

Bewegung und Sport - Zyklus 2

Meine Kompetenzen

Name:

BS.1 Laufen, Springen, Werfen	😊😊	😊	😐	😞
<i>A Laufen</i>				
Ich kann aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.				
Ich kann während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.				
Ich kann mich beim Laufen auf der Schulareal und in der Gemeinde mit einem Plan orientieren.				
<i>B Springen</i>				
Ich kann sicher und ausdauernd Seilspringen.				
Ich kann verschiedene Tricks mit dem Seil springen. (z.B. Kreuzen, rückwärts)				
Ich kenne die wichtigsten Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) und kann mit dem rechten und linken Bein abspringen.				
Ich kann in einer Hochsprungtechnik (z.B. Schersprung) mit dem rechten und dem linken Bein abspringen.				
<i>C Werfen</i>				
Ich kann die Wurftechnik mit dem 3-Schrittanlauf anwenden.				

BS.2 Bewegen an Geräten	😊😊	😊	😐	😞
<i>A Grundbewegungen an Geräten</i>				
Ich kann auf verschiedenen Geräten balancieren, auch unter erschwerten Bedingungen. (z.B. schmaler, instabil, höher, mit Zusatzaufgabe)				
Ich kann Roll- und Drehbewegungen ausführen. (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung)				
Ich kann das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen. (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschitz am Barren)				
Ich kann kraftvoll vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.				
Ich kann mich in Risikosituationen an Geräten realistisch einschätzen.				
Ich kann bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern. (z.B. Handstand, Geräteturnen, Akrobatik)				
<i>B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung</i>				
Ich kann unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft trainieren.				
Ich kenne die wichtigsten Posen bei Bewegungen und kann sie anwenden. (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung)				

BS.3 Darstellen und Tanzen	😊😊	😊	😐	😞
<i>A Körperwahrnehmung</i>				
Ich kann Körperteile isoliert bewegen. (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte)				
<i>B Darstellen und Gestalten</i>				
Ich kann Bewegungen miteinander verbinden und ausdrucksvoll gestalten.				
Ich kann Bewegungskunststücke mit Material präsentieren. (z.B. mit Ball, Diabolo, Band)				

C Tanzen				
Ich kann mich zu Musik im Rhythmus bewegen. (z.B. gehen, laufen, hüpfen)				
Ich kann verschiedene Schrittfolgen verbinden und tanzen. (z.B. Volkstanz)				
Ich kann dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.				

BS.4 Spielen	😊😊	😊	😐	😞
<i>A Bewegungsspiele</i>				
Ich kann mich während des Spiels in verschiedene Rollen versetzen und entsprechende Aufgaben übernehmen. (z.B. Verteidiger, Angreifer; Jäger und Gejagter)				
Ich kann Spiele mit passenden Regeln erfinden und ändern weitergeben.				
<i>B Sportspiele</i>				
Ich kann den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Teamspielen annehmen und abspielen. (z.B. Linienball, Wandball, GOBA)				
Ich kann den Ball oder das Spielobjekt mit Hand, Fuss, Stock führen.				
Ich kann im Spiel ein Ziel treffen.				
Ich kann den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen. (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen)				
Ich kann Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.				
Ich kann eigene Emotionen beschreiben und Emotionen der anderen wahrnehmen. (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage oder Teambildung)				
<i>C Kampfspiele</i>				
Ich kann in Kampfspielen Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren.				
Ich kann das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren. (z.B. tue nie jemandem weh)				

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren	😊😊	😊	😐	😞
Ich kann sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren. (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück)				
Ich kann mich auf gleitenden Geräten fortbewegen. (z.B. Schlittschuhe, Ski, Snowboard)				
Ich kann Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten. (z.B. Verkehrsregeln, Schneesportregeln)				

BS.6 Bewegen im Wasser	😊😊	😊	😐	😞
<i>A Schwimmen</i>				
Ich kann in frei gewählter Technik 50m schwimmen. (Wassersicherheitscheck WSC)				
<i>B Ins Wasser springen und Tauchen</i>				
Ich kann ins tiefe Wasser rollen. (Wassersicherheitscheck WSC)				
Ich kann eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.				
<i>C Sicherheit im Wasser</i>				
Ich kann die Bade- und Tauchregeln einhalten. (z.B. tauche nie alleine)				
Ich kann erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und Alarm auslösen.				