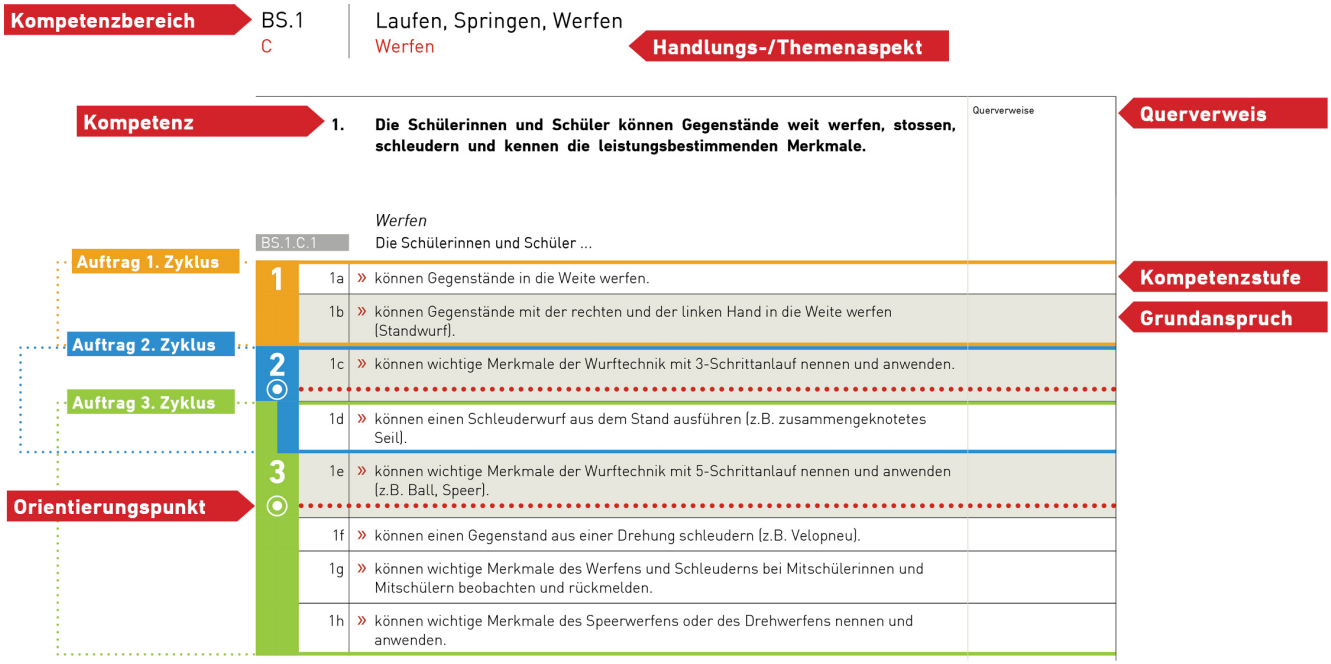
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Bewegung und Sport



Lehrplan 21

Elemente des Kompetenzaufbaus



Weitere Informationen zu den Elementen des Kompetenzaufbaus sind im Kapitel *Überblick* zu finden.

Impressum

Herausgeber:	Departement für Volkswirtschaft und Bildung des Kantons Wallis
Zu diesem Dokument:	Lehrplan für die deutschsprachigen Schulen des Kantons Wallis
Projektleitung:	Francesca Moser, Kathrin Schmocker
Design:	raschle & partner, Bern
Titelbild:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Alle Rechte liegen beim Departement für Volkswirtschaft und Bildung des Kantons Wallis
Internet:	www.lehrplan.ch

Inhalt

Bedeutung und Zielsetzungen 2

Didaktische Hinweise 3

Strukturelle und inhaltliche Hinweise 8

BS.1 Laufen, Springen, Werfen 10
A Laufen 10
B Springen 12
C Werfen 14

BS.2 Bewegen an Geräten 15
A Grundbewegungen an Geräten 15
B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 18

BS.3 Darstellen und Tanzen 19
A Körperwahrnehmung 19
B Darstellen und Gestalten 20
C Tanzen 21

