BS.1 Laufen, Springen, Werfen [🡪LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|1)

|  |
| --- |
| A. Laufen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können gemäss ihrem Entwicklungsstand schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie erleben, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können. |
| Schnell laufen |
| BS.1.A.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | kennen verschiedene Möglichkeiten des Laufens (kurze, lange, … Schritte). |
| 1 | können schnell laufen. |
| 1&2 | können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke schnell laufen. |
| 2&3 | können schnell über Hindernisse laufen. |
| Lange laufen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen. |
| 1 | können nach kurzen Erholungsphasen erneut intensiv laufen. |
| 1&2 | können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen. |
| 2 | können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen. |
| 2&3 | können ihr Alter in Minuten laufen und erleben, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung wichtig ist. |
| Sich-Orientieren |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können sich im Schulhaus selbständig zurechtfinden. |
| 1 | können sich in der Turnhalle und auf dem Pausenplatz selbständig zurechtfinden. |
| 1&2 | können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren. |
| 1&2 | können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z. B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd). |
| 2&3 | können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren. |
| 3 | können im Gelände oder im Wald eine einfache Route mit einer Karte ablaufen. |

|  |
| --- |
| B Springen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können gemäss ihrem Entwicklungsstand vielseitig weit und hoch springen und können ihre Leistung einschätzen.  |
| Rhythmisch Springen |
| BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können erste Minihüpfer machen. |
| 1 | können von der untersten Treppenstufe hinunterhüpfen. |
| 1 | können hüpfen. |
| 1 | können rhythmisch hüpfen (z. B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann). |
| 1 | können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z. B. Gummi-twist, Reifen). |
| 1&2 | können seilspringen (Spring- und Schwungseil). |
| 2&3 | können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z. B. Kreuzen, Partnerformen). |
| 3 | können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z. B. Spring- und Schwungseil). |
| Weit Springen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können einbeinig und/oder beidbeinig in die Weite springen. |
| 1&2 | können mit Anlauf mit dem rechten und/oder linken Bein abspringen. |
| 2 | können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen. |
| 2&3 | können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen. |
| Hoch Springen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können einbeinig und/oder beidbeinig in die Höhe springen. |
| 1 | können mit Anlauf mit dem rechten und/oder linken Bein über tiefe Hindernisse springen. |
| 2 | können mit aufrechtem Oberkörper und Schwungbeineinsatz mit dem rechten und/oder linken Bein in die Höhe springen. |
| 2&3 | können mit dem rechten und/oder linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z. B. Schersprung). |
| 2&3 | können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen. |

|  |
| --- |
| C Werfen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände werfen, stossen und schleudern. |
| Werfen |
| BS.1.C.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können Gegenstände in die Weite werfen. |
| 1&2 | können Gegenstände mit der rechten Hand, linken Hand oder beidhändig in die Weite werfen (Standwurf). |
| 2&3 | können mit Anlauf eine Wurftechnik anwenden. |
| Stossen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 2&3 | können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung stossen. |

BS.2 Bewegen an Geräten [🡪 LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|2)

|  |
| --- |
| A Grundbewegungen an Geräten |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern ausführen. Sie erleben die Qualität der Grundbewegungen und können einander helfen und sichern. |
| Balancieren |
| BS.2.A.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | erleben vielseitige Gleichgewichtserfahrungen. |
| 1 | können auf einer Unterlage balancieren. |
| 1 | können auf einer schmalen Unterlage balancieren. |
| 1 | können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z. B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung). |
| 1&2 | können auf labilen Geräten balancieren (z. B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo). |
| 2 | können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z. B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe). |
| 2&3 | können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen. |
| Rollen und Drehen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | erleben vielseitige Rotationserfahrungen. |
| 1 | können auf einer schiefen Ebene drehen (wie ein Baumstamm). |
| 1 | können auf einer schiefen Ebene rollen. |
| 1&2 | können eine Rolle vorwärts ausführen. |
| 1&2 | können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts). |
| 2 | können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z. B. Drehen an den Ringen). |
| 2&3 | können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen. |
| 3 | können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z. B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch). |
| 3 | können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z. B. Salto vorwärts).  |

