</p> | <p>Taktik L4 Die taktischen Grundelemente der (Sport-)Spiele in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können.</p> <p>Spiel Basics L4 Verhaltensweisen in Situationen 3:3 erwerben und festigen.</p> | <p>Beweglichkeit L4 Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen.</p> <p>Circuit Mix L4b Kondition und Koordination festigen.</p> | <p>Tanz in Gruppen L4 Bewegungen mit kreativem Partnerbezug zu Musik rhythmisch ausführen können.</p> <p>Dance Basics L4 Kreativität fördern und eine synchrone Choreografie erarbeiten.</p> |