

BS.6

A

Bewegen im Wasser

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).	
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	e	» können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.	
	f	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
3	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
	h	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.	
	i	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).	
	j	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.	
	k	» können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).	

BS.6

B

Bewegen im Wasser

Ins Wasser springen und Tauchen

1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.

Querverweise

Ins Wasser springen und Tauchen

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.6.B.1

1

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.

2

e » können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).



f » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.

3

g » können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.



h » können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.

i » können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.

BS.6
C

1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. <i>Sicherheit</i> Die Schülerinnen und Schüler ...	Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) BNE - Gesundheit
1 1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen. 1b » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). 2 1c » können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden. 1d » können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine). 1e » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. 3 1f » können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen. 1g » können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln. 1h » können Ertrinkungsursachen nennen.	
<i>Alarmieren und Retten</i> Die Schülerinnen und Schüler ... 1 2a » können auf Anweisung Alarm auslösen. 2 2b » erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen. 3 2c » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen. 2d » können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.	