|  |
| --- |
| Schaukeln und Schwingen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | erleben erste Schaukelerfahrungen. |
| 1 | können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln. |
| 1 | können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z. B. Schaukeln an den Ringen). |
| 1&2 | können rhythmisch an den Ringen schaukeln. |
| 2&3 | können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z. B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren). |
| 3 | können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z. B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z. B. am Barren) ausführen. |
| Springen, Stützen und Klettern |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können auf Spielgeräten klettern. |
| 1 | können sich stützend an Geräten halten. |
| 1 | können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen. |
| 1 | können kontrolliert niederspringen. |
| 1&2 | können beidbeinig vom Sprunggerät (z. B. Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen. |
| 1&2 | können verschiedene individuell angemessene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z. B. Barren, Sprossenwand, Kasten). |
| 2 | können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z. B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen. |
| 2&3 | können eine Folge von Hindernissen überwinden. |
| Wagnis und Verantwortung |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | nehmen Wagnissituationen wahr und erleben Emotionen (z. B. Freude, Angst). |
| 1&2 | können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z. B. Risiko einschätzen). |
| 2&3 | können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen. |
| 2&3 | können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln. |
| Helfen, Sichern und Kooperieren |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können einander führen (z. B. mit taktilen, akustischen oder visuellen Signalen).  |
| 2 | können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen. |
| 2&3 | kennen Sicherheitsmassnahmen und wenden diese unter Anleitung an. |

|  |
| --- |
| B Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und ihre Gelenke bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können. |
| Beweglichkeit und Kraft  |
| BS.2.B.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen. |
| 1 | können vielfältige Erfahrungen machen, ihren Körper zu stützen (z. B. Vierfüssler, Krebs). |
| 1&2 | können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z. B. im Liegestütz vorlings und rücklings). |
| 1&2 | können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z. B. Handstand mit Hilfe). |
| 2&3 | können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft trainieren. |
| 3 | können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft anwenden. |
| Körperspannung |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können Körperspannung und Entspannung wahrnehmen (z. B. Marionette). |
| 1&2 | können eine gestreckte Körperhaltung (I-Pose) einnehmen. |
| 2&3 | können die Kernposen (C+, C-, I) anwenden (z. B. Schaukeln an den Ringen, Strecksprung). |
| 3 | können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen. |

BS.3 Darstellen und Tanzen [🡪LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|3)

|  |
| --- |
| A Körperwahrnehmung |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren. |
| BS.3.A.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z. B. taktil, vestibulär) und Körperteile unterscheiden. |
| 1 | können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z. B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis). |
| 2 | können Bewegungsanweisungen ausführen. |
| 2 | können Körperteile isoliert bewegen (z. B. Schultern, Kopf, Hüfte). |
| 2&3 | können auf die Körperhaltung achten. |

|  |
| --- |
| B Darstellen und Gestalten |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge gestalten und präsentieren.  |
| Darstellen |
| BS.3.B.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z. B. Sing- und Bewegungsspiele). |
| 1 | können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z. B. Pantomime). |
| 1&2 | können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden. |
| 2 | können Bewegungen verbinden und gestalten. |
| 3 | können eine Bewegungsfolge gestalten und präsentieren. |
| Bewegungskunststücke |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z. B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen). |
| 1 | können einen Gegenstand aufwerfen und fangen (z. B. Sandsäckli, Jonglierball). |
| 1&2 | können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z. B. Seil, Reif, Zeitung). |
| 2 | können individuelle Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z. B. mit Ball, Bändern). |
| 2&3 | können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (z. B. mit drei Bällen jonglieren). |

|  |
| --- |
| C Tanzen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.  |
| Rhythmisch bewegen |
| BS.3.C.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z. B. Tempo). |
| 1&2 | können sich im Metrum bewegen. |
| 2 | können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z. B. gehen, laufen, hüpfen). |
| 3 | können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch umsetzen. |
| 3 | können in der Musik Strukturen erkennen und dazu eigene Bewegungsfolgen gestalten. |
| Tanzen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können sich gegensätzlich bewegen (z. B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief). |
| 1 | können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z. B. gehend, laufend, hüpfend). |
| 2 | können Bewegungen (z. B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z. B. vorwärts, rückwärts). |
| 2&3 | können Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z. B. Volkstanz). |
| 3 | können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren. |

Weggelassener Teil des Handlungs-/Themenaspekts C:

|  |
| --- |
| Respektvoller Umgang |

BS.4 Spielen [🡪LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|4)

|  |
| --- |
| A Bewegungsspiele |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten. |
| Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden |
| BS.4.A.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z. B. Fänger und Verfolgte). |
| 1 | können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und machen Erfahrungen mit Regeln (z. B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele). |
| 2 | können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z. B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer). |
| 2&3 | können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren. |

