

Bewegung und Sport

1. und 2. Klasse Mittelschule

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Der Schüler, die Schülerin kann

- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken; eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren = **Sportmotorische Grundkompetenz und Bewegungsgestaltung**
- verschiedene Sportspiele kennenlernen, verbessern und ausüben = **Spielekompetenz**
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten; eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren = **Sozial- und Selbstkompetenz**

Verbindlich für alle Schüler			Nicht verbindlich für alle Schüler (Ideenspeicher, Freiraum für LP, Mögl. der Differenzierung)	
Fertigkeiten und Fähigkeiten (aus RRL)	Kenntnisse (aus RRL)	Grundlegende Kompetenzziele Der Schüler kann ...	Erweiterte Kompetenzziele Der Schüler kann ...	Mögliche Inhalte
Sportmotorische Grundkompetenz und Bewegungsgestaltung				
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<ul style="list-style-type: none"> • mit dem kleinen und großen Seil die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Schwingen beherrschen • mit dem Reifen und dem Gymnastikband Grundfertigkeiten selbständig 	<ul style="list-style-type: none"> • mit dem Sprungseil komplexere bzw. schwierigere Kombinationen selbst erarbeiten und/oder mit Partner oder in der Gruppe zu kleinen Choreographien verbinden • Bewegungsbilder verstehen und 	<ul style="list-style-type: none"> - Freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe - Aufwärmen mit Musik unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und

		<p>erproben, Bewegungsvariationen kombinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Übungen und Bewegungsaufgaben aus dem Bereich der Zirkuskünste üben und koordiniert ausführen • einfache Spiele und Spielformen ausüben (z.B.: Lauf- und Fangenspiele) • verschiedene Spielsituationen bewältigen • verschiedene Spiele mit und ohne Ball, mit verschiedenen Geräten ausüben • Übungen und Bewegungsabläufe zur Musik • das Werfen und Fangen verschiedener Bälle und Wurfgeräte ausführen • verschiedene Wurfgeräte und Bälle in verschiedene Richtungen und Geschwindigkeiten werfen und fangen 	<p>in Übungen exakt umsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Geschwindigkeit und Richtung von Gegenständen, Bällen in Bewegung abschätzen und gezielte Würfe ausführen • selbständig Choreographien zusammenstellen 	<p>Schattenaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funktionsgymnastik - Basic Aerobic (grundlegende Schritte), Rhythmische Sportgymnastik mit Bällen, Reifen, Bändern und Seilen zur Musik, einfache Tänze - Rope Skipping - Grundschriffe zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen (z.B. Aerobic) - Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Kugel, Diabolo, Teller drehen...), Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slackeline, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte auf Medizinbällen) - Einfache Fachbegriffe kennen und anwenden
<p>Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p>	<p>Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung</p>	<p>Der Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennt die Bedeutung von Sport für die Gesundheit • ist bereit, seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einzusetzen und zu verbessern • kann helfen und sichern • kann Geräte auf- und abbauen • mit anderen rücksichtsvoll und achtsam zusammenarbeiten • Bewegungsabläufe koordiniert ausüben 	<ul style="list-style-type: none"> • kann die eigenen Leistungsgrenzen in verschiedenen Bewegungsabläufen und Sportarten erkennen und in der Feinform anwenden • kann das erlernte auch im täglichen Leben anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Vergleichskämpfe - Wettbewerbe / Wettkämpfe - Einfache Trainingsformen - Techniken verbessern - Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten - Zirkeltraining - Laufgymnastik - Ausdauerparcours - Laufbiathlon - Orientierungslauf im Freien - Ausdauertests - Team- Partner- und

