

Fachcurriculum Bewegung und Sport 1. Biennium

Die Schülerin, der Schüler kann

- (1) den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- (2) die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen
- (3) den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
- (4) Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|---|-------------|--|---|
| Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung | richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen | 1,2,4 | Kleine Spiele jeglichen Charakters Gymnastik Tänze | Arbeit mit Musik Partnerarbeit |
| | Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten | 1,2 | Boden- und Gerätturnen Bodenturnen: Rolle vw., Handstand aufschwingen Minitrampolin: Grundsprünge Leichtathletik Sprint, Weitsprung Schwimmen Große Ballspiele <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten, Regelkunde • Basketball: Dribbling, Passen, Standwurf, Korbleger, Regelkunde | Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen Arbeit mit audiovisuellen Medien Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|--|-------------|---|---|
| Sportmotorische Qualifikationen | Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten aufbauen und festigen | 1,3,4 | <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läufe im Gelände • Gymnastik mit Musik • Hindernisläufe in der Halle • Bewegungsreiche Spiele • Staffelläufe • Minutenläufe <p>• Fangspiele</p> <p>• Circuittraining</p> <p>• Ball - und Laufspiele</p> <p>• Gymnastik mit Musik</p> <p>Ausdauer: Läufe im Freien, Puls messen, Ausdauerstest, Ausdauer Spiele</p> <p>Kraft</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>Kraft: Medizinballstoß, Standweitsprung</p> <p>Schnelligkeit</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>Schnelligkeit: Kurzstreckenlauf</p> <p>Beweglichkeit</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 und verbindliche 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>Balancieren auf Geräten</p> <p><u>Balancieren von Geräten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele Hindernisparcours Partnerübungen <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 <p>Hindernisparcour</p> | |
| | Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern | 1,2,3 | <p>Boden und Gerätturnen</p> <p>Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen</p> <p>Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad</p> <p>Schwebebalken (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand</p> <p>Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge(evtl über den Kasten aufhocken, Flanke)</p> <p>Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke</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, Sprung in den Stütz</p> <p>Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang</p> | <p>Stationsbetrieb</p> <p>Methodische Übungsreihen</p> <p>Arbeit mit audiovisuellen Medien</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|------------------------------|-------------|--|---|
| | | | <p>Techniken des Helfens und Sicherns Bodenturnen: Rolle vw., Handstand aufschwingen Minitrampolin: Grundsprünge</p> <p>Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken, Staffellauf, Tempowechselläufe</p> <p>Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen</p> <p>Weitsprung</p> <p>Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex Leichtathletik: Sprint, Weitsprung</p> <p>Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Speedminton: Erlernen der Grundschläge und Spielformen <u>sofern es die Hallenbedingungen erlauben:</u> Badminton: Aufschlag, Vor- und Rückhand im Unterhand- und Seithandbereich, Überkopfschläge</p> <p>Kampfsportarten: Selbstverteidigungstechniken Ringen Yoseikan Budo Karate</p> | <p>Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen</p> <p>Arbeit mit audiovisuellen Medien</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|----------------------------------|---|-------------|--|--|
| Bewegungs- und Sportspiel | Technik und Taktik anwenden und aktiv in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken | 1,2,3 | <p>Große Ballsportspiele</p> <p>Basketball Übungs- und Spielformen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas</p> <p>Übungs- und Spielformen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt</p> <p>Übungs- und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger</p> <p>Übungs- und Spielformen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken,</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde Basketball: Dribbling, Passen, Standwurf, Korbleger, Regelkunde</p> <p>Volleyball Übungs- und Spielformen zu Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten und oben, Angriffsschlag und Block</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde Volleyball: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten, Regelkunde</p> <p>Handball Übungs- und Spielformen zum Passen und Fangen</p> <p>Übungs- und Spielformen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand,</p> | Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|------------------------------|-------------|--|----------------------|
| | | | <p>Übungs- und Spielformen zu Sprungwurf und Schlagwurf</p> <p>Übungs- und Spielformen zu Angriff und Verteidigung, Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde</p> <p>Fußball Übungs- und Spielformen zum Dribbling</p> <p>Übungs- und Spielformen zur Ballannahme und Ballabgabe</p> <p>Übungs- und Spielformen zum Torschuss</p> <p>Übungs- und Spielformen zu Angriff und Verteidigung</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde</p> <p>Weitere Sportspiele:</p> <p>Floorball Übungs- und Spielformen zur Ballführung, Ballannahme, zum Pass und Torschuss</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde</p> | |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|--|-------------|---|----------------------------|
| | | | Ultimate Ballbouncer Stockey Tschoukball Prellball Rückschlagsspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) <u>sofern es die Hallenbedingungen erlauben:</u> Badminton: Aufschlag, Vor- und Rückhand im Unterhand- und Seithandbereich, Überkopfschläge | |
| | Verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten | 1,3,4 | Kooperationsspiele Alle großen, kleinen Ballspiele und Mannschaftsspiele New games Teamsport Hochseilgarten Klettern Spiele aus der Erlebnispädagogik Schiedsrichtertätigkeit | Partner- und Gruppenarbeit |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|---|---|-------------|---|--------------------------|
| Bewegung und Sport im Freien und im Wasser | Sport und Spiel im Freien ausüben | 1,2,3,4 | Beachvolleyball, -handball, Soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Geländelauf, Klettern, Hochseilgarten, Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln... | |
| | Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden | 1,2,3,4 | Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul, Rücken und Delfin Tauchübungen Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser mit und ohne Geräte Sprünge ins Wasser: <ul style="list-style-type: none"> • Vom Beckenrand • Vom Startblock • Vom Sprungbrett • Vom Sprungturm | Methodische Übungsreihen |

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