



# Bewegung und Sport

# Elemente des Kompetenzaufbaus

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

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

## Impressum

Editore:	Dipartimento dell'educazione, cultura e protezione dell'ambiente dei Grigioni
Riguardo al presente documento:	Edizione del 15.03.2016
Immagine di copertina:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Titolare dei diritti d'autore e di tutti gli altri diritti: CDPE-D.
Internet:	gr-i.lehrplan.ch

## 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 | Laufen, Springen, Werfen

### A | Laufen

<b>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.</b>		Querverweise EZ - Räumliche Orientierung (4) BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)	
<i>Schnell Laufen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...			
BS.1.A.1			
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.	
<i>Lange Laufen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...			
BS.1.A.1			
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.	
<i>Sich-Orientieren</i> Die Schülerinnen und Schüler ...			
BS.1.A.1			
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** | **Laufen, Springen, Werfen**  
**B** | **Springen**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><i>Rhythmisch Springen</i></p>		
<p>BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<b>1</b>	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.
<p><i>Weit Springen</i></p>		
<p>BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<b>1</b>	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).
<p><i>Hoch Springen</i></p>		
<p>BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<b>1</b>	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 | Laufen, Springen, Werfen  
 C | Werfen

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

Bewegen an Geräten

A

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** | **Bewegen an Geräten**  
**B** | **Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung**

<p><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></p>		<p>Querverweise EZ - Wahrnehmung (2)</p>
<p><i>Beweglichkeit und Kraft</i></p>		
<p>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<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).
<p><i>Körperspannung</i></p>		
<p>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<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** | Darstellen und Tanzen  
**B** | Darstellen und Gestalten

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Sprache und Kommunikation (8) EZ - Fantasie und Kreativität (6) MU.3.B.1</p>
<p><i>Darstellen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.3.B.1</p>		
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.
<p><i>Bewegungskunststücke</i> Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.3.B.1</p>		
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 EZ - Wahrnehmung (2) MU.3.C.1
<i>Rhythmisch Bewegen</i> 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> 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> 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** | **Spielen**  
**A** | **Bewegungsspiele**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.</b></p> <p><i>Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)</p>
<p>BS.4.A.1</p>		
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 | Spielen

### B | Sportspiele

<b>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.</b>		Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
<i>Annehmen und Abspielen</i> 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).
<i>Ball/Spielobjekt führen</i> 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).
<i>Ziel treffen</i> 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.
<i>Taktik</i> 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).
<i>Regeln</i> 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** | **Spielen**  
**C** | **Kampfspiele**

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

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b></p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><i>Rollen und Fahren</i></p>		
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).
<p><i>Gleiten</i></p>		
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).
<p><i>Sicherheit und Verantwortung</i></p>		
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**

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

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Gesundheit</p>
<p><i>Sicherheit</i></p>		
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).
<p><i>Alarmieren und Retten</i></p>		
BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
<b>1</b>	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.