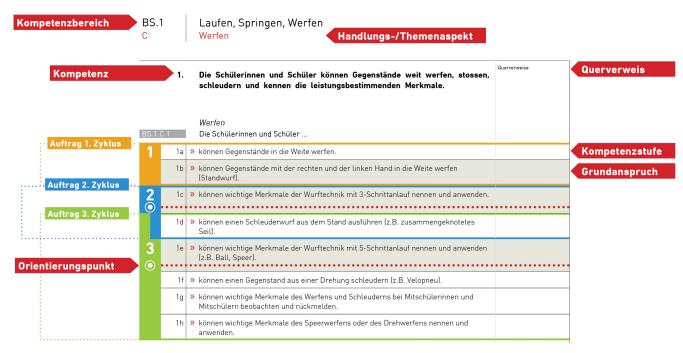
# BASEL \*\* LANDSCHAFT \*\*



#### Elemente des Kompetenzaufbaus



Weitere Informationen zu den Elementen des Kompetenzaufbaus sind im Kapitel Überblick zu finden.

#### **Impressum**

Herausgeber: Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion Kanton Basel-Landschaft

Erlassen vom Bildungsrat Basel-Landschaft am 26. November und 17. Dezember 2014. Siehe Systematische Gesetzessammlung SGS 640.111, http://bl.clex.ch/frontend/versions/249.

Vorlage Lehrplan 21 Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK)

D-EDK Geschäftsstelle | Zentralstrasse 18 | CH-6003 Luzern

Design: raschle & partner, Bern

Titelbild: Mendel Perkins/iStock/Thinkstock

Copyright: Die Urheber- und sonstigen Rechte dieser Website liegen bei der Bildungs-, Kultur- und

Sportdirektion des Kantons Basel-Landschaft.

Durch das Herunterladen von Inhalten (Texte, Bilder, Dateien) dieser Website werden keinerlei

Rechte übertragen.

Internet: www.lehrplan.ch



#### Inhalt

SP.1 A B C	Laufen, Springen, Werfen Laufen Springen Werfen	2 2 3 4
SP.2 A B	Bewegen an Geräten Grundbewegungen an Geräten Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	<b>5</b> 5 7
SP.3 A B C	Darstellen und Tanzen Körperwahrnehmung Darstellen und Gestalten Tanzen	<b>8</b> 8 9 10
SP.4 A B C	Spielen Bewegungsspiele Sportspiele Kampfspiele	11 11 12 14
SP.5	Gleiten, Rollen, Fahren	15
SP.6 A B C	Bewegen im Wasser Schwimmen Ins Wasser springen und Tauchen Sicherheit im Wasser	<b>16</b> 16 17 18



### SP.1 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]
5P.1.A.1		Schnell Laufen Die Schülerinnen und Schüler	
1c	<b>»</b>	können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	
2 1d	»	können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.	• • • • • • • • • • • • •
1e	»	können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.	
P.1.A.1		Lange Laufen Die Schülerinnen und Schüler	
2c	»	können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.	
2 2d	»	können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.	
2e	<b>»</b>	können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.	
P.1.A.1		Sich-Orientieren Die Schülerinnen und Schüler	
<b>2</b> 3d	<b>»</b>	können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.	

3e » können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.

NMG.8.5.h



## SP.1 Laufen, Springen, Werfen Springen

	1.	Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen.	Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
SP.1.B	3.1	Rhythmisch Springen Die Schülerinnen und Schüler	
	1c	» können seilspringen.	
2	1d	» können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
SP.1.B	3.1	Weit Springen Die Schülerinnen und Schüler	
2	2c	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.	
<b>.</b>	2d	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.	
SP.1.B	3.1	Hoch Springen Die Schülerinnen und Schüler	
2	3с	» können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.	
	3d	» können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).	•••••
	3е	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.	



# SP.1 Laufen, Springen, Werfen Werfen

	1.	Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.	Querverweise
SP.1.C.1		Werfen Die Schülerinnen und Schüler	
2	1c	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	1d	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).	
SP.1.C.1		Stossen Die Schülerinnen und Schüler	
	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	



#### SP.2 Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

Querverweise EZ - Lernen und Reflexion (7) 1. Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, BNE - Gesundheit Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1) verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern. Balancieren SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ... » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo). 2 1d » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe). » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen. Rollen und Drehen Die Schülerinnen und Schüler ... » können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts). 2d » können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung). » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen. Schaukeln und Schwingen Die Schülerinnen und Schüler ... Зс » können rhythmisch an den Ringen schaukeln. 3d » können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren). Springen, Stützen und Klettern Die Schülerinnen und Schüler ... » können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. 4d Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten). » können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.

» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.



