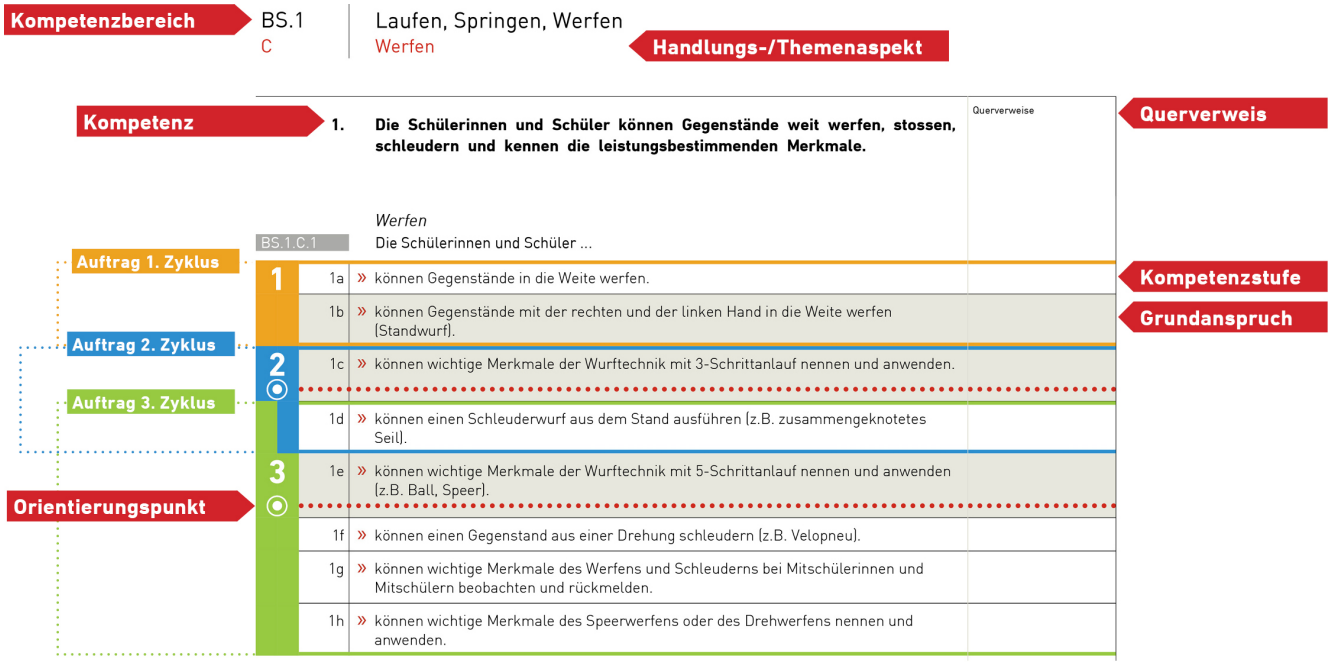
Lehrplan
Plan d'instrucziun
Piano di studio 21



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 ...

	1e	» können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.
3	1f	» können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.
	1g	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.

Lange Laufen

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

	2e	» können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.
3	2f	» können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.
	2g	» können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.

Sich-Orientieren

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

3	3f	» können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.	RZG.4.3.b
	3g	» können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an.	

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 ...

3	1e	» können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).
	1f	» können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.

Weit Springen

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

	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
3	2f	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
	2g	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

Hoch Springen

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

	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.
3	3f	» können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.
	3g	» können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

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 ...	
	1d	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).	
3	1e	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).	
	1f	» können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).	
	1g	» können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	
	1h	» können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.	
		Stossen	
BS.1.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	
3	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.	

BS.2 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.

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

Balancieren

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

	1e	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
3	1f	» können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).

Rollen und Drehen

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

	2e	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.
3	2f	» können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).
	2g	» können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).

Schaukeln und Schwingen

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

3	3e	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.
	3f	» können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).

Springen, Stützen und Klettern

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

	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.
3	4g	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
	4h	» können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).

Wagnis und Verantwortung

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

3	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
	5e	» können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Helfen, Sichern und Kooperieren

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

3	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
	6f	» können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

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 ...

3	1e	» können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.	
	1f	» können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.	

Körperspannung

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

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

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 ...

3	f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).
	g	» können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.
	h	» können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.

BS.3 Darstellen und Tanzen

B 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 ...

	1e	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.
3	1f	» können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

Bewegungskunststücke

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

	2e	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).
3	2f	» können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).
	2g	» können Bewegungskunststücke vermitteln.

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 ...

3	1d	» können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.
	1e	» können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.

Tanzen

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

	2e	» können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).
3	2f	» können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.
	2g	» können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).

Respektvoller Umgang

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

3	3d	» können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

BS.4 A Spielen 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 ...

	e	» können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.
3	f	» können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.
	g	» können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.

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 ...

	1e	» können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
3	1f	» 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	2d	» können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
	2e	» können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

Ziel treffen

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

3	3d	» können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

Taktik

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

	4d	» können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.
3	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	5e	» können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.
	5f	» können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.

Emotionen

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

3	6d	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).
	6e	» können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität).
	6f	» können bewusst mit Emotionen umgehen.

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 ...

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; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

Regeln

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

3	2e	» können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).
	2f	» können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

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 ...

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

Gleiten

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

	2d	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.
3	2e	» 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 ...

	3f	» können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.	
3	3g	» können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.	
	3h	» können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	BNE - Natürliche Umwelt und Ressourcen

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 ...

	f » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
	g » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
3	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).	

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 ...	
3	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	
3	g	» können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.	
3	h	» können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.	
3	i	» können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.	

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 ...

3	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.
	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.

Alarmieren und Retten

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

3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.