BS.4 Spielen 22
A Bewegungsspiele 22
B Sportspiele 23
C Kampfspiele 25

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren 26

BS.6 Bewegen im Wasser 28
A Schwimmen 28
B Ins Wasser springen und Tauchen 29
C Sicherheit im Wasser 30

Bedeutung und Zielsetzungen

Bewegung und Sport als Beitrag zur ganzheitlichen Bildung

Beitrag zum Bildungsauftrag	Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule, indem er diesen um die körperliche und motorische Dimension erweitert. Im Bewegungs- und Sportunterricht werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, an der traditionellen und aktuellen Bewegungs- und Sportkultur teilzuhaben. Sie verbessern ihr Körperbewusstsein, gelangen zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen und erkennen die Vorteile von körperlicher Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden. Gemeinsames Bewegen unterstützt die aktive Teilnahme an der Schulgemeinschaft und fördert das Zusammenleben.
Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur	Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre individuelle Bewegungs- und Sportkompetenz. Sie lernen Bewegungsabläufe, Spielformen, Sportarten und Wettkampfformen kennen. Sie erwerben Kompetenzen, um aktiv, selbstständig und verantwortungsbewusst über die Schulzeit hinaus an der aktuellen Bewegungs- und Sportkultur teilzuhaben und diese bezüglich ihrer Möglichkeiten, Chancen und Gefahren kritisch zu reflektieren.
Bildung durch Bewegung und Sport	Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln emotionale, soziale, kognitive, motivationale und volitionale Aspekte ihrer Persönlichkeit. Sie erleben sich in verschiedenen Bewegungssituationen und führen eine Vielfalt von Grundbewegungen aus, die zu sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickelt werden. Diese Bewegungserfahrungen bilden die Grundlage für das Wahrnehmen und Verstehen des eigenen Körpers und führen zu einem bewussten Umgang mit ihm. Erfolgserlebnisse und Freude an Bewegung und Sport sind entscheidend für ein nachhaltiges Interesse an sportlichen Aktivitäten. Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen Beitrag zur Reflexion und realistischen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler werden sich der Entwicklungsmöglichkeiten ihres Körpers bewusst und erhöhen ihr Selbstvertrauen durch sportliche Erfolgserlebnisse. Durch Bewegungshandlungen entstehen Beziehungen zwischen den Kindern und Jugendlichen. Im Miteinander und Gegeneinander sammeln sie zu motorischen auch emotionale und soziale Erfahrungen. Der Bewegungs- und Sportunterricht leistet durch das Bearbeiten und Reflektieren dieser Erfahrungen einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der überfachlichen Kompetenzen.

Bewegung und Sport als Beitrag zur Schule als Gestaltungs-, Lern- und Lebensraum

Schulen brauchen Bewegung und Sport	Bewegung und Sport unterstützt Schulen darin, sich ein bewegungsfreundliches und gesundheitsförderndes Schulprofil zu geben. Im Schulalltag muss dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder und Jugendlichen Rechnung getragen werden. Durch regelmässiges Bewegen fördert die Schule die Entwicklung und das Lernen der Schülerinnen und Schüler. Lehrpersonen können durch Impulse zu einer aktiven Pausengestaltung beitragen sowie die Anliegen einer bewegten Schule unterstützen. Eine bewegungsförderliche Schule zeichnet sich durch freiwillige Schulsportangebote aus, die auch in Tagesstrukturen integriert werden und als Bindeglied zum Vereinssport dienen können. Über den Unterricht hinaus werden Sportanlässe und -lager durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler können erworbene Fertigkeiten erweitern und anwenden oder in einem sportlichen Wettbewerb bestehen. Gleichzeitig ermöglichen solche Anlässe Gemeinschaftserlebnisse, welche die Identifikation mit der Schulgemeinschaft fördern.

