

Laufen, Springen, Werfen

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Laufen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
| <b>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.</b><br><i>Schnell Laufen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                                            |
| BS.1.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1g » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » können auf den Fussballen schnell (über tiefe Hindernisse) laufen.                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1i » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.                                                                |
| 1k » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |
| <i>Lange Laufen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
| BS.1.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2f » können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2g » können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2h » können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| <i>Sich-Orientieren</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| BS.1.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3g » können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3h » können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an.                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| <b>B. Springen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</b><br><i>Rhythmisch Springen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                            |                                                                                                                                            |
| BS.1.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1n » können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » können sich in Gebirgsregionen bewegen und die Aussicht geniessen.                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » haben ein Feingefühl für die kulinarischen Wünsche der Teammitglieder und können Anlässe organisieren.                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » kennen Zukunftsvisionen einer sprachregionalen Zusammenarbeit in der Deutschschweiz.                                                     |
| 1r » können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| » Erweiterung: können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
| » können das Team der D-EDK zu einem Apéro einladen und von ihren Reiseerlebnissen berichten.                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |
| <i>Weit Springen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |
| BS.1.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2f » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2g » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2h » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| <i>Hoch Springen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |
| BS.1.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3f » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3g » können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3h » können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| <b>C. Werfen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b><br><i>Werfen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                |                                                                                                                                            |
| BS.1.C.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1e » können einen Schleudewurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknottes Seil).                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1f » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3- und 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1h » können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).                                                                 |
| 1i » können wichtige Merkmale des Würfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |
| 1j » können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |
| <i>Stossen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| BS.1.C.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2a » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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.                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |

Spielen

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Bewegungsspiele</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.</b><br><i>Spiele, Weiterentwickeln, Erfinden</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | f » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | g » können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | » können Spiele selbstständig und fair spielen.                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | i » können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.                                                                                                                  |
| » können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |
| <b>B. Sportspiele</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
| <b>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.</b><br><i>Annehmen und Abspielen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1f » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1g » können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate). |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <i>Ball/Spielobjekt führen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2e » können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2f » können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <i>Ziel treffen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3e » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <i>Taktik</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4d » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4e » können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4f » können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <i>Regeln</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5f » können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5g » können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <i>Emotionen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6e » können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6f » können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität).                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6g » können bewusst mit Emotionen umgehen.                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| <b>C. Kampfspiele</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.</b><br><i>Kämpfen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |
| BS.4.C.1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1c » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | » können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen;                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |

Bewegen an Geräten

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Grundbewegungen an Geräten</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
| <b>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.</b><br><i>Balancieren</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1f » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1g » können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <i>Rollen und Drehen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2f » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2g » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2h » können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <i>Schaukeln und Schwingen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3f » können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3g » können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <i>Springen, Stützen und Klettern</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4g » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4h » können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4i » können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <i>Wagnis und Verantwortung</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5e » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5f » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.A.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6f » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6g » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <b>B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |
| <b>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.</b><br><i>Beweglichkeit und Kraft</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                 |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1e » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | » kennen sich im Bereich Krafttraining mit Eigengewicht und kleinen Widerständen, allgemeinem Fitnesstraining (an und mit Geräten) und Dehnen in den Grundsätzen aus. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft anwenden.                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1h » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.                                                                                                         |
| » Erweiterung: können die Beweglichkeits- und Kraftformen den entsprechenden Muskelgruppen zuordnen.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
| <i>Körperspannung</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| BS.2.B.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |

Gleiten, Rollen, Fahren

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b><br><i>Rollen und Fahren</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                                |
| BS.5.1                                                                                                                                                                                       | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                                                            | 1e » können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).                 |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
| <i>Gleiten</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
| BS.5.1                                                                                                                                                                                       | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                                                            | 2e » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.                         |
|                                                                                                                                                                                              | 2f » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren (z.B. rückwärts fahren). |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
| <i>Sicherheit und Verantwortung</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| BS.5.1                                                                                                                                                                                       | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                                                            | 3h » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.                                                              |
|                                                                                                                                                                                              | 3i » können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.                   |
|                                                                                                                                                                                              | 3j » können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.                                    |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |

Darstellen und Tanzen

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Körperwahrnehmung</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</b><br><i>Körperwahrnehmung</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                 |                                                                                                                              |
| BS.3.A.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | g » können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).  |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | h » können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | » können sich in der Bewegungsausführung spüren und einander gegenseitig korrigieren.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | j » können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.                              |
| <b>B. Darstellen und Gestalten</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b><br><i>Darstellen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                        |                                                                                                                              |
| BS.3.B.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 1f » können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 1g » können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| <i>Bewegungskunststücke</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| BS.3.B.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 2f » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 2g » können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | » können eine vorgegebene oder einfache Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).   |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 2i » können Bewegungskunststücke vermitteln.                                                                                 |
| <b>C. Tanzen</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.</b><br><i>Rhythmisch Bewegen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                              |
| BS.3.C.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 1e » können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | » können sich im Rhythmus zur Musik bewegen.                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 1g » können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| <i>Tanzen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| BS.3.C.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 2f » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n Roll, Standardtänze). |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 2g » können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | 2h » können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).           |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| <i>Respektvoller Umgang</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| BS.3.C.1                                                                                                                                                                                                                                                | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                             |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                       | 3e » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |

Bewegen im Wasser

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Schwimmen</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.</b><br><i>Schwimmen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                   |                                                                                                                             |
| BS.4.A.1                                                                                                                                                                                                                                   | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                          | f » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                            | g » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden. |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 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).                                                                                                                                          |                                                                                                                             |
| <b>B. Ins Wasser springen und Tauchen</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.</b><br><i>Ins Wasser springen und Tauchen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                           |                                                                                                                             |
| BS.4.B.1                                                                                                                                                                                                                                   | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                          | f » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 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.                                                           |
| <b>C. Sicherheit im Wasser</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b><br><i>Sicherheit</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ... |                                                                                                                             |
| BS.4.C.1                                                                                                                                                                                                                                   | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                          | 1f » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 1g » können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 1h » können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 1i » können Ertrinkungsursachen nennen.                                                                                     |
| <i>Alarmieren und Retten</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |
| BS.4.C.1                                                                                                                                                                                                                                   | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                          | 2c » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                            | » lernen grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) kennen.                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 2e » können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.                                |
|                                                                                                                                                                                                                                            | » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.                                                        |
| » können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |