

Fachcurriculum Bewegung und Sport 5. Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- (2) den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
- (3) sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen sowie Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene Rollen übernehmen
- (4) sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen und Bewegung, Spiel und Sport in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die persönliche sportmotorische Entwicklung organisieren und fördern	1,2	Hindernisläufe, Zirkeltraining, Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen, Musik- und Konditionsgymnastik Funktionsgymnastik	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit Circuittraining Stationsbetrieb Arbeit mit Musik
	Bewegungsrhythmus und Bewegungsgestaltung an sportliche Techniken anpassen	1,2	Standardtänze: Walzer, Disco Fox, Polka, Rock'n'rolls Aerobic Entwicklung eigenständiger Choreografien	Arbeit mit Musik, Vorzeigen durch Lehrkraft Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
	Die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Leistungen einschätzen und mittels objektiver Kriterien einordnen	1,2,3,4	Theoretische Inhalte aus Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik und Sportmedizin. Auswertung und Einschätzung sportmotorischer Leistungen.	Lehrervortrag, Einzel-, Partner-, und Gruppenarbeit. Anwendung von audiovisuellen Medien Lehrausgänge zu einzelnen Thematiken. Videoanalyse

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
Sportmotorische Qualifikationen	<p>Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten aufbauen und festigen</p> <p>Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen</p>	1,2,3	<p><u>Ausdauer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Läufe im Gelände • Gymnastik mit Musik • Hindernisläufe in der Halle • Bewegungsreiche Spiele • Staffelläufe • Minutenläufe • Fangspiele • Circuittraining • Ball - und Laufspiele • Gymnastik mit Musik <p>Ausdauer: Läufe im Freien, Puls messen, Ausdauer Spiele</p> <p><u>Kraft</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Sprünge • Klettern, Hangeln, Stützen • Übungen im Hang • spezifische Übungen für Bauch - und Rückenmuskulatur • Ziehen, Schieben, Stoßen • Circuittraining <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Reaktionsschnelligkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagieren auf optische, taktile und akustische Signale, Starts <p><u>Aktions- u. Kraftschnelligkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit einer hohen Bewegungsfrequenz • Fangspiele • Kleine Spiele • Hindernisläufe • Seilspringen • Startübungen (Fallstart ,Tiefstart) • Kurze Sprints • Sprunggewandtheitsübungen <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit</p>	<p>Einzel- und Gruppenarbeit</p> <p>Stationsbetrieb Zirkeltraining Einzel- und Partnerarbeit</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
			<p><u>Gleichgewicht des eigenen Körpers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Balancieren im Stand, in der Fortbewegung und auf Geräten (z.B. Slackline, auf Rollen) <p><u>Gewandtheit und Geschicklichkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Selbständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben Übungen zur Verbesserung der Bewegungskoordination und der Bewegungsökonomie Hindernisläufe und Hindernisparcours Übungen und Spiele zur Sammlung reicher Bewegungserfahrungen Jonglieren verschiedener Kleingeräte 	
	<p>Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen</p> <p>Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen</p>	1,2,3,4	<p>Boden und Gerätturnen Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen</p> <p>Bodenturnen: Wiederholen Rolle vw. , Kopfstand, Handstandaufschwinger, Handstand abrollen, Radwende, Überschläge, Flick Flack, Rad, Salto vw. und rw.</p> <p>Minitrampolin und Großtrampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge(evtl über den Kasten aufhocken, Flanke), Salto vw. und rw.</p> <p>Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke, Überschlag</p> <p>Schaukelringe und Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor- und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p>Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Mühlumschwung, Sprung in den Stütz, Kippbewegungen</p> <p>Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang</p> <p>Techniken des Helfens und Sicherns</p>	<p>Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen Arbeit mit audiovisuellen Medien Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
			<p>Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken, Staffellauf, Tempowechseläufe Hürdenlauf</p> <p>Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen</p> <p>Weitsprung</p> <p>Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex, Speerwurf Leichtathletik: Hochsprung, leichtathletischer Wurf</p> <p>Sportklettern: Bouldern Klettern mit Seil: Sicherungstechniken, Klettern im Vorstieg und im Nachstieg Kletterspiele</p> <p>Eislaufen: Abstoßen und Gleiten; einbeiniges Abstoßen, beidbeinige Halbkreise fahren, Kreuzschritt Bremsen: Pflugbremse, halbe Pflugbremse beidseitig, Schwungbremse beidseitig Rückwärtslaufen: Rückwärtsabstoß von der Bande und Gleiten, beidbeinige Halbkreise rückwärtsfahren Hockeyspiel</p> <p>Kampfsportarten: Selbstverteidigungstechniken Ringen Yoseikan Budo Karate</p>	<p>Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen Arbeit mit audiovisuellen Medien Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit Bewegungsanalysen</p> <p>Methodische Übungsreihen Einzel- und Partnerarbeit Bewegungsanalysen</p> <p>Methodische Übungsreihen Einzelarbeit Methodische Spielreihen</p>

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
Bewegungs- und Sportspiele	Bei Sportspielen und Mannschaftsspielen aktiv teilnehmen und wetteifern	1,2,3,4	<p>Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Speedminton: Verbessern der Grundschläge, vereinfachte Spielformen, Zielspiel Spieltaktik im Einzel und Doppel</p> <p>Große Ballsportspiele</p> <p>Basketball Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpass</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel, (hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken, Erlernen erweiterter taktischer Merkmale des Zielspiels</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Beherrschen des Regelwerks</p> <p>Volleyball Festigen und Verfeinern der sportartspezifischen Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten und oben, Sprungaufschlag, Angriffsschlag und Block, Blockdeckung</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Erlernen taktischer Elemente im Volleyballspiel</p> <p>Beherrschen des Regelwerks</p>	<p>Methodische Übungs- und Spielreihen Stationsbetrieb Einzel- und Partnerarbeit Zielspiel Turnierformen</p> <p>Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel Videoanalyse, Fehleranalyse Stationsbetrieb</p>
	Einzel- und Mannschaftsbewerbe situationsgerecht organisieren und auswerten	Brixen	<p>Bewegung und Sport 5. Klasse Volleyball: Schmetterschlag, Block, Spieltaktik</p>	<p>Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel Videoanalyse, Fehleranalyse Stationsbetrieb</p>

	Fertigkeiten / Kenntnisse	Kompetenzen	Mögliche Inhalte	Methodische Hinweise
			Kooperationsspiele Alle großen, kleinen Ballspiele und Mannschaftsspiele New games Teamsport Spiele aus der Erlebnispädagogik Schiedsrichtertätigkeit Spiele ohne Schiedsrichter	Partner- und Gruppenarbeit
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Verantwortung übernehmen für einen schonenden Umgang mit der Natur	1,2,3,4	Theoretische Inhalte: Lawinenkunde, Erste Hilfe, FIS Regeln, Wild- und Pflanzenkunde. Praktische Inhalte: Orientierungslauf, Geländelauf, Hochseilgarten, Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln...	Lehrausgänge, Lehrausflüge und Lehrfahrten Fachvorträge Lehrervortrag Schülerreferate
	Sich in der Natur und am Berg bewegen und orientieren			
	In mehreren Lagen schwimmen, tauchen und im Wasser spielen	1,2,4	Festigen und Verfeinern der Schwimmtechniken Brust, Kraul, Rücken und Delfin im Schwimmbad und in freien Gewässern. Tauchübungen Sprünge ins Wasser: <ul style="list-style-type: none"> • Vom Beckenrand • Vom Startblock • Vom Sprungbrett • Vom Sprungturm Spiele im Wasser: Wasserball, Staffelspiele, usw.	Methodische Übungsreihen Individuelle Bewegungskorrektur Stationsbetrieb Methodische Spiel- und Übungsformen

Unterrichtsergänzende Angebote

Schulinterne Turniere: Die Mannschaften werden aus den Schülerinnen und Schülern der jeweiligen Klassen gebildet. Die Turniere werden getrennt zwischen 1. und 2. Klassen sowie 3., 4. und 5. Klassen organisiert. In der Regel werden im Laufe eines Schuljahres 2 Turniere durchgeführt.

Schulsportfeste: Schulsportfeste sollen die Schulgemeinschaft fördern. Die Klassenverbände werden aufgelöst und die Mannschaften setzen sich aus allen Fachrichtungen zusammen.

Mögliche Veranstaltungen:

- 24-Stunden-Turnier
- Schulübergreifendes Bezirksturnier
- Schwimmfest
- Spielfeste

Die Schule bietet jedes Jahr diverse Wahlangebote aus dem Bereich Sport an. Mögliche Inhalte:

- Sportklettern
- Basketball
- Showtanz
- Floorball
- Volleyball
- Schwimmen
- Ski alpin und Snowboard
- Fußball
- Handball

Sportgruppentätigkeit: Vorbereitung und Teilnahme an diversen schulexternen Meisterschaften, welche vom Amt für Schulsport organisiert werden.

Bewertungskriterien, Lernzielkontrollen und Mindestanforderungen

Die **Lernzielkontrollen** haben die Aufgabe, anhand von möglichst objektiven Kriterien zu überprüfen, ob und in welchem Ausmaß die im Unterricht angestrebten Ziele vom Schüler erreicht worden sind.

Lernerfolgskontrollen sollen über die Feststellung des Leistungsstandes hinaus immer auch dem Schüler seinen individuellen Lernfortschritt verdeutlichen.

Bei der Durchführung der Leistungskontrollen wird versucht, die Leistungserhebungen gleichmäßig über das gesamte Schuljahr zu verteilen.

Mitarbeit und Einsatz während des Unterrichts werden in der Gesamtbewertung berücksichtigt.

Die **Bewertung im Fach Bewegung und Sport** stützt sich auf folgende Leistungsbereiche:

- **Sportliche Handlungsfähigkeit** (*sportliches Eigenschafts- und Fertigniveaus, z.B. konditionelle Fähigkeiten – sportmotorische Tests, Techniken, Fertigkeiten – praktische Aufgabenstellung*)
- **Kognitive Qualifikationen** (*Wissen um Bedeutungsformen und Erscheinungsformen des Sports – schriftliche und mündliche Lernkontrollen, Referate*)
- **Sportliche Handlungsbereitschaft** (*Motivation, Mitarbeit, Einstellung zum Sport*)

Die Fachlehrer

Plaickner Josef

Ianesi Manuela

Urthaler Monika

Crepaz Werner