				<p>Gruppenarbeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Messen des Pulses (Ruhepuls- Belastungspuls. Erholungspuls)
<p>Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen</p>	<p>Grundregeln der Prävention von Unfällen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Geräten sorgfältig umgehen und ordnungsgemäß gebrauchen • kennt die Fachbegriffe der Geräte; • die Geräte sachgerecht auf-, abbauen und verräumen • Möglichkeiten der Benutzung der wichtigsten Geräte erkennen • Unfälle vermeiden • Gegenseitiges Sichern und Helfen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Gefahren einschätzen und vermeiden • sich für das Gelingen und die Unversehrtheit aller Beteiligten verantwortlich fühlen und im Handeln Verantwortung zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht - Gegenseitiges Sichern und Helfen
<p>Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen</p>	<p>Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus</p>	<p>Koordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kann Bewegungsabläufe und –folgen variieren und durchführen • kann die eigene Koordinationsfähigkeit im Alltag und in der Freizeit gezielt einsetzen • einfache Spiele und Spielformen ausüben 	<ul style="list-style-type: none"> • kennt komplexere bzw. schwierigere Koordinationsübungen und kann sie vor der Gruppe erklären und richtig vorzeigen • Bewegungsbilder verstehen und in Übungen exakt umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtsparcour - Koordinationsparcour/ Stationsbetrieb - Übungsformen mit kurzem und langem Seil - Rhythmusschulung mit versch. Geräten / ohne Geräte - Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen - Einfache Kür im Boden-Geräteturnen - Einfache Tricks beim Jonglieren / einzeln, paarweise oder in der Gruppe
<p>Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten</p>	<p>Physiologische Parameter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puls messen und errechnen • erfahren, dass Ausdauerlauf nicht zwingend mit negativen Erfahrungen verbunden sein muss und kann dazu hingeführt werden, auch in der Freizeit die Bereitschaft zum Ausdauerlaufen zu entwickeln • zeitliche Abstände einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Belastungsdauer und-intensität variieren und steigern • kennt Übungen zur Kräftigung und Dehnung der einzelnen Muskelgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Versch. Spiel- und Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität - Muskelkräftigung und Dehnung - Zirkeltraining - Laufen nach best. Puls - Zeitschätzläufe - Körperspannungs- und Entspannungsübungen

		lernen <ul style="list-style-type: none"> sich die Kräfte je nach Dauer der Belastung einteilen 		- Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> Die wichtigsten Regeln der Leichtathletik kennen und einfache Fachbegriffe beherrschen Laufen: in verschiedenen Geschwindigkeiten und Distanzen und Situationen richtige <u>Startposition</u> einnehmen und auf Startzeichen reagieren die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden in maximaler Geschwindigkeit eine Strecke zurücklegen die richtige <u>Hürdentechnik</u> in Grobform erkennen und anwenden die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden die verschiedensten <u>Staffelformen</u> kennen lernen Stabübergabe die wichtigsten Bewegungselemente des <u>Vortexwurfes</u> erkennen und in technischer Grobform ausführen beim Vortexwurf richtig messen die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden die wichtigsten Bewegungselemente des <u>Kugelstoßens</u> erkennen und in 	<ul style="list-style-type: none"> Leichtathletikdisziplinen in der Feinform ausführen durch Beobachtung von Bewegungsabläufen Fehler erkennen und Korrekturen vornehmen bei Schulmeisterschaften teilnehmen 	Leichtathletik: Methodische Übungsreihen zum: <u>Lauf:</u> Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, - Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechseläufe <u>Wurf und Stoß</u> - Wurfspiele mit versch. Geräten und Übungen dazu - Kugelstoßen und Vortex - Sportarten und Disziplinen und deren Regeln

		<p>technischer Grobform ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Kugelstoßen richtig messen • die wichtigsten Bewegungselemente des <u>Hochsprungs</u> (Anlaufphase, Absprung, Flugphase, Landung) erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Hochsprung richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden • die wichtigsten Bewegungselemente des <u>Weitsprungs</u> (Anlaufphase, Absprung, Flugphase, Landung) erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Weitsprung richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden <p>Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Bewegungsablauf einfacher Elemente aus dem Bodenturnen und aus dem Geräteturnen technisch richtig in der Grobform ausführen können • wichtige sichernde Griffe kennen und anwenden • Felgaufzug mit Hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> • den Bewegungsablauf komplexer Elemente aus dem Bodenturnen und aus dem Geräteturnen technisch richtig in der Feinform ausführen können • Felgaufzug ohne Hilfe • Felgumschwung 	<p><u>Sprungformen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung- und Koordinationsübungen - Hochsprung; Scherensprung, Floptechnik - Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung <p>Boden und Geräteturnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grobform - <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen - <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad - <u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - <u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (evtl über den Kasten aufhocken, Flanke) - <u>Kasten</u>: Auf- und Durchhocken, Flanke - <u>Reck</u>: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz - <u>Barren</u>: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang - <u>Abenteuerturnen</u>: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten - Techniken des Helfens und Sicherns
Sport und Spiele im Freien praktizieren (Freizeitsportarten)	Motorische und sportliche Aktivitäten	Orientierung <ul style="list-style-type: none"> • vereinfachte Geländekarten lesen • sich im freien Gelände orientieren • die Grundbegriffe und Grundelemente des Orientierungslaufs • alte Geländespiele erlernen und spielen Ausdauerläufe: <ul style="list-style-type: none"> • Kurz- und Mittelstrecke Eislaufen <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten Abstoßen, Gleiten, Vorwärtslaufen und Bremsen eigenständig ausführen Sonstige Spiele <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten von Baseball, Ultimate, Brennball, Frisbee usw. anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • bei den Schulmeisterschaften mitmachen • kann Elemente der Schwimmstiele (Atmung, 	<ul style="list-style-type: none"> - Läufe in der Gilf, Promenade, Tappeinerweg und in der Lazag (bzw. in Meran und Umgebung) - Leichtathletik auf dem Combi Thermenplatz oder Meranarena - in der Kletternhalle - Spielerische Bewegungserfahrungen im

		<p>Klettern und Bouldern</p> <p>Schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich angstfrei im und unter Wasser bewegen können • einen Schwimmstil erlernen 	<p>Armzug, Beinschlag) koordiniert und korrekt ausüben</p>	<p>Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken - Herausholens eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser - Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser
Spielekompetenz				
<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>	<p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p>	<p>Ballsportspiele</p> <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten des <u>Basketballspiels</u> (Dribbeln, Passen und Fangen, Standwurf und Korbleger) in der Grobform ausführen • die wichtigsten Basketballregeln kennen • einfache Spiele und Spielformen ausüben • verschiedene Spielsituationen bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsportspiele in verfeinerter technischer Form ausüben • Taktiken kennen • Zielsicher zusammenspielen und den Angriff aufbauen • ohne Schiedsrichter eigenständig die Regeln anwenden • als Schiedsrichter Spiele leiten <p>Die oben angeführten Punkte werden auf alle Ballspiele angewendet.</p>	<p>Große Ballsportspiele (Grobform)</p> <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Parteiball - Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas - Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes - Dribbling, Sternschritt - Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) - Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken, - Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln - Streetball 1:1, 3:3 - Elementare Spielregeln

<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>	<p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p>	<p>Fußball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grobform der technischen Fertigkeiten: Passen und Stoppen des Balles, Schusstechniken, Einwurf und Annahme des Balles. • die wichtigsten Fußballregeln kennen <p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Volleyballspiels</u> erkennen und benennen • die Grundfertigkeiten in ihrer Grobform in Spielsituationen anwenden (Pritschen, Baggern und Aufschlag) <p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grobform der technischen Fertigkeiten: Passen und Fangen des <u>Handballes</u>, Stemmwurf, Sprungwurf und Verteidigung • grundlegende Spielideen verstehen und Basisregeln anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Spielideen und Taktiken anwenden • ohne Schiedsrichter eigenständig die Regeln anwenden • als Schiedsrichter Spiele leiten <ul style="list-style-type: none"> • die wichtigsten Regeln des Volleyballspiels kennen und in die wichtigsten technischen Begriffe des Volleyballspiels erkennen und erklären • einfache Spielideen und Taktiken anwenden • ohne Schiedsrichter eigenständig die Regeln anwenden • als Schiedsrichter Spiele leiten 	<p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelmann, Hallenfußball - Diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Partnern - durch und um Hindernisse - Zuspiel und Freilaufen - Spielregeln <p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit - Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial - 1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel - Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen, Spiel 6:6 - Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise <p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele und Wettbewerbsformen - Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, - Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball, Handballbiathlon etc. - Übungen zum Zuspiel und
--	---	---	---	---

