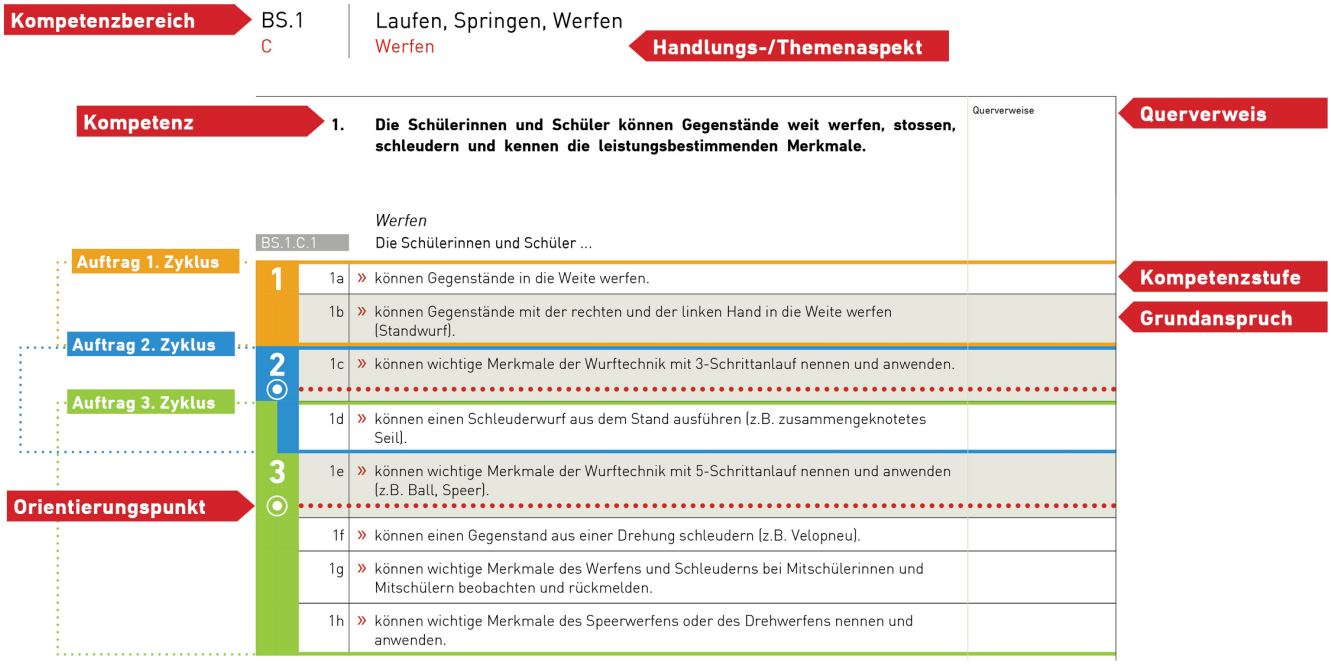
Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21



Bewegung und Sport

D-EDK
Deutschschweizer
Erziehungsdirektoren-
Konferenz

Elemente des Kompetenzaufbaus



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

Impressum

Herausgeber:	Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement Graubünden
Zu diesem Dokument:	Lehrplan 21 Graubünden Fassung vom 15.03.2016
Titelbild:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Alle Rechte liegen beim Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement des Kantons Graubünden.
Internet:	gr-d.lehrplan.ch

Inhalt

BS.1	Laufen, Springen, Werfen	2
A	Laufen	2
B	Springen	3
C	Werfen	4
BS.2	Bewegen an Geräten	5
A	Grundbewegungen an Geräten	5
B	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	7
BS.3	Darstellen und Tanzen	8
A	Körperwahrnehmung	8
B	Darstellen und Gestalten	9
C	Tanzen	10
BS.4	Spielen	11
A	Bewegungsspiele	11
B	Sportspiele	12
C	Kampfspiele	14
BS.5	Gleiten, Rollen, Fahren	15
BS.6	Bewegen im Wasser	16
A	Schwimmen	16
B	Ins Wasser springen und Tauchen	17
C	Sicherheit im Wasser	18

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

A Laufen

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

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

Schnell Laufen

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

2	1c	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
2	1d	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.
2	1e	» können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.

