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 ...

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.
2	1d	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.
	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 ...

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.
2	2d	» können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.
	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 ...

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
2	3d	» können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.	
	3e	» können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.	NMG.8.5.h
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 ...

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.
2	1d	» können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).
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 ...

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).
2	2c	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
	2d	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
	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 ...

1	3a	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
	3b	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.
2	3c	» können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.

			Querverweise
3	3d	» können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).	
	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.	
	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

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

Querverweise

Werfen

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

1	1a	» können Gegenstände in die Weite werfen.
	1b	» können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).
2	1c	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.
	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.