SP.2.	A.1	Wagnis und Verantwortung Die Schülerinnen und Schüler	
2	5с	» können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.	• • • • • • • • • • • • •
	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.	
SP.2.	A.1	Helfen, Sichern und Kooperieren Die Schülerinnen und Schüler	
SP.2.	A.1 6c		
SP.2. <b>2</b>		Die Schülerinnen und Schüler	

### 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)
SP.2.B.1	ı	Beweglichkeit und Kraft Die Schülerinnen und Schüler	
1c	<b>»</b>	können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).	
2 1d	»	können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.	
SP.2.B.1		Körperspannung Die Schülerinnen und Schüler	
2b	»	können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).	
<b>2</b> 2c	»	können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).	



### SP.3 Darstellen und Tanzen Körperwahrnehmung

	1.	Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt	Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) EZ - Räumliche Orientierung (4)
SP.3. <i>F</i>	<b>4.1</b>	Körperwahrnehmung Die Schülerinnen und Schüler	
	С	» können Körperteile gezielt steuern.	
2	d	» können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).	
<b>(</b> )	е	» können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte).	
	f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).	



### SP.3 Darstellen und Tanzen B 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
SP.3.E	3.1	Darstellen Die Schülerinnen und Schüler	
	1c	» können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.	
2	1d	» können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	1e	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.	
SP.3.E	3.1	Bewegungskunststücke Die Schülerinnen und Schüler	
	2c	» können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).	
2	2d	» können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	2e	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).	



### SP.3 Darstellen und Tanzen C Tanzen

Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) 1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, MU.3.C.1 Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um. Rhythmisch Bewegen Die Schülerinnen und Schüler ... » können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen). Tanzen SP.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ... » können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel). 2d l » können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz). 2e » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze). Respektvoller Umgang Die Schülerinnen und Schüler ... » können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.



SP.4 Spielen

Bewegungsspiele

signalisieren.

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

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden
Die Schülerinnen und Schüler ...

c » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).

d » können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.



### SP.4 Spielen B Sportspiele

Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und 1. Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Motorik (1) Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren. Annehmen und Abspielen SP.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ... » können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen). 1d » können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBA). 1e » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. Ball/Spielobjekt führen Die Schülerinnen und Schüler ... » können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler 2b führen den Ball im gleichen Feld). » können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen. Ziel treffen Die Schülerinnen und Schüler ... 3b » können aus dem Lauf ein Ziel treffen. » können im Spiel ein Ziel treffen. Taktik Die Schülerinnen und Schüler ... » können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball). 2 4с » können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). 4d » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.

01.08.2018



SP.4.	B.1	Regeln Die Schülerinnen und Schüler		
	5с	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.		
2	5d	» können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schie	edsrichter spielen.	
	• • • • •	<b>+</b>	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • •
SP.4.	B.1	Emotionen Die Schülerinnen und Schüler	• • • • • • • • • • • • • • • •	
SP.4.  2  •	B.1 6c	Die Schülerinnen und Schüler		



SP.4 Spielen
C Kampfspiele

	1.	Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.	Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)
SP.4.C.1		Kämpfen Die Schülerinnen und Schüler	
	1a >	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.	
2	1b >	können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren.	
	1c >	› können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.	
SP.4.C.1		Regeln Die Schülerinnen und Schüler	
	2c >	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.	
2	2d >	» können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).	
	2e >	können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).	



#### SP.5 Gleiten, Rollen, Fahren

	1.	Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.	Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
SP.5.1		Rollen und Fahren Die Schülerinnen und Schüler	
2	1c	» können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).	NMG.8.5.g
SP.5.1		Gleiten Die Schülerinnen und Schüler	
2	2c	» können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	2d	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.	
SP.5.1		Sicherheit und Verantwortung Die Schülerinnen und Schüler	
	3с	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).	
2	3d	» können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.	
	3е	» können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).	
	3f	» können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.	



SP.6	Bewegen im Wasser
	Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur
Δ	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)
SP.6. <i>F</i>	<b>1</b> .1	Schwimmen Die Schülerinnen und Schüler	
	С	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).	
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	е	» können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.	
	f	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	



SP.6	Bewegen im Wasser	
	Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur	
В	Ins Wasser springen und Tauchen	

	1.		Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.	Querverweise
SP.6.E	3.1		Ins Wasser springen und Tauchen Die Schülerinnen und Schüler	
	С	<b>»</b>	können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.	
	d	<b>»</b>	können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.	
2	е	»	können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	f	»	können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	



SP.6	Bewegen im Wasser
	Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur
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
SP.6.C.1		Sicherheit Die Schülerinnen und Schüler	
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.	
SP.6.C.1		Alarmieren und Retten Die Schülerinnen und Schüler	
2	2b )	erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.	