Lehrplan 21

Bewegung und Sport

3. Zyklus

Laufen, Springen, Werfen

A. Laufen

1. Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.

Schnell Laufen

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.

Lange Laufen

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.

Sich-Orientieren

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. Springen

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

Rhythmisch Springen

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.

Weit Springen

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.

Hoch Springen

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.

C. Werfen

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

Werfen

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

3
- 1e » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes 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 Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.
- 1j » können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.

Stossen

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.

Bewegen an Geräten

A. Grundbewegungen an Geräten

1. Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Balancieren

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).

Rollen und Drehen

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).

Schaukeln und Schwingen

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).

Springen, Stützen und Klettern

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).

Wagnis und Verantwortung

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.

Helfen, Sichern und Kooperieren

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. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

1. Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Beweglichkeit und Kraft

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.

Körperspannung

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

3
- 2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

Darstellen und Tanzen

A. Körperwahrnehmung

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

Körperwahrnehmung

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. Darstellen und Gestalten

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

Darstellen

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.

Bewegungskunststücke

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.

C. Tanzen

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

Rhythmisch Bewegen

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.

Tanzen

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).

Respektvoller Umgang

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

3
- 3e » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

Spielen

A. Bewegungsspiele

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

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden

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. Sportspiele

1. Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

Annehmen und Abspielen

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).

Ball/Spielobjekt führen

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.

Ziel treffen

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

3
- 3e » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

Taktik

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.

Regeln

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.

Emotionen

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.

C. Kampfspiele

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

Kämpfen

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

3
- 1c » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.
- 1d » können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen;

Gleiten, Rollen, Fahren

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

Rollen und Fahren

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3
- 1e » können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).

Gleiten

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).

Sicherheit und Verantwortung

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.

Bewegen im Wasser

A. Schwimmen

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

Schwimmen

BS.6.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. Ins Wasser springen und Tauchen

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

Ins Wasser springen und Tauchen

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

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.

C. Sicherheit im Wasser

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

Sicherheit

BS.6.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.

Alarmieren und Retten

BS.6.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.