Didaktische Hinweise

Innovation und Tradition	Der Fachbereichslehrplan Bewegung und Sport steht im Spannungsfeld von Innovation und Tradition. Im Lehrplan wird mit der Orientierung an Kompetenzen der Blick verstärkt auf die Anwendbarkeit von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen gerichtet. Im Fachbereich Bewegung und Sport ist das Können traditionell gut verankert. Darüber hinaus wird dem Wissen und den Einstellungen vermehrt Beachtung geschenkt. Aspekte davon finden sich in jedem Kompetenzbereich.
Bewegung und Spielen als Primärbedürfnisse	Bewegung und Spielen sind kindliche Primärbedürfnisse, die das Lernen unterstützen. Es gilt, diese Spielfreude und Bewegungslust durch herausfordernde Bewegungsaufgaben und Erfolgserlebnisse zu erhalten und weiter zu fördern.
Vielseitiger Bewegungs- und Sportunterricht	Eine Vielfalt von Bewegungserlebnissen und Sportarten erleichtert Schülerinnen und Schülern den Zugang zum Sport und das Entwickeln von persönlichen Interessen. Kompetenzen sollen mit verschiedenen Inhalten und Methoden erreicht werden, um den unterschiedlichen Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Die Entfaltungsmöglichkeiten von Mädchen und Jungen sind spezifisch zu fördern.

Mehrperspektivischer Bewegungs- und Sportunterricht

Schwerpunkte überfachliche Kompetenzen	Der Bewegungs- und Sportunterricht fördert fachliche und überfachliche Kompetenzen. Im Unterricht ergeben sich vielfältige Anknüpfungspunkte, um personale, soziale und methodische Kompetenzen zu fördern. Im Lehrplan werden folgende Schwerpunkte gesetzt. Personale Kompetenzen: • Selbstreflexion, z.B. beim Beurteilen der eigenen Leistung durch das Einschätzen der eigenen Stärken und Schwächen. • Selbstständigkeit, z.B. durch selbstständiges und faires Spielen. Soziale Kompetenzen: • Kooperationsfähigkeit, z.B. durch das Lösen von Gestaltungsaufgaben in Gruppen. • Konfliktfähigkeit, z.B. durch das Suchen von Lösungen in Konfliktsituationen. • Umgang mit Vielfalt, z.B. durch die Wahrnehmung und die respektvolle Begegnung mit Bewegungs- und Ausdrucksformen anderer Menschen. Methodische Kompetenzen: • Aufgaben/Probleme lösen, z.B. durch das Planen, Durchführen und Auswerten des Trainingsprozesses im Dauerlauf. (Siehe auch *Grundlagen* Kapitel *Überfachliche Kompetenzen*.)
Pädagogische Perspektiven	Die pädagogischen Perspektiven zeigen auf, in welcher Art und Weise Bewegungs- und Sportunterricht pädagogisch wertvoll sein kann und wie Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung umfassend gefördert werden können. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, welche pädagogischen Perspektiven für sie Bedeutung haben. Dies unterstützt sie im Aufbau eines überdauernden Interesses an sportlichen Aktivitäten. Die sechs pädagogischen Perspektiven sind: • Leistung: Unter dieser Perspektive geht es darum, in Leistungssituationen des Sports zu bestehen, die Bedeutung der Leistung zu reflektieren und die eigene Einstellung zur Leistung zu begründen. • Miteinander: Bewegung und Sport lebt wesentlich von der Gemeinschaft. Unter dieser Perspektive geht es darum, ein kooperatives Verhalten aufzubauen und die Gemeinschaft als unterstützend zu erleben. • Ausdruck: Unter dieser Perspektive geht es darum, die expressiven Möglichkeiten des Körpers kennenzulernen und für die Gestaltung von Bewegung zu nutzen.

- Eindruck: Unter dieser Perspektive geht es darum, Bewegungs- und Körpererfahrungen zu ermöglichen und eine vielseitige Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.
- Wagnis: Unter dieser Perspektive geht es darum, den Reiz von Situationen mit ungewissem Ausgang zu erleben und sich darin zu bewähren.
- Gesundheit: Unter dieser Perspektive geht es um Gesundheit und körperliches Wohlbefinden und den Beitrag, den Bewegung und Sport dazu leisten kann.

Der Fachbereichslehrplan Bewegung und Sport ist in sechs Kompetenzbereiche gegliedert (siehe Kapitel *Strukturelle und inhaltliche Hinweise*). Die pädagogischen Perspektiven sind in diesen enthalten. Grundsätzlich kann jede pädagogische Perspektive mit jedem Kompetenzbereich und jeder Kompetenz verknüpft werden (siehe Abbildung 1). Die Lehrpersonen nehmen bei der Umsetzung des Lehrplans eine der Situation angepasste pädagogische Gewichtung vor.