<p>Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen</p>	<p>Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele</p>	<p>Floorball / Hallenhockey</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Hallenhockeyspiels</u> erkennen und in vereinfachten Spielsituationen anwenden • die wichtigsten Regeln des Hallenhockeyspiels kennen <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Badmintonspiels</u> in Spielsituationen im Einzel- und Doppelspiel anwenden • die wichtigsten Regeln des Badmintonspiels nennen <p>New Games</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfachen Techniken und Spielregeln kennen 		<p>Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freilaufen - mannschaftliches Zusammenspiel - 1-1, 2-2,, 3-3 - Zielspiel <p>Floorball / Hallenhockey</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Brückenwächter, Kasten hockey, Feld frei halten, Schuh hockey, Übungen zum Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss - Kleinfeld hockey 3:3 ohne Tormann ev. mit vergrößerten Toren - Spielregeln <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zu den einzelnen Grundtechniken - Übungen zum Aufschlag - Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed <ul style="list-style-type: none"> - Völkerballspiele, Bouncerball, Pantherball, Ultimatefrisbee, Parteiballspiele usw.
--	---	---	--	--



Fachcurriculum

Bewegung und Sport

3. Klasse Mittelschule

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Der Schüler, die Schülerin kann

- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, verschiedene Sportarten ausüben, einfache Fitnessprogramme ausführen, Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken = Sportmotorische Grundkompetenz und Bewegungsgestaltung
- verschiedene Sportspiele ausüben, Leistungsziele anstreben sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich an die Regeln halten = Spielekompetenz
- den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren, sich fair verhalten = Sozial- und Selbstkompetenz

Verbindlich für alle Schüler			Nicht verbindlich für alle Schüler (Ideenspeicher, Freiraum für LP, Mögl. der Differenzierung)	
Fertigkeiten und Fähigkeiten (aus RRL)	Kenntnisse (aus RRL)	Grundlegende Kompetenzziele Der Schüler kann ...	Erweiterte Kompetenzziele Der Schüler kann ...	Mögliche Inhalte
Sportmotorische Grundkompetenz und Bewegungsgestaltung/Körpererfahrung				
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistungen anderer respektieren • Ängste abbauen • vermitteln von freudvollen Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptiert Leistungen Anderer ohne Wertung • Eigene Grenzen erkennen und diese erweitern (Grenzen verschieben) 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele jeglichen Charakters - Ausdauerspiele und -tests - Spiele zum Umgang mit Aggressionen Kooperationsspiele (Inseln springen, Matten rutschen)

				<ul style="list-style-type: none"> - Spiele mit hohem sozialen Charakter - Vertrauensspiele - Partner- und Gruppenarbeiten, Arbeiten an Stationen, Zirkel
Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Eigenschaften verbessern • Haltung prophylaxe • vielfältige Sportangebote in der Freizeit nützen 	<ul style="list-style-type: none"> • die persönliche sportliche Fähigkeiten realistisch einschätzen • die eigene Körperhaltung verbessern • den eigenen Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen • die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen und im Alltag umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Theorie - Körpererfahrungen während der Bewegung und Sport Stunden
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	<p>Der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistungen anderer respektieren • Ängste abbauen • vermitteln von freudvollen Sporttreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptiert Leistungen Anderer ohne Wertung • Eigene Grenzen erkennen und diese erweitern (Grenzen verschieben) 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele jeglichen Charakters - Ausdauer- und -tests - Spiele zum Umgang mit Aggressionen - Kooperationsspiele (Inseln springen, Matten rutschen) - Spiele mit hohem sozialen Charakter - Vertrauensspiele - Partner- und Gruppenarbeiten, Arbeiten an Stationen, Zirkel
Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	<p>Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Übungen mit und ohne Geräten bei Spielen, Stationen, Gerätebahnen, Hindernisläufen, Geschicklichkeitsparcours, verschiedenen Spiel- und Gerätesituationen die koordinativen Fähigkeiten wie Rhythmus, Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Antizipation 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexere Bewegungsabläufe ausführen • mit dem kleinen und großen Seil die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Schwingen sicher beherrschen und schwierigere Fertigkeiten erproben • mit überkreuzten Armen, 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsübungen und -parcours - Übungen zur Körperspannung - Fangspiele - Orientierungsspiele im Raum - Spiele mit und ohne Geräte, mit alltäglichen