|  |
| --- |
| B Sportspiele |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen einfache Regeln, können selbständig und fair spielen und Emotionen reflektieren. |
| Annehmen und Abspielen |
| BS.4.B.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können Gegenstände annehmen und weitergeben bzw. weiterrollen. |
| 1 | können Gegenstände annehmen und wegspielen (z. B. aufwerfen, zuwerfen, fangen). |
| 1 | können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock). |
| 2 | können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und gezielt abspielen. |
| 2&3 | können in vereinfachten Sportspielen (z. B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. |
| 3 | können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z. B. Fussball, Unihockey). |
| Ball-/Spielobjekt führen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können den Ball oder das Spielobjekt führen (z. B. mit Hand, Fuss, Stock). |
| 1&2 | können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z. B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld). |
| 2 | können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen. |
| 3 | können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen. |
| Ziel treffen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können aus dem Stand ein Ziel treffen (z. B. Wurfstationen). |
| 1&2 | können aus dem Lauf ein Ziel treffen. |
| 2 | können im Spiel ein Ziel treffen. |
| 3 | können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. |
| Taktik |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1&2 | können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf gemäss den individuellen Möglichkeiten reagieren. |
| 2 | können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z. B. Schnappball). |
| 2&3 | können sich in der Abwehr richtig positionieren (z. B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. |

|  |
| --- |
| Regeln |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | kennen Regeln. |
| 1 | können Regeln einhalten. |
| 1&2 | können Regeln beim Spielen umsetzen. |
| 3 | können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbständig und fair spielen. |
| Emotionen |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können eigene Emotionen wahrnehmen (z. B. Freude über einen Sieg). |
| 1 | können eigene Emotionen ausdrücken (z. B. im Umgang mit Sieg und Niederlage). |
| 1 | können Emotionen der anderen wahrnehmen (z. B. im Umgang mit Sieg und Niederlage). |
| 2 | können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z. B. Teambildung). |
| 2&3 | können Emotionen kontrollieren (z. B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren). |

|  |
| --- |
| C Kampfspiele |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen. |
| Kämpfen |
| BS.4.C.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1&2 | können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. |
| 2 | können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren. |
| 3 | können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z. B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen). |
| Regeln |
| Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können Berührungen zulassen. |
| 1 | können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen. |
| 1&2 | können Rituale und Regeln in Kampfspielen einhalten. |
| 2 | können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z. B. tue nie jemandem weh). |
| 2&3 | verzichten auf gefährliche Aktionen. |

BS.5 Gleiten, Rollen, Fahren [🡪LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|5)

|  |
| --- |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.  |
| Rollen und Fahren |
| BS.5.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z. B. Dreirad, Pedalo, Trottinett, Fahrrad). |
| 1 | können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z. B. Trottinett, Fahrrad). |
| 2 | können mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z. B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück). |
| 3 | können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z. B. Skateboard, Fahrrad). |
| Gleiten |
| 1 | können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z. B. Rutschbahn). |
| 1 | können mit gleitenden Geräten rutschen (z. B. Teppichresten, Schlitten). |
| 2 | können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z. B. Schlittschuhe). |
| 3 | können Kernbewegungen (Drehen; Beugen/Strecken, Kippen/ Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen. |

Weggelassener Handlungs-/Themenaspekt:

|  |
| --- |
| Sicherheit und Verantwortung |

BS.6 Bewegen im Wasser [🡪LP21](https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0|6)

|  |
| --- |
| A Schwimmen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können schwimmen. Sie kennen Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an. |
| BS.6.A.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können sich auf das Element Wasser einlassen. |
| 1 | können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen. |
| 1 | können die Kernelemente Atmen und Schweben anwenden. |
| 2 | können in ihrer eigenen Technik 50m schwimmen, evtl. mit Hilfsmittel. |
| 3 | können in ihrer eigenen Technik100m schwimmen, evtl. mit Hilfsmittel. |

|  |
| --- |
| B Ins Wasser springen und Tauchen |
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen. |
| BS.6.B.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | können das Gesicht ins Wasser legen und ins Wasser blasen. |
| 1 | können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.  |
| 1 | können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen. |
| 1&2 | können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen. |
| 1&2 | können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen. |
| 2&3 | können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen. |
| 3 | können kopfwärts ins tiefe Wasser springen. |
| 3 | können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.  |
| 3 | können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden. |

|  |
| --- |
| 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. |
| Sicherheit |
| BS.6.C.1Die Schülerinnen und Schüler  |
| 1 | kennen die Baderegeln und können sie unter Aufsicht einhalten (Piktogramme, Abläufe, Anzeigen, Verhaltensregeln). |
| 1&2 | lernen Gefahrensituationen im, am und auf dem Wasser kennen (z. B. Wassertiefe einschätzen).  |
| 2 | können Gefahrensituationen im, am und auf dem Wasser vermeiden. |
| 2 | können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z. B. tauche nie allein). |
| 2&3 | können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln. |
| 3 | können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.  |
| 3 | kennen mögliche Ertrinkungsursachen. |

Weggelassener Teil des Handlungs-/Themenaspekts C:

|  |
| --- |
| Alarmieren und Retten |