Lange Laufen

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

2	2c	» können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.
2	2d	» können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.
2	2e	» können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.

Sich-Orientieren

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

2	3d	» können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.	
2	3e	» können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.	NMG.8.5.h

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

B Springen

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

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Rhythmisch Springen

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

2	1c	» können seilspringen.
	1d	» können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).

Weit Springen

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

2	2c	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
	2d	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

Hoch Springen

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

2	3c	» können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.
	3d	» können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).
	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

BS.1 Laufen, Springen, Werfen

C Werfen

			Querverweise
	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 ...	
2	1c	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	
	1d	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).	
		Stossen	
BS.1.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	

BS.2 A

Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

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

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

Balancieren

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

2	1c	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
	1d	» können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).
	1e	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

Rollen und Drehen

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

2	2c	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
	2d	» können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).
	2e	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

Schaukeln und Schwingen

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

2	3c	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.
	3d	» können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).

Springen, Stützen und Klettern

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

2	4d	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
	4e	» können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.
	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

Wagnis und Verantwortung

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

2	5c	» können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.

Helfen, Sichern und Kooperieren

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

2	6c	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
	6d	» können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.

BS.2 Bewegen an Geräten

B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

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

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)

Beweglichkeit und Kraft

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

2	1c	» können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
	1d	» können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

Körperspannung

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

2	2b	» können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
	2c	» können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).

BS.3 Darstellen und Tanzen
A Körperwahrnehmung

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

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

Körperwahrnehmung

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

2	c	» können Körperteile gezielt steuern.
	d	» können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).
	e	» können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte).
	f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).

BS.3 B Darstellen und Tanzen
Darstellen und Gestalten

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

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

Darstellen

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

2	1c	» können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.
	1d	» können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.
	1e	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

Bewegungskunststücke

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

2	2c	» können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).
	2d	» können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).
	2e	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).

BS.3 Darstellen und Tanzen
C Tanzen

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

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

Rhythmisch Bewegen

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

2	1c	» können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen).

Tanzen

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

2	2c	» können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).
	2d	» können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz).
	2e	» können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).

Respektvoller Umgang

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

2	3c	» können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.

BS.4 Spielen
A Bewegungsspiele

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

Querverweise
EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden

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

2	c » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).	
	d » können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.	
	e » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.	

BS.4 Spielen
B Sportspiele

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

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Annehmen und Abspielen

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

	1c	» können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
2	1d	» können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBA).
	1e	» können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

Ball/Spielobjekt führen

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

	2b	» können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).
2	2c	» können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.

Ziel treffen

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

	3b	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
2	3c	» können im Spiel ein Ziel treffen.

Taktik

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

	4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).
2	4c	» können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen).
	4d	» können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.

Regeln

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

2

5c » können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.

5d » können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.

Emotionen

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

2

6c » können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung).

6d » können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).

BS.4 Spielen
C Kampfspiele

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

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

Kämpfen

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

2	1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.
	1b	» können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.
	1c	» können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

Regeln

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

2	2c	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.
	2d	» können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).
	2e	» können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren

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

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

Rollen und Fahren

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

2	1c	» können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).	NMG.8.5.g

Gleiten

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

2	2c	» können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).	
	2d	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.	

Sicherheit und Verantwortung

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

2	3c	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).	
	3d	» können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.	
	3e	» können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).	
	3f	» können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.	

BS.6 Bewegen im Wasser

A Schwimmen

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

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Schwimmen

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

2	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).
	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.

BS.6 B

Bewegen im Wasser

Ins Wasser springen und Tauchen

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.**	
		Ins Wasser springen und Tauchen	
BS.6.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
2	c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.	
	d	» können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.	
	e	» können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	

BS.6 Bewegen im Wasser
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.

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

Sicherheit

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

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.

Alarmieren und Retten

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

2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.