		<p>anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe und – folgen variieren und durchführen • die eigene Koordinationsfähigkeit im Alltag und in der Freizeit gezielt einsetzen • Übungen mit dem Seil: Laufen, Springen und Schwingen am Ort, in der Fortbewegung, einbeinig, beidbeinig springen • Übungen mit dem Reifen • einfache Übungen und Bewegungsaufgaben aus dem Bereich der Zirkuskünste üben und koordiniert ausführen 	<p>vorwärts und rückwärts, mit Doppeldurchschlag springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Reifen und dem Gymnastikband • Bewegungsvariationen und -kombinationen allein, mit Partner oder in der Gruppe zu kleinen Choreographien verbinden • Bewegungsbilder verstehen und in die Praxis umsetzen 	<p>Gegenständen, Spiele mit verschiedenen Bällen, Fangenspiele, Laufspiele, Staffelspiele...</p>
<p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p>	<p>Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten</p>	<p>Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf die Grobformen, die in der 1. und 2. Klasse erlernt worden sind aufbauen • die verschiedenen Leichtathletikdisziplinen unterscheiden und den Regeln entsprechend ausüben • Wettkampfrichtertätigkeiten übernehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletikdisziplinen in der Feinform ausführen • durch Beobachtung von Bewegungsabläufen Fehler erkennen und Korrekturen vornehmen • bei Schulmeisterschaften teilnehmen 	<p>Leichtathletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methodische Übungsreihen zum Laufen (Lauf ABC, Laufspiele, Startübungen, Steigerungsläufe, Reaktionsübungen, Schnelligkeitsspiele, Hürden laufen, Kurz- und Mittelstrecken, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechseläufe...) - Methodische Übungsreihen zum Werfen (Wurfarten mit verschiedenen Geräten, auf Ziele Werfen, Vortex werfen, mit der Kugel stoßen, mit Medizinbällen werfen, verschiedene Wurfspiele...) - Methodische Übungsreihen zum Springen (verschiedene Sprungarten, Springen über Hindernisse, Springen auf Hindernisse, Springen mit Sprunghilfen, Sprung- und Koordinationsübungen...)

		<p>Boden- und Geräteturnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Bewegungsablauf einfacher Elemente aus dem Bodenturnen technisch richtig ausführen • den Bewegungsablauf einfacher Elemente aus dem Geräteturnen technisch richtig ausführen • wichtige sichernde Griffe erkennen und anwenden • folgende Übungen: Strecksprung, Hocke, Grätsche, Twix, Rolle vorwärts,... ausüben • den Felgaufschwung ausüben • einfache Sprünge über Kasten ausführen • Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Überschlag seitwärts (Rad) • einfache Choreografien ausführen • kennt die Fachbegriffe der Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexere Bewegungsabläufe und Bewegungselemente auf dem Boden und Geräten ausüben • Salto vorwärts springen • komplexere Choreografien ausführen • Parcouring und Freerunning 	<p>- Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken</p> <p>- Kleine Spiele zur Vorbereitung und Vertiefung der Fertigkeiten</p> <p>- Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p> <p>Boden und Geräteturnen</p> <p>- aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule</p> <p>- Akrobatik</p> <p>- Bodenturnen: Rolle vw., 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>- Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten</p> <p>- Techniken des Helfens und Sicherns</p>
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	<ul style="list-style-type: none"> • den eigenen Puls messen und unterscheiden zwischen: Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls • die Wichtigkeit eines gezielten Einwärmens erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Trainingsmöglichkeiten unterscheiden 	<p>- Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)</p> <p>- Einfache Trainingsformen (Dauermethode,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren 		<p>Intervalltraining...), Kraft-, Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining</p>
<p>Sport und Spiele im Freien praktizieren (Freizeitsportarten)</p>	<p>Motorische und sportliche Aktivitäten</p>	<p>Orientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • vereinfachte Geländekarten lesen • sich im freien Gelände orientieren • die Grundbegriffe und Grundelemente des Orientierungslaufs • alte Geländespiele erlernen und spielen <p>Ausdauerläufe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurz- und Mittelstrecke <p>Eislaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten Abstoßen, Gleiten, Vorwärtslaufen und Bremsen eigenständig ausführen <p>Sonstige Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten von Baseball, Ultimate, Brennball, Frisbee usw. anwenden <p>Klettern und Bouldern</p> <p>Schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich angstfrei im und unter Wasser bewegen können • einen Schwimmstil erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • bei den Schulmeisterschaften mitmachen • kann Elemente der Schwimmstile (Atmung, Armzug, Beinschlag) koordiniert und korrekt ausüben 	<p>- Läufe in der Gilf, Promenade, Tappeinerweg, in der Lazag, Meran und Umgebung</p> <p>- Leichtathletik auf dem Combi</p> <p>- Thermenplatz und Eishalle Meran</p> <p>- in der Kletterhalle</p> <p>- Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen</p> <p>-spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken</p> <p>-Herausholens eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im</p>