Tabelle 1: Verknüpfung der Kompetenzbereiche mit den pädagogischen Perspektiven

	Leistung	Mit-einander	Aus-druck	Eindruck	Wagnis	Gesund-heit
Laufen, Springen, Werfen						
Bewegen an Geräten						
Darstellen und Tanzen						
Spielen						
Gleiten, Rollen, Fahren						
Bewegen im Wasser						

Kompetenzorientierte Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts

Heterogenität berücksichtigen	Körperliche, psychische und kognitive Voraussetzungen sowie Geschlecht, soziale Herkunft, Begabungen und Interessen sind bei der Planung und Gestaltung des Unterrichts zu berücksichtigen. Durch einen vielseitigen Bewegungs- und Sportunterricht mit differenzierten Leistungserwartungen und angepassten Unterrichtsarrangements ergeben sich individuelle Herausforderungen.

Geschlechtersensibler Unterricht	Das Ziel eines geschlechtersensiblen Sportunterrichts besteht darin, das Bewegungs-, Spiel- und Ausdruckspotenzial durch einen bewussten Umgang mit den Eigenheiten von Mädchen und Jungen zu fördern, z.B. durch angepasste Unterrichtsarrangements, differenzierte Leistungserwartungen und Reflexion von geschlechtsspezifischen Vorlieben.
Orientierung an Kompetenzen	In jedem Kompetenzbereich werden die Aspekte Können, Wissen und Einstellungen berücksichtigt. Diese erscheinen im Aufbau der Kompetenzen. Zu Beginn der Planung steht das Identifizieren von Können, von Wissensaspekten und von Einstellungen. Diese fliessen in die (langfristige) Unterrichtsplanung ein und werden so im Bewegungs- und Sportunterricht handlungswirksam.
Aufgaben	Aufgaben im Bewegungs- und Sportunterricht sind herausfordernd, sprechen fachliche und überfachliche Kompetenzen an und ermöglichen allen Schülerinnen und Schülern einen Kompetenzzuwachs. Im Bewegungs- und Sportunterricht eignen sich dazu komplexe Aufgaben, die zu problemlösendem Handeln anregen. Beispiel: Die Lernenden erproben und reflektieren Lösungsmöglichkeiten für die Spielsituation zwei gegen zwei.
Zielorientierte Lernzeit	Die Bewegungs- und Sportlektion ist ein Ganzes mit fliessenden Übergängen, wobei die Organisation möglichst wenig Zeit beanspruchen soll. Eine hohe zielorientierte Lernzeit ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal jeder Lektion. Dabei ist eine Rhythmisierung der Belastung anzustreben, d.h. Anspannung und intensive Bewegungsaktivitäten wechseln ab mit Möglichkeiten der Entspannung und des Reflektierens. Die effektive Bewegungs- und Lernzeit kann erhöht werden, z.B. indem • der Wechsel zur Sporthalle und das Umziehen ausserhalb der Lektion durchgeführt werden, soweit dies die Schulorganisation zulässt. • aufwändige organisatorische Massnahmen wie das Aufstellen einer Bewegungslandschaft zu Beginn und am Ende eines Halbtages von unterschiedlichen Klassen übernommen werden. • das Spielen in kleinen Gruppen allen Schülerinnen und Schülern viele Ballkontakte und ein intensives Bewegen ermöglicht.
Bewegungen lernen	Beim Erlernen von Bewegungen soll die Bewegungshandlung als sinnvolles Ganzes erlebt werden. Wichtig ist, dass die Lehrpersonen die Schülerinnen und Schüler anregen, mitzudenken und sie darin unterstützen, eine Bewegungsvorstellung aufzubauen (z.B. die Lernenden kennen die Merkmale des Schrittsprungs). Damit ein Bewegungsmuster gelernt wird, muss es variantenreich geübt werden (z.B. in Lernpartnerschaften). Eine Verankerung im Langzeitgedächtnis erfordert viele Wiederholungen unter veränderten Bedingungen. Angestrebt wird eine individuell optimale Bewegung. Dabei sind das Bewegungsgefühl und die Bewegungsvorstellung zentral (Innensicht).
Förderorientierte Beurteilung	Klar kommunizierte Leistungserwartungen und Beurteilungskriterien zeichnen guten Bewegungs- und Sportunterricht aus. Diese orientieren sich an den individuellen Lernfortschritten, den Grundansprüchen und den weiteren Kompetenzstufen. Transparente Lernziele und Beurteilungskriterien, differenzierte Diagnosen und auf die Lernenden zugeschnittene Rückmeldungen sind Grundlagen einer förderorientierten Beurteilung. Das Dokumentieren von Erfahrungen, Erkenntnissen und Leistungen, z.B. in einem Sportheft oder Lernjournal, erleichtert den Schülerinnen und Schülern das Reflektieren und trägt zum Überdenken und Verändern von Einstellungen bei.

