

Lehrplan mit Stoffinhalten, Themen und Treffpunkten

Bewegung und Sport 1. Klasse Sekundarschule

Hinweis zur Leistungsdifferenzierung: Im Fach *Bewegung und Sport* wird aus folgenden Gründen auf eine übliche Leistungsdifferenzierung verzichtet:

- Die Leistungsdifferenzierung in *Bewegung und Sport* richtet sich nicht nach den Leistungszügen. Die unterschiedlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sollen im Sportunterricht berücksichtigt werden, weshalb gemäss individuellen Leistungszielen gearbeitet wird.
- Von der Primarschule kommend wird praktisch nie eine Zuteilung in die Niveaus A, E, P aufgrund von sportphysischen, koordinativen oder konditionellen Festlegungen gemacht.
- Ergänzend zum Schulfach *Bewegung und Sport* gibt es Nachhilfe-Formen (Vereinstraining, Freizeitaktivitäten), welche allen Schülerinnen und Schülern offen stehen. Diese ermöglichen ausserhalb der Schule eine Talentausbildung.

Die Schülerinnen und Schüler können...

Laufen			
Grobziele schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.	Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Schnell Laufen • Lange Laufen • Sich orientieren 		
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.A.1.1e+2e+3f			
Querverweis: BNE - Gesundheit / RZG.4.3.b			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Auf Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.
•	•	•	Alter in Minuten laufen. Erklären, wie Ausdauer trainiert wird und Wissen, dass regelmässiges Trainieren für Leistungssteigerung entscheidend ist.
•	•	•	Ablaufen einer Route im Gelände oder im Wald mit Karte.

Springen			
Grobziele vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.	Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisch Springen: z.B. Spring- und Schwungseil • Weit Springen • Hoch Springen 		
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.B.1.1e+2e+3e			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren.
•	•	•	Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
•	•	•	Steigerungslauf in hohen Sprung umsetzen.

Werfen			
Grobziele		Inhalte	
Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		<ul style="list-style-type: none"> • Werfen: Schleuderwurf aus dem Stand: z.B. zusammengeknotetes Seil • Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf: z.B. Ball, Wurfstab, Speer • Stossen: z.B. Medizinball 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.C.1.1d+1e+2a			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Schleuderwurf aus dem Stand ausführen.
•	•	•	Technische Merkmale der geraden Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden.
•	•	•	Gegenstand mit Ganzkörperstreckung weit stossen.

Grundbewegungen an Geräten			
Grobziele		Inhalte	
Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.		<ul style="list-style-type: none"> • Balancieren • Rollen und Drehen • Schaukeln (z.B. Ringe) und Schwingen (z.B. Barren) • Springen, Stützen und Klettern • Wagnis und Verantwortung • Helfen, Sichern und Kooperieren 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.2.A.1.1e+2e+3e+4f+5d+6e			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
•	•	•	Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.
•	•	•	Bewegungsfolge zum Schaukeln oder Schwingen ausführen.
•	•	•	Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.
•	•	•	In Wagnissituationen an Geräten verantwortungsbewusst handeln.
•	•	•	Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung			
Grobziele		Inhalte	
Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.		<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit und Kraft • Körperspannung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.2.B.1.1e+2d			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
•	•	•	Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

Körperwahrnehmung			
Grobziele ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung • Raumorientierung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.A.1f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Achten auf Qualität der Bewegung und Körperhaltung.

Darstellen und Gestalten			
Grobziele sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Darstellen • Bewegungskunststücke: mit Bällen oder Tüchern jonglieren 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau SP.3.B.1.1e+2e			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Bewegungsfolge nach Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren.
•	•	•	Folge von Bewegungskunststücken ausführen.

Tanzen			
Grobziele Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisch Bewegen • Tanzen: z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Salsa, Standardtänze • Respektvoller Umgang 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.C.1.1d+2e+3d			
Querverweis: MU.3.C.1			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.
•	•	•	Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen.
•	•	•	Respektvoller Umgang miteinander in Gestaltungsprozessen.

Bewegungsspiele			
Grobziele Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.A.1 e			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich/anderen erkennen und signalisieren.

