CURRICULUM IM FACH BEWEGUNG UND SPORT

SCHULJAHR 2023/2024

1. bis 5. Klasse

Oberschulzentrum Sand in Taufers

Die Fachlehrpersonen:

Prof. Gaisler Feichter Petra

Prof. Frisch Isabelle

Sand in Taufers, am 06. 10. 2023

Rahmenrichtlinien für das Curriculum im Fach Bewegung und Sport

Erziehungsziele

Der Unterricht von Bewegung und Sport bietet den Schülerinnen und Schülern Körper-, Bewegung-, Sport- und Sozialerfahrungen.

Das regelmäßige und zielgerechte Bewegen und Sporttreiben fördert im hohen Maße die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen. Dies trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen bei und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lernfähigkeit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Der Unterricht ermöglicht vielfältige Körpererfahrungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Eigenschaften verbessern, sportliche Fertigkeiten erlernen und Bewegungsabläufe individuell gestalten. Die Schülerinnen und Schüler lernen den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und sich individuelle Lern- und Leistungsziele zu setzen. Sie vergleichen und messen sich im Spiel und bei Wettkämpfen und lernen Risiken richtig einzuschätzen. Sie versuchen schwierige Situationen zu meistern und dadurch Vertrauen zu sich selbst und zu anderen zu gewinnen. Indem die Schülerinnen und Schüler eigene Bedürfnisse einbringen und Rücksicht auf andere nehmen, erfahren sie Zugehörigkeit und Solidarität.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität kennen und schätzen lernen und einem aktiven Lebensstil positiv gegenüberstehen. Dadurch entwickeln sie das Bedürfnis gut in Form zu sein um die psychophysischen Erfordernisse beim Studium und im Beruf, beim Sport und in der Freizeit angemessen bewältigen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler lernen sicherheits- und umweltbewusst in der Natur zu handeln.

Bildungsziele (für alle Schulstufen)

1. <u>MOTIVATION ZU SPORT UND BEWEGUNG</u>

(Sportliche Handlungsbereitschaft)

2. <u>BEFÄHIGUNG ZU SPORTLICHEM HANDELN</u>

(Sportliche Handlungsfähigkeit; sie setzt motorische, sportspezifisch kognitive und affektive Qualifikationen voraus).

a. MOTORISCHE QUALIFIKATIONEN

- Verbesserung des motorischen Eigenschaftsniveau (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit...)

- Vermittlung grundlegender sportmotorischer Fertigkeiten, die eine freudvolle Aktivität ermöglichen.

b. SPORTSPEZIFISCH KOGNITIVE QUALIFIKATIONEN

Spezielle Erfahrungen und Kenntnisse für Entscheidungen in der Sportpraxis. Sie umfassen gerätespezifische und methodische Kenntnisse genauso wie das Einschätzen der persönlichen Leistungsfähigkeit und der speziellen Gefahren.

c. SPORTSPEZIFISCH AFFEKTIVE QUALIFIKATIONEN

Fähigkeit und Bereitschaft zu "sportlichem" Verhalten und Handeln (Leistungswille, Regelbewusstsein, Toleranz und Fairness)

Umsetzung der Ziele im Unterricht

METHODE

Wahl und Anwendung der Methoden sind dem Lehrer freigestellt. Folgende Grundsätze werden jedoch beachtet:

Der Unterricht soll lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein. Er soll die Selbsttätigkeit des Schülers fördern und zu gesichertem Ertrag führen. Der Lehrer wird den Entwicklungsstand und die Leistungsfähigkeit der Klasse und der einzelnen Schüler, die Struktur des Lehrstoffs, das Ziel des jeweiligen Unterrichtsabschnitts und die konkrete Unterrichtssituation berücksichtigen. Durch Vielseitigkeit im Angebot der Lerninhalte, Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Verteilung der Unterrichtsthemen versucht der Lehrer dem Bewegungsbedürfnis der Schüler gerecht zu werden.

Die wichtigsten methodischen Unterrichtsformen sind das Darbieten und Anregen, denen das Nachvollziehen und das Erproben durch den Schüler entsprechen.

Lerninhaltsorientierte Organisationsformen des Unterrichts sind die Betriebsweisen, welche aus verschiedenen Trainingsformen der Vereine für den Schulbetrieb entwickelt wurden. Drei dieser Betriebsweisen sind für die Grundausbildung im Sportunterricht besonders wichtig: der Betrieb mit Zusatzaufgaben, der Kreisbetrieb und der Stationsbetrieb.

