



# Bewegung und Sport

# Elemente des Kompetenzaufbaus

| Kompetenzbereich   |    | BS.1<br>C                                                                                                                       |                                                                                                                       | Laufen, Springen, Werfen<br>Werfen |  | Handlungs-/Themenaspekt |                |
|--------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------|----------------|
| Kompetenz          | 1. | Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. |                                                                                                                       |                                    |  | Querverweise            | Querverweis    |
|                    |    | Werfen<br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                      |                                                                                                                       |                                    |  |                         |                |
| Auftrag 1. Zyklus  | 1  | 1a                                                                                                                              | » können Gegenstände in die Weite werfen.                                                                             |                                    |  |                         | Kompetenzstufe |
|                    |    | 1b                                                                                                                              | » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].                             |                                    |  |                         | Grundanspruch  |
| Auftrag 2. Zyklus  | 2  | 1c                                                                                                                              | » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.                                   |                                    |  |                         |                |
| Auftrag 3. Zyklus  | 3  | 1d                                                                                                                              | » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).                                  |                                    |  |                         |                |
|                    |    | 1e                                                                                                                              | » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).                |                                    |  |                         |                |
| Orientierungspunkt |    | 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.                                 |                                    |  |                         |                |

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

## Impressum

|                     |                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herausgeber:        | Bildungsdepartement Kanton St.Gallen                                                                                   |
| Zu diesem Dokument: | Lehrplan Volksschule basierend auf dem Lehrplan 21. Vom Bildungsrat erlassen und der Regierung genehmigt im Juni 2015. |
| Titelbild:          | Mendel Perkins/iStock/Thinkstock                                                                                       |
| Copyright:          | Die Urheberrechte und sonstigen Rechte liegen beim Bildungsdepartement Kanton St.Gallen                                |
| Internet:           | sg.lehrplan.ch                                                                                                         |
| Gedruckte Ausgabe:  | Juni 2017                                                                                                              |



## 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 A | Laufen, Springen, Werfen 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 B | Laufen, Springen, Werfen 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 C | Laufen, Springen, Werfen Werfen

|                                                                                                                                           |    |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b> |    | Querverweise                                                                              |
| <i>Werfen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                         |    |                                                                                           |
| <b>1</b>                                                                                                                                  | 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).



|          |    |                                                                                    |  |
|----------|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |    | <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 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 korrekt und sicher tragen.                                       |  |
|          | 6c | » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.           |  |





## BS.2

### B

## Bewegen an Geräten

### 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> |    | Querverweise<br>EZ - Wahrnehmung (2)                                                                                     |
| <i>Beweglichkeit und Kraft</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                          |    |                                                                                                                          |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                    | 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).                                        |
| <i>Körperspannung</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                          |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                    | 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

- 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 ...

|   |   |                                                                                                                                                         |            |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 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

|                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b> |    | Querverweise<br>EZ - Sprache und Kommunikation (8)<br>EZ - Fantasie und Kreativität (6)<br>MU.3.B.1                                |
| <i>Darstellen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                   |    |                                                                                                                                    |
| BS.3.B.1                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                    |
| 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.                                                                     |
| <i>Bewegungskunststücke</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                         |    |                                                                                                                                    |
| BS.3.B.1                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                    |
| 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 Darstellen und Tanzen

### 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> |    | Querverweise<br>EZ - Wahrnehmung (2)<br>MU.3.C.1                                         |
| <i>Rhythmisch Bewegen</i><br>BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                 |    |                                                                                          |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                               | 1a | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).               |
|                                                                                                                                                                                        | 1b | » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).                         |
| <i>Tanzen</i><br>BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                             |    |                                                                                          |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                               | 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). |
| <i>Respektvoller Umgang</i><br>BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                               |    |                                                                                          |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                               | 3a | » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.                           |
|                                                                                                                                                                                        | 3b | » können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.                                     |



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*

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.4.A.1

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).      |
| c | » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer). |



## BS.4

### B

## Spielen

### 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. |



|          |    |                                                                                                                       |  |
|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |    | <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 artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage). |  |



## BS.4 C | Spielen Kampfspiele

|                                                                                |                                                                      |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen. |                                                                      | Querverweise<br>BNE - Gesundheit<br>EZ - Eigenständigkeit und<br>soziales Handeln [9] |
| <i>Kämpfen</i><br>BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                    |                                                                      |                                                                                       |
| 1a                                                                             | » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.        |                                                                                       |
| <i>Regeln</i><br>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

|                                                                                                                              |    |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b> |    | Querverweise<br>BNE - Gesundheit<br>EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)                               |
| <i>Rollen und Fahren</i><br>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).                       |
| <i>Gleiten</i><br>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). |
| <i>Sicherheit und Verantwortung</i><br>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. |  |
|   | c | » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).                       |  |



## BS.6 Bewegen im Wasser B Ins Wasser springen und Tauchen

|                                                                                                    |   |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.</b> |   | Querverweise                                                                                  |
| <i>Ins Wasser springen und Tauchen</i><br>Die Schülerinnen und Schüler ...                         |   |                                                                                               |
| <b>1</b>                                                                                           | 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 C | Bewegen im Wasser Sicherheit im Wasser

|                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b> |    | Querverweise<br>EZ - Lernen und Reflexion (7)<br>BNE - Gesundheit                                                 |
| <i>Sicherheit</i><br>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                    |    |                                                                                                                   |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                          | 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.                                                               |
|                                                                                                                                                                                   | 1b | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |
| <i>Alarmieren und Retten</i><br>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                         |    |                                                                                                                   |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                          | 2a | » können auf Anweisung Alarm auslösen.                                                                            |







