

**Bewegung und Sport**

# Elemente des Kompetenzaufbaus

<b>Kompetenzbereich</b>	BS.1 C	Laufen, Springen, Werfen Werfen	<b>Handlungs-/Themaspekt</b>
<b>Kompetenz</b>	1.	<b>Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b>	Querverweise
		Werfen Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Querverweis</b>
<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

Herausgeber: Bildungsdepartement des Kantons Schwyz  
 Zu diesem Dokument: Lehrplan für die Volksschule des Kantons Schwyz  
 Titelbild: Mendel Perkins/iStock/Thinkstock  
 Copyright: Alle Rechte liegen beim Bildungsdepartement des Kantons Schwyz.  
 Internet: [www.lehrplan.ch](http://www.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**

<p><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></p>		<p>Querverweise                  EZ - Räumliche Orientierung [4]                  BNE - Gesundheit                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]</p>	
<p><i>Schnell Laufen</i></p>			
<p>BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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.	
<p><i>Lange Laufen</i></p>			
<p>BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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.	
<p><i>Sich-Orientieren</i></p>			
<p>BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	

**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><i>Rhythmisch Springen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p>BS.1.B.1</p>		
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>1a » können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).</p>	
	<p>1b » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).</p>	<p></p>
	<p>1c » können seilspringen.</p>	
<p><i>Weit Springen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.1.B.1</p>		
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.</p>	<p></p>
	<p>2b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).</p>	
<p><i>Hoch Springen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.1.B.1</p>		
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>3a » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.</p>	<p></p>
	<p>3b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.</p>	

BS.1 | Laufen, Springen, Werfen  
C | Werfen

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b></p> <p><i>Werfen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise</p>
<p>BS.1.C.1</p>		
<p><b>1</b></p>	<p>1a » können Gegenstände in die Weite werfen.</p>	
	<p>1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).</p>	

**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 ...

<b>1</b>	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 ...

<b>1</b>	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 ...

<b>1</b>	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 ...

<b>1</b>	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

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</b>		Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) EZ - Räumliche Orientierung (4)
<i>Körperwahrnehmung</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.3.A.1		
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></p>			
<p>BS.3.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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></p>			
<p>BS.3.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Wahrnehmung (2)                  MU.3.C.1</p>	
<p><i>Rhythmisch Bewegen</i></p>			
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	1a	» können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).	
	1b	» können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).	
<p><i>Tanzen</i></p>			
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	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).	
<p><i>Respektvoller Umgang</i></p>			
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	3a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.	
	3b	» können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.	

**BS.4** | **Spiele**  
**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>Spiele, 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** | **Spiele**  
**B** | **Sportspiele**

<p><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></p>		<p>Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>	
<p><i>Annehmen und Abspielen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><i>Ball/Spielobjekt führen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><i>Ziel treffen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	3a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).	
	3b	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.	
<p><i>Taktik</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><i>Regeln</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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	1	6a » können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
	2	6b » können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).

**BS.4** | **Spiele**  
**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 Kampfspiele 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><i>Rollen und Fahren</i></p> <p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).</p>	<p></p>
	<p>1b » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett).</p>	
<p><i>Gleiten</i></p> <p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).</p>	<p></p>
	<p>2b » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitzen).</p>	
<p><i>Sicherheit und Verantwortung</i></p> <p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p> <p></p>	<p>3a » können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.</p>	
	<p>3b » können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.</p>	<p></p>
	<p>3c » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).</p>	

**BS.6** | **Bewegen im Wasser**  
**A** | **Schwimmen**

	<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.</b></p> <p><i>Schwimmen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>	<p>Querverweise          EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><b>1</b></p>	<p>a » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.</p>	
	<p>b » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.</p>	
	<p>c » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).</p>	

**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>		<p>Querverweise</p>
<b>1</b>	<p>a » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.</p>	
	<p>b » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.</p>	
	<p>c » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.</p>	
	<p>d » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.</p>	

**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 ...	
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).
<p><i>Alarmieren und Retten</i></p>		
BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.