



Bewegung und Sport

Elemente des Kompetenzaufbaus

Kompetenzbereich		Handlungs-/Themenaspekt	
BS.1 C		Laufen, Springen, Werfen Werfen	
Kompetenz	1.	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Querverweise
		Werfen Die Schülerinnen und Schüler ...	
Auftrag 1. Zyklus	1	1a » können Gegenstände in die Weite werfen.	Kompetenzstufe
		1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].	Grundanspruch
Auftrag 2. Zyklus	2	1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	
Auftrag 3. Zyklus	3	1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).	
		1e » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).	
Orientierungspunkt	3	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: Departement für Bildung und Kultur des Kantons Solothurn
 Zu diesem Dokument: Lehrplan für die Volksschule
 Titelbild: Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
 Copyright: Alle Rechte liegen beim Departement für Bildung und Kultur des Kantons Solothurn.
 Internet: so.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 A | Laufen, Springen, Werfen 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 ...

- | | | |
|---|----|---|
| 3 | 1a | » können auf den Fussballen schnell (über tiefe Hindernisse) laufen. |
| | 1b | » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen. |

Lange Laufen

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

- | | | |
|---|----|---|
| 3 | 2a | » können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist. |
| | 2b | » können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. |

Sich-Orientieren

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

- | | | |
|---|----|---|
| 3 | 3a | » können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen. |
|---|----|---|

GG5.4.3.b

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

3

- 1a » können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).



- 1b » Erweiterung: können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.

Weit Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 2a » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.



- 2b » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.

Hoch Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 3a » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.



- 3b » können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.

BS.1 C | Laufen, Springen, Werfen Werfen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		Querverweise
<i>Werfen</i> BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	1a » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).	
	1b » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3- und 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).	
	1c » können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).	
<i>Stossen</i> BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	2a » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	
	2b » können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.	

BS.2

A

Bewegen an Geräten

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 ...

3

- 1a » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

- 1b » können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).

Rollen und Drehen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 2a » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

- 2b » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).

Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 3a » können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.

Springen, Stützen und Klettern

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 4a » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

- 4b » können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.

Wagnis und Verantwortung

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 5a » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.

- 5b » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

BS.2.A.1		<i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i> Die Schülerinnen und Schüler ...	
	6a	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.	

BS.2

B

Bewegen an Geräten

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

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.		Querverweise EZ - Wahrnehmung [2]
<i>Beweglichkeit und Kraft</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	1a	» kennen sich im Bereich Krafttraining mit Eigengewicht und kleinen Widerständen, allgemeinem Fitnesstraining (an und mit Geräten) und Dehnen in den Grundsätzen aus.
	1b	» können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.
	1c	» Erweiterung: können die Beweglichkeits- und Kraftformen den entsprechenden Muskelgruppen zuordnen.
<i>Körperspannung</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
3 ○	2a	» können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.

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 ...

3	a	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).	
	b	» können sich in der Bewegungsausführung spüren und einander gegenseitig korrigieren.	

BS.3

B

Darstellen und Tanzen

Darstellen und Gestalten

1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.		Querverweise EZ - Sprache und Kommunikation (8) EZ - Fantasie und Kreativität (6) MU.3.B.1
<i>Darstellen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.3.B.1		
3	1a	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.
	1b	» können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.
<i>Bewegungskunststücke</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.3.B.1		
3	2a	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).
	2b	» können eine vorgegebene oder einfache Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).

BS.3 Darstellen und Tanzen

C Tanzen

1. **Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.**

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)
MU.3.C.1

Rhythmisch Bewegen

BS.3.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 1a » können sich im Rhythmus zur Musik bewegen.

Tanzen

BS.3.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

- 2a » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).

3

- 2b » können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.

Respektvoller Umgang

BS.3.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 3a » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

BS.4

A

Spielen

Bewegungsspiele

1. **Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.**

Querverweise
EZ - Eigenständigkeit und
soziales Handeln (9)

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.4.A.1

3	a	» können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.	
	b	» können Spiele selbstständig und fair spielen.	
	c	» können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.	

BS.4 B | Spielen Sportspiele

- 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.**

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und
Motorik (1)

Annehmen und Abspielen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 1a » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- 1b » können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate).

Ball/Spielobjekt führen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 2a » können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
- 2b » können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

Ziel treffen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 3a » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

Taktik

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 4a » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.
- 4b » können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).

Regeln

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 5a » können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.
- 5b » können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.

		<i>Emotionen</i>	
BS.4.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	6a	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).	
	6b	» können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität).	
	6c	» können bewusst mit Emotionen umgehen.	

BS.4 C | Spielen Kampfsportspiele

1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

Querverweise
BNE - Gesundheit
EZ - Eigenständigkeit und
soziales Handeln [9]

Kämpfen

BS.4.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

1a » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

1b » können Kraft und Strategie im Kampfsportspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

Regeln

BS.4.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

2a » können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).

2b » können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

BS.5

Gleiten, Rollen, Fahren

Gilt für Schulen mit entsprechenden Materialien und Zeitgefässen (Lager)

1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.		Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
<i>Rollen und Fahren</i> BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3 	1a » können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).	
<i>Gleiten</i> BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
	2a » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.	
3 	2b » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren (z.B. rückwärts fahren).	
<i>Sicherheit und Verantwortung</i> BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
	3a » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.	
3 	3b » können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.	
	3c » können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	BNE - Natürliche Umwelt und Ressourcen

BS.6

Bewegen im Wasser

Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum

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 ...

3 ○	a	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
	b	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
	c	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.	
	d	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).	
	e	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.	

BS.6

Bewegen im Wasser

Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum

B

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

BS.6.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

- | | | |
|--------|---|---|
| 3
● | a | » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen. |
| | b | » können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen. |

BS.6

Bewegen im Wasser

Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum

C

Sicherheit im Wasser

1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion (7)
BNE - Gesundheit

Sicherheit

BS.6.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

1a » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

1b » können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.

1c » können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Alarmieren und Retten

BS.6.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

2a » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.