Die Betriebsformen sind sozialorganisatorische Unterrichtsformen, welche durch das Sozialsystem Lehrer - Schüler gekennzeichnet sind. Die drei "Grundformen" sind: Frontalbetrieb, Gruppenbetrieb und Einzelbetrieb.

Beim programmierten Unterricht lernen die Schüler lehrerunabhängig, nach sorgsam erstellten Programmen und in individuellem Lerntempo.

Unterrichtsziele können auch durch methodische Reihen erreicht werden. Methodische Reihen sind nach methodischen Gesichtspunkten gestufte, auf konkrete Unterrichtsziele ausgerichtete Folgen von Übungen oder Tätigkeiten. Das Unterrichts- oder Lernziel kann in bestimmten Bewegungsabläufen, in Ausprägungsgraden motorischer Eigenschaften oder in sportbezogenen Verhaltensweisen liegen. Wir unterscheiden demnach methodische Übungsreihen und methodische Spielreihen.

<u>Für den Ablauf einer Unterrichtseinheit wird folgende Gliederung empfohlen</u>:

Einleitung (ca. 5-15 min.): Einwärmen: verschiedene Laufspiele, belebende Übungen, Ausgleichs- und / oder spezielle Haltungsübungen, vorbereitende Übungen

Hauptteil (ca. 30-40 min.): Verwirklichung der Zielsetzung der Unterrichtsstunde

Ausklang (ca.5-10 min.): Ausklingende und beruhigende Spiele

Ein wesentliches Augenmerk gilt der fächerübergreifenden Unterrichtsgestaltung, bei der versucht wird, naturwissenschaftliche, pädagogische und sonstige Kenntnisse in den Unterricht einzubringen.

Im Rahmen der Lehrfreiheit werden bei Bedarf Änderungen des Programmes vorgenommen, um die Produktivität des Unterrichtes zu gewährleisten. Witterungsbedingungen bzw. Lernerfolge werden auch die Abwicklung des Geplanten beeinflussen. Es obliegt den Lehrpersonen und den Interessen der Schüler in der Programmabwicklung Schwerpunkte zu setzen.

MITTEL

Alle die zur Verfügung stehenden Lehrmittel und Anlagen werden je nach Bedarf verwendet. Das Programm wird größtenteils in der Turnhalle abgewickelt. Es enthält auch Lernziele, die ausschließlich im Freien verwirklicht werden (Dauerläufe und Spaziergänge am Tauferer Boden, Ausflüge ins alpine Gelände der näheren Umgebung, Leichtathletik auf Trainingsbahnen im Freien, verschiedene Aktivitäten auf Fußballplätzen der

Umgebung, Eislaufen am Eislaufplatz in Mühlen, Sand in Taufers oder Bruneck, Schwimmen im Schwimmbad von Reischach oder Bruneck, Beachvolleyball in Sand in Taufers, St. Georgen und Bruneck, Tennis am Tennisplatz Sand in Taufers,Wintersportarten im Skigebiet Speikboden und Umgebung, Rodeln sowie weitere Trendsportarten im Sommer).

KONTROLLE UND BEWERTUNG

Lernzielkontrollen haben die Aufgabe, anhand von möglichst objektiven Kriterien zu überprüfen, ob und in welchem Ausmaß die im Unterricht angestrebten Ziele 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 beachtet, dass die Leistungserhebungen gleichmäßig über das gesamte Schuljahr verteilt und die Termine den Schülern bekannt sind.
Die Ergebnisse der verschiedenen Leistungserhebungen werden einer Bewertung unterzogen und durch eine Note festgehalten.
Die Bewertung im Fach Bewegung und Sport stützt sich auf folgende Leistungsbereiche:

- Sportliche Handlungsbereitschaft (Motivation, **Mitarbeit**, Einstellung zum Sport)
- Kognitive Qualifikationen (Wissen um Bedeutungsformen und Erscheinungsformen des Sports)
- Sportliche Handlungsfähigkeit (sportliches Eigenschafts- und Fertigkeitsniveau)
- Fairness, Hilfsbereitschaft und Integration
- Anerkennen von Regeln und Einhaltung von Ordnungsrahmen
- Leistungsfortschritt

