

## 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).

- Die Schülerinnen und Schüler können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.  
*Wagnis und Verantwortung*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
1b	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
1c	» können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).

- Die Schülerinnen und Schüler können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).  
*Helfen, Sichern und Kooperieren*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
1b	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
1c	» können einander korrekt und sicher tragen.
1d	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

### 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).

- 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).

- Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.  
*Gleiten*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
1b	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
1c	» können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschütten).

- Die Schülerinnen und Schüler können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.  
*Sicherheit und Verantwortung*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.
1b	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
1c	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
1d	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

- Die Schülerinnen und Schüler können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.  
*Respektvoller Umgang*  
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).

- Die Schülerinnen und Schüler können einander korrekt und sicher tragen.  
*Tanzen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können sich gegenseitlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
1b	» können sich gegenseitlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
1c	» können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).

- 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).

## 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.
1b	» können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.
1c	» können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).
1d	» 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 einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).  
*Tanzen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können sich gegenseitlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
1b	» können sich gegenseitlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
1c	» können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).

- Die Schülerinnen und Schüler können einander korrekt und sicher tragen.  
*Respektvoller Umgang*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
1b	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
1c	» können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

## 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.
1b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
1c	» 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.
1b	» können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.
1c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.
1d	» 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).

- Die Schülerinnen und Schüler können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.  
*Alarmieren und Retten*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

1a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.
----	----------------------------------------