

Laufen, Springen, Werfen

A. Laufen

- 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
Die Schülerinnen und Schüler ...

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.

B. Springen

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

1a	» können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).
1b	» können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
1c	» können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
1d	» können seilspringen.

C. Werfen

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

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

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

1a	» 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

- 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
Die Schülerinnen und Schüler ...

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).

C. Kampfspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.
Kämpfen
Die Schülerinnen und Schüler ...

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

Bewegen an Geräten

A. Grundbewegungen an Geräten

- 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
Die Schülerinnen und Schüler ...

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).

B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- 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
Die Schülerinnen und Schüler ...

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).

Gleiten, Rollen, Fahren

A. Grundbewegungen an Geräten

- Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.
Rollen und Fahren
Die Schülerinnen und Schüler ...

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).

B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- 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
Die Schülerinnen und Schüler ...

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).

Darstellen und Tanzen

A. Körperwahrnehmung

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

1a	» 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.

B. Darstellen und Gestalten

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

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.

C. Tanzen

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

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).

Bewegen im Wasser

A. Schwimmen

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

1a	» 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).

B. Ins Wasser springen und Tauchen

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

1a	» 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.

C. Sicherheit im Wasser

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

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).