Sportspiele			
Grobziele technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Annehmen und Abspielen: vereinfachte Sportspiele: z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse • Ball/Spielobjekt führen • Ziel treffen • Taktik: z.B. Personendeckung, Freilaufen • Emotionen: z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.B.1.1e+2d+3d+4d+5e+6d			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	In vereinfachten Sportspielen den Ball oder Spielobjekt annehmen und abspielen.
•	•	•	Ball oder Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
•	•	•	Ziel treffen trotz gegnerischer Beeinflussung.
•	•	•	In Abwehr richtig positionieren und freien Raum verteidigen.
•	•	•	Wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbständig und fair spielen.
•	•	•	Emotionen kontrollieren.

Kampfsportspiele			
Grobziele gewandt und mit Strategie fair kämpfen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen • Regeln: gefährliche Aktionen: z.B. Hebelgriffe, Würgen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.C.1.1c+2e			
Querverweis: BNE Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.
•	•	•	Gefährliche Aktionen nennen und auf deren Anwendung verzichten.
Gleiten, Rollen, Fahren			
Grobziele verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren: z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad • Gleiten: Kernbewegungen: Drehen, Beugen / Strecken, Kippen / Knicken • Sicherheit und Verantwortung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.5.1.1d+2d+3f			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Situationsangepasstes Fortbewegen auf Rollgerät.
•	•	•	Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen.
•	•	•	Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.

Schwimmen und Tauchen (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Ins Wasser springen und Tauchen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.A.1.f+g / SP.6.B.1.f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.
•	•	•	Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.
•	•	•	Tauchen einer kurzen Strecke mit wenigen Zügen.

Sicherheit im Wasser (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Alarmieren und Retten 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.C.1.1e+1f+2c			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Verantwortungsbewusstes Handeln in Gefahrensituationen.
•	•	•	Andere auf Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
•	•	•	Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.

Lehrplan mit Stoffinhalten, Themen und Treffpunkten

Bewegung und Sport 2. Klasse Sekundarschule

Die Schülerinnen und Schüler können...

Laufen			
Grobziele schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Schnell Laufen • Lange Laufen • Sich orientieren 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.A.1.1f+2f			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Auf Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.
•	•	•	Alter in Minuten laufen. Erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.

Springen			
Grobziele vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisch Springen • Weit Springen • Hoch Springen: z.B. Fosbury-Flop 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.B.1.1f+2f+3f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.
•	•	•	Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
•	•	•	Wichtige technische Merkmale einer Hochsprungtechnik anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.

Werfen			
Grobziele Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Werfen: z.B. Velopneu • Stossen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.C.1.1f+1g+2b			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Gegenstand aus Drehung schleudern.
•	•	•	Wichtige Merkmale des geraden Wurfes und des Drehwerfens bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.
•	•	•	Wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.

Grundbewegungen an Geräten			
Grobziele Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Balancieren: z.B. Slackline • Rollen und Drehen: z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen • Schaukeln und Schwingen: z.B. synchron, zu Musik • Springen, Stützen und Klettern • Wagnis und Verantwortung • Helfen, Sichern und Kooperieren 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.2.A.1.1f+2f+3f+4g+5e+6f			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren.
•	•	•	Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen.
•	•	•	Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen.
•	•	•	Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
•	•	•	Verantwortungsbewusstes Handeln den anderen und sich selbst gegenüber.
•	•	•	Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung			
Grobziele Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit und Kraft 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.2.B.1.1f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Selbständiges Trainieren von Beweglichkeit und Kraft.

Körperwahrnehmung			
Grobziele ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.A.1g			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Bewegungsausführung wahrnehmen und korrigieren.

Darstellen und Gestalten			
Grobziele sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Darstellen • Bewegungskunststücke: z.B. mit Musik 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.B.1.1f+2f			
Querverweis: MU.3.B.1			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.
•	•	•	Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren.

Tanzen			
Grobziele Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wieder-geben. Sie gehen respektvoll miteinander um.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisch Bewegen • Tanzen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.C.1 1e+2f			
Querverweis: MU.3.C.1			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Struktur der Musik erkennen und eigene Bewegungsfolge erarbeiten.
•	•	•	Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.

Bewegungsspiele			
Grobziele Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.		Inhalte Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden: Variation bei der Spielidee, den Regeln und beim Material	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.A.1f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Spiele weiterentwickeln, erfinden, selbständig und fair spielen.

