

## Laufen, Springen, Werfen

### A. Laufen

<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>	
<i>Schnell Laufen</i>	
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
	1b » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
	1c » können auf den Fussballen schnell laufen.
	1d » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
<i>Lange Laufen</i>	
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
	2b » können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
	2c » können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.
	2d » können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.
<i>Sich-Orientieren</i>	
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	3a » können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.
	3b » können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.
	3c » können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.
	3d » können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).

### B. Springen

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</b>	
<i>Rhythmisch Springen</i>	
BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).
	1b » können in einer Projektassistenz komplexe Projekte begleiten.
	1c » können den Wünschen verschiedener Anspruchsgruppen gerecht werden.
	1d » können einen Kompass einsetzen.
	1e » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
	1f » können auf Reisen neue Länder und Kulturen kennenlernen und fremde Welten erkunden.
	1g » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
	1h » können seilspringen.
<i>Weit Springen</i>	
BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
	2b » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
	2c » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).
<i>Hoch Springen</i>	
BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	3a » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
	3b » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
	3c » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

### C. Werfen

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b>	
<i>Werfen</i>	
BS.1.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können Gegenstände in die Weite werfen.
	1b » können Gegenstände in die Weite werfen.
	1c » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).

## Spiele

### A. Bewegungsspiele

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.</b>	
<i>Spiele, Weiterentwickeln, Erfinden</i>	
BS.4.A.1	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 in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).
	d » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Ballroberer).

### B. Sportspiele

<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>	
<i>Annehmen und Abspielen</i>	
BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).
	1b » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).
	1c » können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
	1d » 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>	
BS.4.B.1	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 führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).
	2c » können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).
<i>Ziel treffen</i>	
BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	3a » können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
	3b » können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
	3c » können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
<i>Taktik</i>	
BS.4.B.1	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>	
BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	5a » können Regeln nennen.
	5b » können Regeln einhalten.
	5c » können Regeln einhalten.
	5d » können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.
<i>Emotionen</i>	
BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	6a » können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
	6b » können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
	6c » können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).

### C. Kampfspiele

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.</b>	
<i>Kämpfen</i>	
BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.
<i>Regeln</i>	
BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können Berührungen zulassen.
	2b » können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
	2c » können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
	2d » können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

## Bewegen an Geräten

### A. Grundbewegungen an Geräten

<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>	
<i>Balancieren</i>	
BS.2.A.1	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 einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).
	1d » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
<i>Rollen und Drehen</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.
	2b » können eine Rolle vorwärts ausführen.
	2c » können eine Rolle vorwärts ausführen.
	2d » können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
<i>Schaukeln und Schwingen</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	3a » können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
	3b » können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
	3c » können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).
	3d » können rhythmisch an den Ringen schaukeln.
<i>Springen, Stützen und Klettern</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	4a » können sich stützend und handelnd an Geräten bewegen.
	4b » können sich stützend und handelnd an Geräten bewegen.
	4c » können kontrolliert niederspringen.
	4d » können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.
	4e » können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
<i>Wagnis und Verantwortung</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	5a » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5b » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5c » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).
<i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	6a » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6c » können einander korrekt und sicher tragen.
	6d » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

### B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

<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>	
<i>Beweglichkeit und Kraft</i>	
BS.2.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnutzen 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>	
BS.2.B.1	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

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b>	
<i>Rollen und Fahren</i>	
BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).
	1b » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).
	1c » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottnett).
<i>Gleiten</i>	
BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
	2b » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
	2c » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitzen).
<i>Sicherheit und Verantwortung</i>	
BS.5.1	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 vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
	3d » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

## Darstellen und Tanzen

### A. Körperwahrnehmung

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</b>	
<i>Körperwahrnehmung</i>	
BS.3.A.1	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 Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.
	c » können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).
	d » können Körperteile gezielt steuern.
<i>Darstellen und Gestalten</i>	
<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b>	
<i>Darstellen</i>	
BS.3.B.1	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 sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).
	1c » können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).
	1d » können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.
<i>Bewegungskunststücke</i>	
BS.3.B.1	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 entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).
	2c » können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball).
	2d » können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).

### C. Tanzen

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.</b>	
<i>Rhythmisch Bewegen</i>	
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).
	1b » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).
	1c » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).
<i>Tanzen</i>	
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
	2b » können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
	2c » können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).
<i>Respektvoller Umgang</i>	
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	3a » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
	3b » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
	3c » können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

## Bewegen im Wasser

### A. Schwimmen

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.</b>	
<i>Schwimmen</i>	
BS.6.A.1	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).
<i>Ins Wasser springen und Tauchen</i>	
<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.</b>	
<i>Ins Wasser springen und Tauchen</i>	
BS.6.B.1	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.
<i>Sicherheit im Wasser</i>	
<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b>	
<i>Sicherheit</i>	
BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
	1b » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
	1c » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).
<i>Alarmieren und Retten</i>	
BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1	2a » können auf Anweisung Alarm auslösen.