Sicherheit

Allgemein	Die Lehrpersonen ergreifen die notwendigen Massnahmen, um die Sicherheit im Unterricht zu gewährleisten. Die Prävention von Unfällen muss bereits in der Planung berücksichtigt werden. Durch geeignete Aufgabenstellungen halten die Lehrpersonen die Schülerinnen und Schüler an, Situationen und die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Dabei ist den risikofreudigen wie auch den ängstlichen Schülerinnen und Schülern spezielle Beachtung zu schenken. Je älter die Schülerinnen und Schüler und je anforderungsreicher die Aufgaben sind, umso mehr muss dem Aufwärmen Beachtung geschenkt werden. Durch gegenseitiges Helfen und Sichern übernehmen die Schülerinnen und Schüler Verantwortung, und Unfälle können vermieden werden. Das konsequente Einhalten von Regeln und Fairness als pädagogischer Grundgedanke trägt wesentlich zur Sicherheit und Vermeidung von Unfällen bei. Im Bewegungs- und Sportunterricht tragen alle Beteiligten zweckmässige Kleidung, geeignetes Schuhwerk und je nach Sportart eine Schutzausrüstung.
Im Freien	Beim Unterrichten im Freien berücksichtigen die Lehrpersonen die Tageszeit, die Witterung (Kälte/Hitze, Ozon, Wind und Niederschläge) sowie die sportartspezifischen Bedingungen. Sie passen die Sicherheitsmassnahmen, die Dauer und die Strecke den äusseren Umständen und dem Können der Gruppe an. Bei Aktivitäten im Kompetenzbereich *Gleiten, Rollen, Fahren* wird das Tragen eines Helms empfohlen. Für den Aufenthalt in, an und auf Gewässern treffen die Lehrpersonen die nötigen Sicherheitsmassnahmen.
Schwimmunterricht	Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, im Schwimmunterricht bei mehr als 14 Schülerinnen und Schülern eine Begleitperson einzusetzen. Lehrpersonen, die Schwimmunterricht erteilen, verfügen über Kompetenzen im Rettungsschwimmen. Der Lehrplan hält als Grundanspruch im 2. Zyklus fest, dass alle Schülerinnen und Schüler sich sicher im Wasser bewegen und schwimmen können (Wassersicherheitscheck).

Empfehlungen zur Organisation

Bewegungszeit über die Woche	Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder und Jugendliche pro Tag mehr als eine Stunde Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität. Aus diesem Grund wird empfohlen, die Bewegungs- und Sportlektionen regelmässig über die Woche zu verteilen. Dies trägt zur gesunden Entwicklung von Schülerinnen und Schülern bei.
Geschlechtshomogener und -heterogener Sportunterricht	Mädchen und Jungen haben aufgrund ihrer Entwicklung und Sozialisation unterschiedliche Neigungen und Bedürfnisse (z.B. in Bezug auf Themenwünsche, Krafteinsatz, Inanspruchnahme von Raum und Aufmerksamkeit der Lehrpersonen). Um beiden Geschlechtern gerecht zu werden, wird empfohlen, spätestens ab dem 3. Zyklus den Unterricht mehrheitlich geschlechtergetrennt zu organisieren.