Möglichkeiten der Bewertung:

<u>Messbare Leistungen</u>: sportmotorische Tests (Leichtathletikdisziplinen, strukturierte Tests der Sportspiele ,Geschicklichkeits- und Gewandtheitstests, schriftliche Arbeiten, Regelkunde)

Wertbare Leistungen: Spielbeobachtung, Turn- und Kürübungen, Technikbewertung, mündliche Prüfung

Ziel ist es, gemäß Zielsetzungen und Aufgaben des Curriculums, die sportliche Handlungsfähigkeit, kognitive Qualifikationen und sportliche Handlungsbereitschaft möglichst objektiv zu erfassen.

STÜTZMASSNAHMEN

Stützmaßnahmen werden während des Unterrichts in Form von Hilfestellungen, vereinfachten Aufgaben oder "Hausaufgaben" angeboten.

FÖRDERMASSNAHMEN

Während des Unterrichts werden die leistungsstärkeren Schüler/Innen durch Zusatzaufgaben bzw. erschwerte Übungen gefordert. Außerdem bietet die Fachgruppe Bewegung und Sport eine Vorbereitung auf die verschiedenen schulischen Wettkämpfe an.

SCHULSPORTTÄTIGKEIT

Die Fachgruppe Bewegung und Sport beteiligt sich an Meisterschaften auf Bezirks- und Landesebene. Zudem werden, wenn möglich, Vergleichsspiele mit anderen Schulen organisiert.

Kompetenzen am Ende des I. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen
- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigne Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen

- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

1. +2. Klasse

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG				
Motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen Rhythmus und Bewegungsabläufe gestalten	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten Bewegungsrhythmus	Gleichgewichts- und allgemeine Koordinationsparcours Kooperationsspiele Stationenbetrieb Slackline Rhythmusschulung mit und ohne Geräte Freies Bewegen im Raum – einzeln, paarweise oder in der Gruppe; Basic Aerobics (grundlegende Schritte) Einfache Tänze, Rope Skipping, Zumba	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit und ohne Musik ; Freudvolles Sporttreiben erfahren; Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel, Prävention durch Bewegung	Fächerübergreifendes Thema: Freizeit sinnvoll gestalten Anatomie und Physiologie: Der Körper des Menschen, Krankheiten aufgrund von Bewegungsmangel Psychologie: Leben in der Gemeinschaft
SPORTMOTOTISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN				

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	Koordinationsübungen und –parcours Fangspiele Übungen zur Körperspannung	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften	
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	Technische Elemente und Grundlagen mehrere Sportarten	**Leichtathletik** <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- und Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffelläufe, Hindernisläufe, Tempowechselläufe <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen; Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik; Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten; Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex **Boden und Geräteturnen** <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln paarweise oder in Gruppen <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw., Rolle rw., Kerze, Brücke, Kopfstand, Handstand, Rad	Aufbauend auf die Grobform der Mittelschule Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik; Vermittlung von Fachausdrücken Aufbauend auf die Grobform der Mittelschule; Methodische Übungsreihen;	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Schwebebalken (Langbank): gehen vw., rw., sw., Pferdchensprung, Standwaage, Trampolin: Streck-, Grätsch-, und Hocksprung, Drehungen um die Längsachse, Phantasiesprünge Bock/Kasten: Auf- und durchhocken Ringe: Schwingen mit zwei Bodenkontakten, eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze; Reck: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Hüftumschwung Barren: hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen, Abgang zu Seite; Tau und Stangenklettern; Klettern an der Kletterwand der Turnhalle Erlernen verschiedener Klettertechniken an Tau und Stange; Kennenlernen der verschiedenen“ Klettermaterialien“ (Seile, Gurt, Schuhe, Sicherungs- und Abseilgeräte) Erlernen der verschiedenen Knoten, sowie des Sicherns mit unterschiedlichen Sicherungsgeräten und einfacher Klettertechniken an der Kletterwand der Turnhalle, Bouldern	Matten- und Gerätesicherung;	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE				
Technik und Taktik anwenden und aktiv in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sportspiele und Mannschaftsspiele	**VERSCHIEDENE KLEINE BALLSPIELE** Brennball und Varianten, Völkerball und Varianten , Mohrhuhnball, Parteiball, Merkball, Ringball, Frisbee, Korbball, Rugby, Tischtennis, Jägerball, Balltransport, Alaskaball, Fußballtennis	Vielfältige Übungsformen in Einzel und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigen Ballmaterial	Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft
Verschieden Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	**GROßE BALLSPORTSPIELE** <u>VOLLEYBALL</u> Grundtechniken: Pritschen, Baggern, Aufschlag Regelkunde Verschiedene Spielformen <u>HANDBALL</u> Passen, Fangen, Dribbeln Schlagwurf mit Stemmschritt, Sprungwurf Schulung der Grundtechniken für den Torwart und der Abwehrbewegungen der Feldspieler Regelkunde <u>BASKETBALL</u> Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass, Handballpass Dribbeln und Fangen	Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundtechniken Von der Grobform zur Feinform	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Sternschritt, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger Regelkunde <u>FUßBALL</u> Passen und stoppen Hallenfußball Regelkunde <u>FLOORBALL</u> Übungsformern zum Erlangen der Grundtechniken Regelkunde <u>BADMINTON</u> Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Schmettern Regelkunde		
BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER				
Sport und Spiele im Freien ausüben	Motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	Orientierungsspiele Speedminton Tennis Baseball bzw. Brennballvariante Rugby Frisbee Beachvolleyball Klettern Eislaufen Skifahren Langlaufen Schneeschuhwandern	Vielseitige Bewegungserfahrungen im freien (Sportplatz, Wald, abgesichertes Gelände) durchführen	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	Heranführen an die Grobform zweier Schwimmtechniken Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser Schulung eines einfachen Kopfsprunges Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser Wasserball Wasservolleyball	Methodische Übungsreihen zur Schulung und Verbesserung zweier Schwimmstile; Vermittlung der grundlegenden Baderegeln	