Sportspiele			
Grobziele technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Annehmen und Abspielen: z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate • Ball/Spielobjekt führen • Ziel treffen • Taktik: z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren • Regeln • Emotionen: z.B. Umgang mit Aggressivität 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.B.1.1f+2e+4e+5f+6e			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	In Sportspielen den Ball oder Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen.
•	•	•	Dribbeln des Balls oder des Spielobjekts und dabei Täuschungen einsetzen.
•	•	•	Taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden.
•	•	•	Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.
•	•	•	Emotionen selbständig reflektieren.

Kampfspiele			
Grobziele gewandt und mit Strategie fair kämpfen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen: z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen • Regeln, Rituale 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.C.1.1d+2f			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen.
•	•	•	Fair Kämpfen ohne Schiedsrichter, ohne das Gegenüber zu verletzen.

Gleiten, Rollen, Fahren			
Grobziele verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten: Kernbewegungen (Drehen, Beugen / Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren: z.B. rückwärts fahren • Sicherheit und Verantwortung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.5.1.2e+3g			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Kernbewegungen auf gleitenden Geräten variieren.
•	•	•	Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden.

Schwimmen und Tauchen (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Ins Wasser springen und Tauchen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.A.1h / SP.6.B.1g			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	100m Schwimmen in frei gewählter Technik.
•	•	•	Kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.

Sicherheit im Wasser (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Alarmieren und Retten: z.B. Nacken- und Nackenstirngriff 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.C.1.1g+2d			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
•	•	•	Grundlegende Techniken des Rettens anwenden.

Lehrplan mit Stoffinhalten, Themen und Treffpunkten

Bewegung und Sport 3. Klasse Sekundarschule

Die Schülerinnen und Schüler können...

Laufen			
Grobziele schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Schnell Laufen • Lange Laufen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.A.1.1g+2g			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Wichtige technische Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.
•	•	•	Verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.

Springen			
Grobziele vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Weit Springen • Hoch Springen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.B.1.2g+3g			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.
•	•	•	Wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

Werfen			
Grobziele Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Werfen • Stossen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.1.C.1.1 h+2c			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.
•	•	•	Wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

Grundbewegungen an Geräten			
Grobziele Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Drehen: z.B. Sprungrolle, Salto vorwärts • Springen, Stützen und Klettern: z.B. Hochwende, Handstandüberschlag • Hilfestellung annehmen und geben 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.2.A.1.2g+4h			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase ausführen.
•	•	•	Überkopf-Stützsprünge ausführen.

Körperwahrnehmung			
Grobziele ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung • Orientierung im Raum 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.A.1h			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Verständnis für Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.

Darstellen und Gestalten			
Grobziele sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskunststücke vorführen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.B.1.2g			
Querverweis: MU.3.B.1			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Bewegungskunststücke vermitteln.

Tanzen			
Grobziele Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen: z.B. Improvisationstanz 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.3.C.1.2g			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen.

Bewegungsspiele			
Grobziele Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.A.1g			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.

Sportspiele			
Grobziele technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Taktik • Emotionen • Fairness 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.4.B.1.4f+6f			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.
•	•	•	Bewusster Umgang mit Emotionen.

Gleiten, Rollen, Fahren			
Grobziele verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit und Verantwortung 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.5.1.3h			
Querverweis: BNE – Natürliche Umwelt und Ressourcen			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Schwimmen und Tauchen (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Lange Strecke: z.B. Schwimme dein Alter in Minuten • Andere Schwimmsportarten: z.B. Synchronschwimmen, Wasserball • Ins Wasser springen und Tauchen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.A.i+j+k / SP.6.B.1.h+i			
Querverweis:			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Schwimmen einer langen Strecke in freier Technik.
•	•	•	Wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.
•	•	•	Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden.
•	•	•	Verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.
•	•	•	Druckausgleich beim Tauchen in Tiefe anwenden.

Sicherheit im Wasser (gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum)			
Grobziele Eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.		Inhalte <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit, Rettungsschwimmen 	
Verweis zum detaillierten Kompetenzaufbau: SP.6.C.1.1h			
Querverweis: BNE - Gesundheit			
A	E	P	Treffpunkte
•	•	•	Ertrinkungsursachen nennen.