				Wasser (Schwimmbäder in Meran)
Spielekompetenz				
	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	<p>Ballsportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Spiele und Spielformen ausüben • verschiedene Spielsituationen bewältigen • verschiedene Spiele mit und ohne Ball, mit verschiedenen Geräten ausüben <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten des Basketballspiels (Dribbeln, Passen und Fangen, Standwurf und Korbleger) aufbauend auf die Kenntnisse der 1. und 2.Klasse technisch richtig ausführen • Verteidigungsformen anwenden • die wichtigsten Basketballregeln erkennen und in Spielsituationen eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden • Spielidee und einfache Taktiken erkennen und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsportspiele in verfeinerter technischer Form ausüben • Taktiken kennen • Zielsicher zusammenspielen und den Angriff aufbauen • ohne Schiedsrichter eigenständig die Regeln anwenden • als Schiedsrichter Spiele leiten <p>Die oben angeführten Punkte werden auf alle Ballspiele angewendet.</p>	<p>Große Ballsportspiele aufbauend auf die Grobform der 1. und 2.Klasse Mittelschule</p> <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Parteiball - Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas - Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel, (hüft-) hohes und tiefes - Dribbling, Sternschritt - Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) - Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken, - Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln - Streetball 1:1, 3:3

		<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grobform der technischen Fertigkeiten Passen und Fangen des <u>Handballes</u>, Stemmwurf, Sprungwurf und Verteidigung ausführen • grundlegende Spielideen verstehen und Basisregeln anwenden • Spielidee und einfache Taktiken erkennen und anwenden <p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Fußball</u>: die Grobform der technischen Fertigkeiten Passen und Stoppen des Balles, Schusstechniken (Innenrist, Außenrist und Vollrist) Einwurf und Annahme des Balles (aufbauend auf vorhergehende Erfahrungen) ausführen • einfache Spielideen und Taktiken anwenden • die wichtigsten Fußballregeln erkennen und in Spielsituationen 		<p>- Elementare Spielregeln</p> <p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele und Wettbewerbsformen - Kleine Spiele wie z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, - Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball, Handballbiathlon etc. - Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung... - Freilaufen - mannschaftliches Zusammenspiel - 1-1, 2-2, 3-3 - Zielspiel <p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelmann, Hallenfußball - Diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Partnern - durch und um Hindernisse - Zuspiel und Freilaufen - Spielregeln
--	--	--	--	---

		<p>eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden</p> <p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Volleyballspiels</u> erkennen und benennen • die Grundfertigkeiten in ihrer Grobform in Spielsituationen anwenden (Pritschen, Baggern und Aufschlag) <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Floorball-Hallenhockeyspiels</u> erkennen und in vereinfachten Spielsituationen anwenden • die wichtigsten Regeln des Hallenhockeyspiels kennen und in Spielsituationen anwenden können • Puckführen, stoppen, passen und schießen • Grundfertigkeiten in Spielsituationen anwenden <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache technischen Fertigkeiten 		<p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit - Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial - 1:1 , 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel - Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen, Spiel 6:6 - Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise <p>Floorball - Hallenhockey</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Kastenhockey, Feld frei halten, Schuhhockey Hallenminigolf mit Hockeyschlägern... - Übungen zum Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss - Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann ev. mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien - Fußfehler - Torraumregel - Spielregeln <p>Badminton</p>
--	--	--	--	---