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schüler, der Schüler kann

- Verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- Den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
- 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
- Sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzten und Bewegung, Spiel und Sport in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben

3. + 4. Klasse

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG				
motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen Rhythmus und Bewegungsabläufe auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln gestalten	Haltungsschulung Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	Gleichgewichts- und allgemeine Koordinationsparcours Kooperationsspiele Stationen Betrieb Slackline, Einführung in einfaches Krafttraining mit und ohne Geräte; Rhythmusschulung mit und ohne Geräte Freies Bewegen im Raum – einzeln, paarweise oder in der Gruppe; Aerobic: grundlegende Schrittfolge durchführen; Stepaerobic, Standardtänze (Walzer, Boarischo und Polka), Variationen Rope Skipping: vorwärts, rückwärts, überkreuzen; Zumba	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit und ohne Musik ; Freudvolles Sporttreiben erfahren; Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel, Prävention durch Bewegung	Fächerübergreifendes Thema: Freizeit sinnvoll gestalten Anatomie und Physiologie: Der Körper des Menschen, Krankheiten aufgrund von Bewegungsmangel Psychologie: Leben in der Gemeinschaft
SPORTMOTOTISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN				

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung Vielfältiges sportmotorisches Können	Koordinationsübungen und – Parcours Fangspiele Übungen zur Körperspannung **Leichtathletik** <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- und Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffelläufe, Hindernisläufe, Tempowechselläufe <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen; Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik; Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung, Dreisprung, Vorübungen Stabhochsprung; <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten; Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex; Diskus und Speer; **Boden und Geräteturnen** <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln paarweise oder in Gruppen <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw., Rolle rw., Kerze, Kopfstand, Handstand, Rad, Handstand	Abwechslungsreiche Schulung der motorischen Grundeigenschaften Von der Grobform zur Feinform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik; Vermittlung von Fachausdrücken; Hinführen zum selbstständigen Üben; Von der Grobform zur Feinform; Methodische Übungsreihen ; Matten- und Gerätesicherung; Eigenverantwortung	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		abrollen, Rolle rückwärts über den Handstand; <u>Schwebebalken (Langbank):</u> gehen vw., rw., sw., Pferdchensprung, Standwaage, Rolle vorwärts, Rad; <u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch-, und Hocksprung, Drehungen um die Längsachse, Phantasiesprünge, Vorübungen Salto; <u>Bock/Kasten</u>: Auf- und durchhocken <u>Ringe</u>: Schwingen mit zwei Bodenkontakten, eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze; Schwingen mit halber Drehung; <u>Reck</u>: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Abgang; Vorübungen Kippe; <u>Barren:</u> hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen, Abgang zu Seite; Oberarmstütz; Vorübungen Hockwende; <u>Tau und Stangenklettern; Klettern an der Kletterwand der Turnhalle:</u> Festigung der verschiedenen Klettertechniken; Tauklettern ohne	und Verantwortung für Dritte übernehmen;	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Beinarbeit (Buben); Sichern und Klettern an der Kletterwand, Klettern von Touren mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, Bouldern		
BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE				
Verschiedene Rückschlagspiele ausüben Aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen Regeln einhalten und fair spielen	Sportspiele Mannschaftsspiele Regeln und Fairness	**VERSCHIEDENE KLEINE BALLSPIELE** Brennball und Varianten, Völkerball und Varianten , Mohrhuhnball, Parteiball, Merkball, Ringball, Frisbee, Korbball, Rugby, Tischtennis, Jägerball, Balltransport, Alaskaball, Fußballtennis **GROßE BALLSPORTSPIELE** <u>VOLLEYBALL</u> Grundtechniken: Pritschen, Baggern, Aufschlag, Vorübungen Schmettern; Regelkunde; Verschiedene Spielformen <u>HANDBALL</u> Passen, Fangen, Dribbeln Schlagwurf mit Stemmschritt, Sprungwurf, Täusch- und Verteidigungsübungen;	Vielfältige Übungsformen in Einzel und Partnerarbeit; Vom Einfachen zum Schwierigen; Einsatz von verschiedenartigen Ballmaterial; Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundtechniken Von der Grobform zur Feinform	Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Schulung der Grundtechniken für den Torwart und der Abwehrbewegungen der Feldspieler; Regelkunde Verschiedene Spielformen; <u>BASKETBALL</u> Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass, Dribbeln und Fangen Sternschritt, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger Erweiterte Regelkunde; Täusch- und Verteidigungsübungen; Verschiedene Spielformen; <u>FUßBALL</u> Passen und stoppen Hallenfußball Regelkunde <u>FLOORBALL</u> Grundtechniken im Spiel anwenden; Regelkunde <u>BADMINTON</u> Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Schmettern Regelkunde, Einzel und Doppel;		
BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER				

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
In natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	Orientierungsspiele Speedminton Tennis Baseball bzw. Brennballvariante Rugby / Football Frisbee Beachvolleyball Klettern Hochseilgarten Slackline Eislaufen Skifahren Langlaufen Schneeschuhwandern	Vielseitige Bewegungserfahrungen im freien (Sportplatz, Wald, abgesichertes Gelände) durchführen	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch
In verschiedenen Lagen schwimmen, im Wasser spielen	Spiel und Sport im Wasser	Von der Grobform zweier Schwimmtechniken zur Feinform, Erlernen einer dritten Schwimmtechnik; Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser Kopfsprung, eventuell von Erhöhung (Startblock bzw. Sprungbrett); Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser Wasserball Wasservolleyball	Methodische Übungsreihen zur Schulung und Verbesserung der Schwimmstile;	

5. Klasse

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG				
Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	Gleichgewichts- und allgemeine Koordinationsparcours Kooperationsspiele Stationen Betrieb Slackline, Einführung in einfaches Krafttraining mit und ohne Geräte; Krafttraining in Stationen; spezifische Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur;	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit und ohne Musik ; Freudvolles Sporttreiben erfahren; Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel, Prävention durch Bewegung	Fächerübergreifendes Thema: Freizeit sinnvoll gestalten Anatomie und Physiologie: Der Körper des Menschen, Krankheiten aufgrund von Bewegungsmangel Psychologie: Leben in der Gemeinschaft
Rhythmus und Bewegungsabläufe auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln gestalten	Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	Rhythmusschulung mit und ohne Geräte Freies Bewegen im Raum – einzeln, paarweise oder in der Gruppe; Aerobic: grundlegende Schrittfolge durchführen; Stepaerobic, Standardtänze (Walzer, Boarischo und Polka),Fox und Foxtrott mit einfachen Drehungen; Zusammenstellen einfacher Tänze für Senioren und Kinder; Rope Skipping: kleine Choreographien; Zumba		
SPORTMOTOTISCHE GRUNDQUALIFIKATIONEN				

