BS.6 Bewegen im Wasser
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 ...

1	a	» können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.
	b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).
	e	» 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.
3	h	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.
	i	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).
	j	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.
	k	» können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).

BS.6 B Bewegen im Wasser

Ins Wasser springen und Tauchen

			Querverweise
		1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.	
		Ins Wasser springen und Tauchen	
	BS.6.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	a	» können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.	
	b	» können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.	
	c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.	
	d	» können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.	
2	e	» können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	
3	g	» können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.	
	h	» können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.	
	i	» können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.	

BS.6 Bewegen im Wasser

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 ...

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).
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.
3	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.

Alarmieren und Retten

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.
3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.