

BS.6 | **Bewegen im Wasser**
A | **Schwimmen**

<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.</p> <p><i>Schwimmen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p>BS.6.A.1</p>		
1	a	» können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.
	b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).
	e	» können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.
	f	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.
	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.
3	h	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.
	i	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).
	j	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.
	k	» können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).

BS.6 | **Bewegen im Wasser**
B | **Ins Wasser springen und Tauchen**

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

BS.6 | **Bewegen im Wasser**
C | **Sicherheit im Wasser**

<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</p>		<p>Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Gesundheit</p>
<p><i>Sicherheit</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.6.C.1</p>		
1	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).
2	1c	» können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.
	1d	» können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).
	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.
<p><i>Alarmieren und Retten</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.6.C.1</p>		
1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.
3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.