Hinweise zum 1. Zyklus

	(Siehe auch *Grundlagen* Kapitel *Schwerpunkte des 1. Zyklus*.)
Bewegung gehört zum 1. Zyklus	Kinder brauchen Bewegung und lernen vieles über Bewegung. Daher gehören Bewegungsrituale und -angebote zum täglichen Unterricht. Neben dem Bewegen im Innenraum sind Bewegungsmöglichkeiten im Freien und Bewegung in der Natur zentrale Elemente des Schulalltags. Empfohlen wird, ab dem Start des 1. Zyklus mindestens eine Lektion pro Woche in der Sporthalle durchzuführen.
Vom Sammeln von Erfahrungen zum gezielten Üben	Ausgehend vom spielerischen Sammeln von Bewegungserfahrungen (offene Bewegungsangebote und -aufgaben) verschiebt sich gegen Ende des 1. Zyklus der Schwerpunkt zum gezielten Erwerb einzelner Fertigkeiten.
Selbstkonzept	Grosse Beachtung ist dem Selbstkonzept des Kindes zu schenken. Ein lernförderliches Klima ermöglicht Erfolgserlebnisse. Mädchen und Jungen, die sich wenig oder zu viel zutrauen, kann durch angepasste Übungsauswahl und Begleitung eine realistische Selbsteinschätzung unterstützt werden.

Strukturelle und inhaltliche Hinweise

Rechtliche Grundlagen

Sportförderungsgesetz	Das Sportförderungsgesetz des Bundes (2011) zielt auf die Steigerung der Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Altersstufen und die Erhöhung des Stellenwerts von Bewegung und Sport in Erziehung und Ausbildung. Es gibt vor, dass die Kantone im Rahmen des schulischen Unterrichts die täglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten fördern. In der obligatorischen Schule sind mindestens drei Lektionen Sportunterricht pro Woche obligatorisch.

Kompetenzbereiche

	Jede Bewegung besteht aus Steuerung und Energie, deren Zusammenspiel zu einem koordinierten Bewegungsablauf führt. Die Förderung der Wahrnehmung (visuelle, akustische, taktile, vestibuläre und kinästhetische Wahrnehmung), die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit) und die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) sind für das Bewegungslernen von zentraler Bedeutung und durchdringen alle Kompetenzbereiche des Lehrplans. Sie werden exemplarisch in einzelnen Kompetenzbereichen aufgeführt und sichtbar gemacht. Im Folgenden werden die sechs Kompetenzbereiche beschrieben.
Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen weiter zu leichtathletischen Disziplinen. Sie üben schnelles und langes Laufen, Laufen über Hindernisse und im Gelände. Sie lernen, in die Weite und in die Höhe zu springen sowie weites und zielgerichtetes Werfen und Stossen. Sie beobachten ihre Fortschritte und setzen sich mit ihren persönlichen Möglichkeiten und Grenzen auseinander.
Bewegen an Geräten	Die Schülerinnen und Schüler sammeln Erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft und verbessern Kraft und Beweglichkeit. Sie erweitern ihr Bewegungsrepertoire an verschiedenen Geräten und gestalten Bewegungsabläufe harmonisch. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Risiken einzuschätzen und Ängste zu bewältigen. Gemeinsame Bewegungsgestaltung sowie das Helfen und Sichern leisten einen Beitrag zur Entwicklung der Kooperationsfähigkeit.
Darstellen und Tanzen	Die Schülerinnen und Schüler können sich im Einklang von Rhythmus und Musik bewegen und verbessern die Wahrnehmung. Sie erweitern und vertiefen die Rhythmisierungs-, Gestaltungs- und Ausdrucksfähigkeit und können Bewegungskünste mit verschiedenen Materialien ausführen. Der respektvolle Umgang mit sich und anderen führt zu konstruktiven Gruppenprozessen. Sie lernen, sich durch Präsentationen zu exponieren.
Spielen	Die Schülerinnen und Schüler erleben im spielerischen Handeln Spielfreude und Spannung. Sie entdecken vielfältige Spielmöglichkeiten, entwickeln Spielideen und treffen Vereinbarungen für gemeinsame Spiele. Sie lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Die Schülerinnen und Schüler verbessern im Miteinander und Gegeneinander spielübergreifende und sportspielspezifische taktische und technische Handlungsmuster. Beim Wetteifern lernen sie, vorgegebene Regeln und Rituale einzuhalten und das Gegenüber zu achten. Es bieten sich Gelegenheiten, den Umgang mit Emotionen zu thematisieren, die Konfliktfähigkeit zu verbessern und Aspekte des Fairplay einzubringen.
Gleiten, Rollen, Fahren	Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Fertigkeiten im Gleiten, Rollen und Fahren. Dies fördert insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit. Je nach lokalen Gegebenheiten sammeln sie Erfahrungen auf dem Fahrrad, den Inlineskates, den Schlittschuhen, den Skis oder dem Snowboard. Die erworbenen Fähigkeiten und

	Fertigkeiten können die Schülerinnen und Schüler auf ausserschulische Sportaktivitäten übertragen. Aspekte der Sicherheit und Nachhaltigkeit im Sinne eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Mensch und Natur werden gefördert.
Bewegen im Wasser	Die Schülerinnen und Schüler können Situationen im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und sich adäquat verhalten. Im Zentrum steht dabei das sichere Schwimmen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken erwerben sie ausgewählte Kompetenzen in weiteren Schwimmsportbereichen wie Wasserspringen, Tauchen oder Rettungsschwimmen.

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

A Laufen

1. 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.

Querverweise
EZ - Räumliche Orientierung (4)
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Schnell Laufen

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
	1b	» können auf den Fussballen schnell laufen.
	1c	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
2	1d	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.
	1e	» können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.
3	1f	» können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.
	1g	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.

Lange Laufen

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
	2b	» können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.
	2c	» können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.
2	2d	» können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.
	2e	» können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.
3	2f	» können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.
	2g	» können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.

Sich-Orientieren

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.	
	3b	» können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.	
	3c	» können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).	NMG.8.5.c
2	3d	» können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.	
	3e	» können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.	NMG.8.5.h
3	3f	» können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.	GG.4.3.b
	3g	» können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an.	

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

B Springen

1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Rhythmisch Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).
	1b	» können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
	1c	» können seilspringen.
2	1d	» können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).
3	1e	» können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).
	1f	» können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.

Weit Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
	2b	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).
2	2c	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
	2d	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
3	2f	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
	2g	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

Hoch Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
	3b	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.
2	3c	» können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.

			Querverweise
3	3d	» können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).	
	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.	
	3f	» können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.	
	3g	» können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

C Werfen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.

Querverweise

Werfen

BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können Gegenstände in die Weite werfen.
	1b	» können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).
2	1c	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.
	1d	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).
3	1e	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).
	1f	» können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).
	1g	» können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.
	1h	» können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.

Stossen

BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).
3	2b	» können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.
	2c	» können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

BS.2 A Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

1. 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.

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion (7)
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Balancieren

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).
	1b	» können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).
	1c	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
2	1d	» können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).
	1e	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
3	1f	» können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).

Rollen und Drehen

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.
	2b	» können eine Rolle vorwärts ausführen.
	2c	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
2	2d	» können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).
	2e	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.
3	2f	» können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).
	2g	» können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).

Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
	3b	» können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).
	3c	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

			Querverweise
2	3d	» können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).	
3	3e	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.	
	3f	» können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).	
		Springen, Stützen und Klettern	
BS.2.A.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	4a	» können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.	
	4b	» können kontrolliert niederspringen.	
	4c	» können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.	
	4d	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).	
2	4e	» können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.	
	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.	
3	4g	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.	
	4h	» können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).	
		Wagnis und Verantwortung	
BS.2.A.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	5a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).	
	5b	» können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).	
2	5c	» können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.	
	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.	
3	5e	» können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	
		Helfen, Sichern und Kooperieren	
BS.2.A.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	6a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).	
	6b	» können einander korrekt und sicher tragen.	
	6c	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.	

			Querverweise
2	6d	» können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).	
	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.	
3	6f	» können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.	

BS.2 Bewegen an Geräten

B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

1. 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.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)

Beweglichkeit und Kraft

BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b	» können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).
	1c	» können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d	» können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
3	1e	» können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
	1f	» können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

Körperspannung

BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
	2b	» können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c	» können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).
3	2d	» können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

BS.3 A Darstellen und Tanzen
Körperwahrnehmung

1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)
EZ - Räumliche Orientierung (4)

Körperwahrnehmung

BS.3.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.	MU.3.A.1.a
	b	» können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).	MU.3.A.1.c
	c	» können Körperteile gezielt steuern.	
2	d	» können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).	
	e	» können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte).	
	f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).	
3	g	» können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.	
	h	» können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.	