		<p>der Rückschlagspiele: Rückhand, Vorhand, Volley, Aufschlag erkennen und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundfertigkeiten des <u>Badmintonspiels</u> in Spielsituationen im Einzel- und Doppelspiel anwenden • die wichtigsten Regeln des Badmintonspiels nennen und in Spielsituationen eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden <p>New Games</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfachen Techniken und Spielregeln kennen 		<ul style="list-style-type: none"> - Zielgenauigkeitsübungen – Treffen - Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand - Übungen zu den einzelnen Grundtechniken - Übungen zum Aufschlag - Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mix <ul style="list-style-type: none"> - Völkerballspiele, Bouncerball Pantherball, Ultimatefrisbee, Parteiballspele usw.
--	--	--	--	---

Sozial- und Selbstkompetenz		
	Erweiterte Kompetenzen	Mögliche Inhalte
Sportliches Auftreten	<ul style="list-style-type: none"> • Hat Sportbekleidung mit • Ist Pünktlich • Hat sehr gute Umgangsformen und einen sehr freundlichen Umgangston • hält sich an die Sicherheitsbestimmungen und an die Regeln • übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit 	Beobachtungen finden in allen Schulstunden statt.
Mitgestalten des Unterrichts	<ul style="list-style-type: none"> • Übernimmt freiwillig Aufgaben • Zeigt eine konstruktive Arbeitshaltung (auch auf dem Weg zur Turnhalle und von der Halle in die Schule). • Beteiligt sich an Auf- und Abbau • Bringt sich in von Reflexionsphasen ein 	
Verhalten bei Bewegungsaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt großen Einsatz • Ist Anstrengungsbereit • Hat Durchhaltevermögen 	

Teamfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Ist Hilfsbereit und zeigt Unterstützung allen gegenüber • Nimmt Rücksicht • Respektiert Unterschiedliche Leistungsfähigkeit • Zeigt Zusammenarbeit im Team 	
Fairness und Fairplay	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt Faires Verhalten gegenüber Teammitgliedern und sportlichen Gegnern • Toleriert Unterschiede • Vermeidet Konfliktsituationen bzw. wenn diese auftreten werden diese angemessen gelöst • Zeigt Akzeptanz bei Schiedsrichter- bzw. Lehrerentscheidungen • Übernimmt Verantwortung für die Gesundheit anderer • Trifft als Schiedsrichter objektive Entscheidungen 	

Im Laufe der Schuljahre wird gezielt versucht, allen SchülerInnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln, um so die Voraussetzung für ein regelmäßiges Sporttreiben in der Freizeit zu schaffen. Um diese sportliche Handlungs-bereitschaft zu entwickeln, bedarf es einem Mindestmaß an sportlichem Eigenkönnen. So liegt der Programmschwerpunkt im Laufe der Unterrichtsjahre vor allem in der Verbesserung der motorischen Grund- und Komplexeigenschaften, in der Vermittlung und Stabilisierung vielfältiger motorischer Fertigkeiten sowie in der Förderung und Entwicklung positiver Individual- und Sozialverhaltens-weisen. Die SchülerInnen haben im Rahmen der Wettkämpfe des Schulsports des Weiteren die Möglichkeit sich mit anderen Schulen zu messen und Wettkampferfahrung zu machen. Um diese Ziele zu erreichen, wird im Unterricht eine vielfältige, altersgemäße, entwicklungs- und leistungsgemäße Bewegungserziehung unter Zuhilfenahme geeigneter Methoden, Organisations- und Betriebsformen angestrebt.

Die besondere Bedeutung sinnvollen Sporttreibens liegt im positiven Einfluss auf die organische Gesundheit und auf das allgemeine physische und psychische Wohlbefinden im Rahmen einer Steigerung der individuellen Lebensqualität. In diesem Sinne schätzen wir die Informationen bzw. Rückmeldungen der Erziehungsberechtigten, wenn SchülerInnen aus gesundheitlichen Gründen gewisse Inhalte nicht ausführen sollen.

Der theoretische Inhalt des Faches Bewegung und Sport fließt in den praktischen Teil ein und können in einzelnen Stunden vertieft werden. Sollten SchülerInnen aus gesundheitlichen Gründen nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, so müssen sie trotzdem den Unterricht besuchen und sich als Schiedsrichter einbringen, eventuell Protokolle schreiben oder ein fachspezifisches Thema erarbeiten. Sollten SchülerInnen die Turnschuhe vergessen haben, so dürfen sie aus Sicherheitsgründen nur Barfuß am Unterricht teilnehmen.

