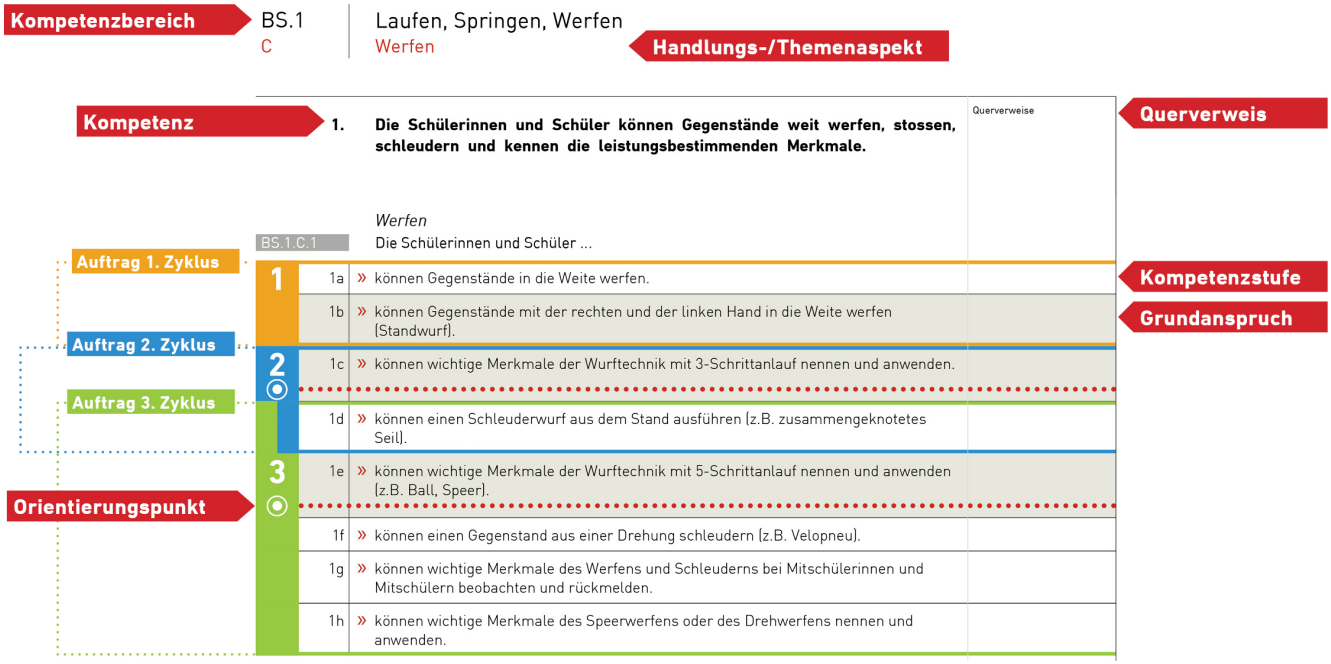
Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21



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 ...

1	1a	» können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).	
	1b	» können auf den Fussballen schnell laufen.	
	1c	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	

Lange Laufen

BS.1.A.1 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.	

Sich-Orientieren

BS.1.A.1 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).	NMG.8.5.c

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 ...

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.

Weit Springen

BS.1.B.1 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).

Hoch Springen

BS.1.B.1 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.

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 ...	
1	1a	» können Gegenstände in die Weite werfen.	
	1b	» können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).	

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 ...

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, Pedalo).

Rollen und Drehen

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 an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1 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.

Springen, Stützen und Klettern

BS.2.A.1 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).

Wagnis und Verantwortung

BS.2.A.1 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).

Helfen, Sichern und Kooperieren

BS.2.A.1 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.

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 ...

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).

Körperspannung

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).

BS.3 Darstellen und Tanzen
A Körperwahrnehmung

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.**	EZ - Wahrnehmung (2) EZ - Räumliche Orientierung (4)
		Körperwahrnehmung	
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.	MU.3.A.1.a
	b	» können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).	MU.3.A.1.c
	c	» können Körperteile gezielt steuern.	

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 ...

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.

Bewegungskunststücke

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 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).

BS.3 C Darstellen und Tanzen Tanzen

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.**	EZ - Wahrnehmung (2) MU.3.C.1
		Rhythmisch Bewegen	
BS.3.C.1		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).	
		Tanzen	
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 auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).	
		Respektvoller Umgang	
BS.3.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	3a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.	
	3b	» können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.	

BS.4 Spielen
A Bewegungsspiele

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.**	EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)
		Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden	
BS.4.A.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	a	» können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgte).	
	b	» können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).	
1	c	» können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).	

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 ...

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. zuspielen und annehmen).

Ball/Spielobjekt führen

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 nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).

Ziel treffen

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 Lauf ein Ziel treffen.

Taktik

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 zuspielen).
	4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).

Regeln

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

1	5a	» können Regeln nennen.
	5b	» können Regeln einhalten.
	5c	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.

		Emotionen Die Schülerinnen und Schüler …	
BS.4.B.1			
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).	

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 ...

	1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

Regeln

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

1	2a	» können Berührungen zulassen.
	2b	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
	2c	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

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 ...

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. Trottinett).

Gleiten

BS.5.1 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, Tellerschlitten).

Sicherheit und Verantwortung

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 Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

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 ...

1	a	» können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.	
	b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.	
1	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).	

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 ...	
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.	

BS.6 Bewegen im Wasser
C Sicherheit im Wasser

			Querverweise
	1.	**Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.**	EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Gesundheit
		Sicherheit	
BS.6.C.1		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).	
		Alarmieren und Retten	
BS.6.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.	