

Laufen, Springen, Werfen

A. Laufen

- 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.

| | |
|---|---|
| <i>Schnell Laufen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglassen). |
| | 1b » können auf den Fussballen schnell laufen. |
| | 1c » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. |

| | |
|---|--|
| <i>Lange Laufen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen. |
| | 2b » können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen. |
| | 2c » können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen. |

| | |
|---|--|
| <i>Sich-Orientieren</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden. |
| | 3b » können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren. |
| | 3c » können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd). |

B. Springen

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

| | |
|--|--|
| <i>Rhythmisch Springen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann). |
| | 1b » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen). |
| | 1c » können seilspringen. |

| | |
|--|---|
| <i>Weit Springen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen. |
| | 2b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben). |

| | |
|--|---|
| <i>Hoch Springen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen. |
| | 3b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen. |

C. Werfen

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

| | |
|---|--|
| <i>Werfen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können Gegenstände in die Weite werfen. |
| | 1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf). |

Spielen

A. Bewegungsspiele

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

| | |
|--|--|
| <i>Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | a » können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgter). |
| | b » können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele). |
| | c » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Ballroberer). |

B. Sportspiele

- 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.

| | |
|---|---|
| <i>Annehmen und Abspielen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen). |
| | 1b » können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock). |
| | 1c » können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspülen und annehmen). |

| | |
|--|---|
| <i>Ball/Spielobjekt führen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock). |
| | 2b » können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld). |

| | |
|---|--|
| <i>Ziel treffen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen). |
| | 3b » können aus dem Lauf ein Ziel treffen. |

| | |
|---|--|
| <i>Taktik</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 4a » können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspülen). |
| | 4b » können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball). |

| | |
|---|--|
| <i>Regeln</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 5a » können Regeln nennen. |
| | 5b » können Regeln einhalten. |
| | 5c » können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen. |

| | |
|--|--|
| <i>Emotionen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 6a » können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg). |
| | 6b » können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage). |

C. Kampfspiele

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

| | |
|--|--|
| <i>Kämpfen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. |

| | |
|---|---|
| <i>Regeln</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können Berührungen zulassen. |
| | 2b » können Stoppsignale des Gegners beachten und selber setzen. |
| | 2c » können Rituale und Regeln in Kampfspiele nennen und einhalten. |

Bewegen an Geräten

A. Grundbewegungen an Geräten

- 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.

| | |
|--|---|
| <i>Balancieren</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen). |
| | 1b » können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung). |
| | 1c » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalol). |

| | |
|--|--|
| <i>Rollen und Drehen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen. |
| | 2b » können eine Rolle vorwärts ausführen. |
| | 2c » können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts). |

| | |
|--|---|
| <i>Schaukeln und Schwingen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln. |
| | 3b » können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen). |
| | 3c » können rhythmisch an den Ringen schaukeln. |

| | |
|---|--|
| <i>Springen, Stützen und Klettern</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 4a » können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen. |
| | 4b » können kontrolliert niederspringen. |
| | 4c » können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen. |
| | 4d » können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten). |

| | |
|---|---|
| <i>Wagnis und Verantwortung</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 5a » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst). |
| | 5b » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen). |

| | |
|--|---|
| <i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 6a » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen). |
| | 6b » können einander korrekt und sicher tragen. |
| | 6c » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen. |

B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- 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.

| | |
|--|---|
| <i>Beweglichkeit und Kraft</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen. |
| | 1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings). |
| | 1c » können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe). |

| | |
|---|---|
| <i>Körperspannung</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette). |
| | 2b » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden). |

Gleiten, Rollen, Fahren

- Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlaglen gleiten, rollen und fahren.

| | |
|--|--|
| <i>Rollen und Fahren</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett). |
| | 1b » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottnett). |

| | |
|--|--|
| <i>Gleiten</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn). |
| | 2b » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitzen). |

| | |
|---|---|
| <i>Sicherheit und Verantwortung</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen. |
| | 3b » können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten. |
| | 3c » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen). |

Darstellen und Tanzen

A. Körperwahrnehmung

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

| | |
|--|---|
| <i>Körperwahrnehmung</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | a » können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen. |
| | b » können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen). |
| | c » können Körperteile gezielt steuern. |

B. Darstellen und Gestalten

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

| | |
|---|---|
| <i>Darstellen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele). |
| | 1b » können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime). |
| | 1c » können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden. |

| | |
|---|--|
| <i>Bewegungskunststücke</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen). |
| | 2b » können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball). |
| | 2c » können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung). |

C. Tanzen

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

| | |
|---|---|
| <i>Rhythmisch Bewegen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| | 1b » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen). |

| | |
|---|---|
| <i>Tanzen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief). |
| | 2b » können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend). |

| | |
|---|---|
| <i>Respektvoller Umgang</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 3a » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten. |
| | 3b » können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen. |

Bewegen im Wasser

A. Schwimmen

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

| | |
|--|---|
| <i>Schwimmen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | a » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen. |
| | b » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden. |
| | c » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC). |

B. Ins Wasser springen und Tauchen

- Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.

| | |
|--|--|
| <i>Ins Wasser springen und Tauchen</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | a » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen. |
| | b » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen. |
| | c » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen. |
| | d » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauschen. |

C. Sicherheit im Wasser

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

| | |
|---|--|
| <i>Sicherheit</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen. |
| | 1b » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |

| | |
|--|---|
| <i>Alarmieren und Retten</i> Die Schülerinnen und Schüler ... | |
| 1 | 2a » können auf Anweisung Alarm auslösen. |