

Fachcurriculum Bewegung und Sport 2. Biennium

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 und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|---|-------------|---|---|
| Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung | motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen | 1,2 | Hindernisläufe, Zirkeltraining, Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen, Musik- und Konditionsgymnastik Funktionsgymnastik | Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit Circuittraining Stationsbetrieb Arbeit mit Musik |
| | Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln | | Standardtänze: Walzer, Disco Fox, Polka, Rock'n'rolls Aerobic Gruppentänze Entwicklung eigenständiger Choreografien | Arbeit mit Musik, Vorzeigen durch Lehrkraft Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit |
| Sportmotorische Qualifikationen | | 1,2,3 | <u>Ausdauer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Läufe im Gelände • Gymnastik mit Musik • Hindernisläufe in der Halle • Bewegungsreiche Spiele • Staffelläufe • Minutenläufe | Einzel- und Gruppenarbeit |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|--|-------------|---|--|
| | <p>Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten aufbauen und festigen</p> <p>Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele • Circuittraining • Ball - und Laufspiele • Gymnastik mit Musik <p>Ausdauer: Läufe im Freien, Puls messen, Ausdauerspiele</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 Gelenkfähigkeit und Dehnfähigkeit</p> <p><u>Gleichgewicht</u></p> <p><u>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 | <p>Stationsbetrieb Zirkeltraining Einzel- und Partnerarbeit</p> <p>Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|---|-------------|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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>Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken, Staffellauf, Tempowechseläufe Hürdenlauf</p> | <p>Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen Arbeit mit audiovisuellen Medien Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Stationsbetrieb Methodische Übungsreihen Arbeit mit audiovisuellen Medien Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit Bewegungsanalysen</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|------------------------------|-------------|---|--|
| | | | <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>Methodische Übungsreihen Einzel- und Partnerarbeit Bewegungsanalysen</p> <p>Methodische Übungsreihen Einzelarbeit Methodische Spielreihen</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|--|-------------|---|--|
| | <p>Verschiedene Rückschlagspiele ausüben</p> <p>Freude an Bewegung, Spiel und Sport zeigen</p> | 1,2,3 | <p>Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Speedminton: Verbessern der Grundschläge, vereinfachte Spielformen, Zielspiel</p> <p>Spieltaktik im Einzel und Doppel</p> | <p>Methodische Übungs- und Spielreihen</p> <p>Stationsbetrieb</p> <p>Einzel- und Partnerarbeit</p> <p>Zielspiel</p> <p>Turnierformen</p> |
| | <p>aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen</p> <p>Regeln einhalten und fair spielen</p> <p>Freude an Bewegung, Spiel und Sport zeigen</p> | 1,2,3 | <p>Große Ballsportspiele</p> <p>Basketball Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas</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>Methodische Spielreihen</p> <p>Vereinfachte Spielformen</p> <p>Zielspiel</p> <p>Videoanalyse, Fehleranalyse</p> <p>Stationsbetrieb</p> <p>Methodische Spielreihen</p> <p>Vereinfachte Spielformen</p> <p>Zielspiel</p> <p>Videoanalyse, Fehleranalyse</p> <p>Stationsbetrieb</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|------------------------------|-------------|---|---|
| | | | <p>Erlernen taktischer Elemente im Volleyballspiel</p> <p>Beherrschen des Regelwerks</p> <p>Volleyball: Schmetterschlag, Block, Spieltaktik</p> <p>Handball Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zum Passen und Fangen</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand,</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Sprungwurf und Schlagwurf</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Angriff und Verteidigung,</p> <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Regelkunde</p> <p>Fußball Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zum Dribbling, Ball jonglieren</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zur Ballannahme und Ballabgabe</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zum Torschuss</p> <p>Wiederholung und Weiterführung der Übungs- und Spielformen zu Angriff und Verteidigung</p> | <p>Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel Videoanalyse, Fehleranalyse Stationsbetrieb</p> <p>Methodische Spielreihen Vereinfachte Spielformen Zielspiel Videoanalyse, Fehleranalyse Stationsbetrieb</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|--|------------------------------|-------------|--|---|
| | | | <p>Vereinfachte Spielformen und Zielspiel</p> <p>Beherrschen des Regelwerks</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> <p>Floorball: Ballführung, Ballannahme, Pass und Torschuss, Regelkunde</p> <p>Ultimate</p> <p>Ballbouncer</p> <p>Stockey</p> <p>Tschoukball</p> <p>Prellball</p> | <p>Methodische Spielreihen</p> <p>Vereinfachte Spielformen</p> <p>Zielspiel</p> <p>Videoanalyse, Fehleranalyse</p> <p>Stationsbetrieb</p> |

| | Fertigkeiten / Kenntnisse | Kompetenzen | Mögliche und verbindliche Inhalte | Methodische Hinweise |
|---|---|-------------|--|--|
| | Regeln einhalten und fair spielen | 3,4 | 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 | in natürlicher Umgebung Bewegung Sport ausüben | 1,2,3,4 | Beachvolleyball, -handball, Soccer, Beachminton, Speedminton, Speed Tennis, Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Geländelauf, Hochseilgarten, Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln... | |
| | In verschiedenen Lagen schwimmen, im Wasser spielen | 1,2,4 | Festigen und Verfeinern der Schwimmtechniken Brust, Kraul, Rücken und Delfin 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 |

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 Fertigniveauniveau, 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