

# Die Ziele für das 1.–4. Schuljahr

## Ziele

### 1. Physische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen ihren eigenen Körper entdecken sowie seine Teile mit den wichtigsten Funktionen erkennen und benennen können.
- durch spielerisches Bewegen und Leisten konditionelle Teilfähigkeiten entwickeln (z. B. Aufbau von Muskelspannung zur Haltungsverstärkung, Verbesserung der Grundlagenausdauer, Erhalten der allgemeinen Beweglichkeit).
- durch präzises Aufnehmen und Verarbeiten von Reizen ihren Körper in dreidimensionalen Bewegungssituationen (z. B. in Spiel- und Bewegungslandschaften) beherrschen, um Stürzen und Zusammenstößen vorzubeugen.

### 2. Psychische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch Erleben unterschiedlicher Tätigkeiten (z. B. nach Prüfungen, nach bewegten Pausen) sich ihre eigene Stimmungslage bewusst machen und einschätzen können.
- durch Entspannungsübungen (allein oder mit Partner/in) den Wechsel von Bewegung und Ruhepausen, von Spannung und Entspannung erleben und das Körpergefühl erspüren.
- durch spontanes Ein- und Ausatmen und mit Hilfe einfacher Experimente ihre Atmung spüren und die äusseren Atmungsorgane benennen und erklären können.

### 3. Soziale Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch freies und spontanes Spielen und Bewegen mit dem Partner und durch Helfen und Sichern an Geräten Vertrauen gewinnen.
- im offenen und geleiteten Spiel sich in eine Gruppe integrieren, gemeinsame Abmachungen und Regeln einhalten und einen aktiven Beitrag zum Erfolg leisten.
- im Umgang und in Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen ihre Interessen vertreten, Toleranz üben und sich in der Gemeinschaft wie z. B. in der Klasse, wohl fühlen.

### 4. Ökologische Ressourcen

Die Lernenden sollen...

- durch eine differenzierte Beherrschung sensomotorischer Fähigkeiten Gefahren der Umwelt (z. B. beim Velofahren oder Skaten im Verkehr) richtig einschätzen.
- durch Bewegungs- und Entspannungsübungen bewegten Unterricht erleben und durch spielerisches Erkunden die Schule als Bewegungs- und Erholungsraum erfahren.
- durch Bewegen und Spielen, Beobachten und Experimentieren, Erholen und Entspannen die entferntere Umwelt (z. B. Wald, Wiesen) entdecken und als Quelle neuer Kräfte erfahren.

## Inhalte

### Körperschema

- *Sinneswahrnehmung* • *Körperbewusstsein* • *Körpererfahrung*

### Konditionelle Fähigkeiten

- *Kraftfähigkeit* • *Ausdauerfähigkeit* • *Dehnfähigkeit*

### Koordinative Fähigkeiten

- *Orientierungsfähigkeit*
- *Gleichgewichtsfähigkeit*
- *Reaktionsfähigkeit*

### Befindlichkeit

- *Wohlbefinden* • *Missbefinden*
- *Zufriedenheit*

### Entspannung

- *Bewegen und Erholen* • *Muskuläre Entspannung* • *Mentale Entspannung*

### Atmung

- *Ein- und Ausatmen* • *Atemregulation* • *Atmung und Bewegung*

### Partnerverhalten

- *Vertrauen schaffen* • *Mit Partner spielen* • *Helfen und Sichern*

### Teamfähigkeit

- *Dazugehören* • *Rücksicht nehmen* • *Mitmachen*

### Wir-Erlebnisse

- *Soziales Wohlbefinden* • *Zusammenarbeit* • *Verantwortung übernehmen*

### Bewegen im näheren Umfeld

- *Zuhause* • *Ausser Haus* • *Gegenstände*

### Bewegter Schulalltag

- *Bewegter Unterricht* • *Bewegte Pause* • *Bewegungsunterricht*

### Naturbegegnung

- *Wald* • *Wasser* • *Weitere Lebensräume*