BS.3 B Darstellen und Tanzen
Darstellen und Gestalten

1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

Querverweise
EZ - Sprache und Kommunikation (8)
EZ - Fantasie und Kreativität (6)
MU.3.B.1

Darstellen

BS.3.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).	
	1b	» können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).	
	1c	» können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.	
2	1d	» können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.	
	1e	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.	
3	1f	» können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.	

Bewegungskunststücke

BS.3.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).	
	2b	» können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball).	
	2c	» können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).	
2	2d	» können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).	
	2e	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).	
3	2f	» können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).	
	2g	» können Bewegungskunststücke vermitteln.	

BS.3 C Darstellen und Tanzen

Tanzen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)
MU.3.C.1

Rhythmisch Bewegen

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).
	1b	» können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).
2	1c	» können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen).
3	1d	» können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.
	1e	» können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.

Tanzen

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
	2b	» können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).
2	2c	» können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).
	2d	» können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz).
	2e	» können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).
3	2f	» können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.
	2g	» können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).

Respektvoller Umgang

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
	3b	» können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.
2	3c	» können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.
3	3d	» können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

BS.4 Spielen
A Bewegungsspiele

1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.

Querverweise
EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden

BS.4.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgte).	
	b	» können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).	
	c	» können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).	
2	d	» können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.	
	e	» können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.	
3	f	» können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.	
	g	» können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.	

BS.4 Spielen
B Sportspiele

1. 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.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Annehmen und Abspielen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).
	1b	» können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
	1c	» können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
2	1d	» können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBA).
	1e	» können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
3	1f	» können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate).

Ball/Spielobjekt führen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).
	2b	» können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).
2	2c	» können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.
3	2d	» können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
	2e	» können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

Ziel treffen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
	3b	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
2	3c	» können im Spiel ein Ziel treffen.

			Querverweise
3	3d	» können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.	

Taktik

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	4a	» können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen).	
	4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).	
2	4c	» können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen).	
	4d	» können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.	
3	4e	» können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).	
	4f	» können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.	

Regeln

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	5a	» können Regeln nennen.	
	5b	» können Regeln einhalten.	
	5c	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.	
2	5d	» können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.	
3	5e	» können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.	
	5f	» können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.	

Emotionen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	6a	» können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).	
	6b	» können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).	
2	6c	» können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung).	
	6d	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).	
3	6e	» können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität).	
	6f	» können bewusst mit Emotionen umgehen.	

BS.4 Spielen
C Kampfspiele

1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

Querverweise
BNE - Gesundheit
EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)

Kämpfen

BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

2	1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.
	1b	» können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.
3	1c	» können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.
	1d	» können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

Regeln

BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können Berührungen zulassen.
	2b	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
2	2c	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.
	2d	» können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).
3	2e	» können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).
	2f	» können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren

1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.

Querverweise
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Rollen und Fahren

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).	
	1b	» können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett).	
2	1c	» können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).	NMG.8.5.g
3	1d	» können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).	

Gleiten

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).	
	2b	» können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitten).	
2	2c	» können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).	
	2d	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.	
3	2e	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren (z.B. rückwärts fahren).	

Sicherheit und Verantwortung

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.	
	3b	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.	
	3c	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).	
2	3d	» können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.	
	3e	» können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).	
	3f	» können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.	

			Querverweise
3	3g	» können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.	
	3h	» können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	BNE - Natürliche Umwelt und Ressourcen

BS.6

A

Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

Schwimmen

1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Schwimmen

BS.6.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.
	b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).
	e	» können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.
	f	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.
	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.
3	h	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.
	i	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).
	j	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.
	k	» können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).

BS.6
B

Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

Ins Wasser springen und Tauchen

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.**	
		Ins Wasser springen und Tauchen	
BS.6.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	a	» können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.	
	b	» können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.	
	c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.	
	d	» können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.	
2	e	» können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	
3	g	» können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.	
	h	» können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.	
	i	» können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.	

BS.6

C

Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

Sicherheit im Wasser

1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion (7)
BNE - Gesundheit

Sicherheit

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).
2	1c	» können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.
	1d	» können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).
	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.

Alarmieren und Retten

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.
3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.