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung Vielfältiges sportmotorisches Können	Koordinationsübungen und – Parcours Fangspiele Übungen zur Körperspannung **Leichtathletik** <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- und Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffelläufe, Hindernisläufe, Tempowechselläufe <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen; Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik; Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung, Dreisprung, Vorübungen Stabhochsprung; <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten; Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex; Diskus und Speer; **Boden und Geräteturnen** <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln paarweise oder in Gruppen <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw., Rolle rw., Kerze, Kopfstand, Handstand, Rad, Handstand abrollen, Rolle rückwärts über den	Abwechslungsreiche Schulung der motorischen Grundeigenschaften Von der Grobform zur Feinform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik; Vermittlung von Fachausdrücken; Hinführen zum selbstständigen Üben; Von der Grobform zur Feinform; Methodische Übungsreihen ; Matten- und Gerätesicherung; Eigenverantwortung	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Handstand; Radwende; Handstandüberschlag; <u>Schwebebalken (Langbank):</u> gehen vw., rw., sw., Pferdchensprung, Standwaage, Rolle vorwärts, Rad; <u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch-, und Hocksprung, Drehungen um die Längsachse, Phantasiesprünge, Drehungen um die Breitenachse; <u>Bock/Kasten</u>: Auf- und durchhocken <u>Ringe</u>: Schwingen mit zwei Bodenkontakten, eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze; Schwingen mit halber Drehung; <u>Reck</u>: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Abgang; Kippe (Buben); <u>Barren:</u> hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen, Abgang zu Seite; Oberarmstütz; Vorübungen Hockwende; <u>Tau und Stangenklettern</u> Festigung der verschiedenen Techniken; Tauklettern ohne Beinarbeit (Buben); Sichern und Klettern an der Kletterwand,	und Verantwortung für Dritte übernehmen;	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Klettern von Touren verschiedener Schwierigkeitsgraden, Bouldern		
BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE				
Verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	**VERSCHIEDENE KLEINE BALLSPIELE** Brennball und Varianten, Völkerball und Varianten , Mohrhuhnball, Parteiball, Merkball, Ringball, Frisbee, Korbball, Rugby, Tischtennis, Jägerball, Balltransport, Alaskaball, Fußballtennis	Vielfältige Übungsformen in Einzel und Partnerarbeit; Vom Einfachen zum Schwierigen; Einsatz von verschiedenartigen Ballmaterial;	Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft
Aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen Regeln einhalten und fair spielen	Mannschaftsspiele Regeln und Fairness	**GROßE BALLSPORTSPIELE** <u>VOLLEYBALL</u> Grundtechniken: Pritschen, Baggern, Aufschlag, Vorübungen Schmettern; Regelkunde; Verschiedene Spielformen <u>HANDBALL</u>	Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundtechniken Feinform	

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
		Passen, Fangen, Dribbeln Schlagwurf mit Stemmschritt, Sprungwurf, Täusch- und Verteidigungsübungen; Schulung der Grundtechniken für den Torwart und der Abwehrbewegungen der Feldspieler; Regelkunde Verschiedene Spielformen; <u>BASKETBALL</u> Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass, Dribbeln und Fangen Sternschritt, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger Erweiterte Regelkunde; Täusch- und Verteidigungsübungen; Verschiedene Spielformen; <u>FUßBALL</u> Passen und stoppen Hallenfußball Regelkunde <u>FLOORBALL</u> Grundtechniken im Spiel anwenden; Regelkunde <u>BADMINTON</u> Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Schmettern Regelkunde, Einzel und Doppel;		

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Methodisch-didaktische Hinweise	Vernetzungen
BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER				
In natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	Orientierungsspiele Speedminton Tennis Baseball bzw. Brennballvariante Rugby / Football Frisbee Beachvolleyball Klettern Hochseilgarten Slackline Eislaufen Skifahren Langlaufen Schneeschuhwandern	Vielseitige Bewegungserfahrungen im freien (Sportplatz, Wald, abgesichertes Gelände) durchführen	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch
In verschiedenen Lagen schwimmen, im Wasser spielen	Spiel und Sport im Wasser	Von der Grobform zweier Schwimmtechniken zur Feinform, Erlernen einer dritten Schwimmtechnik; Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser Kopfsprung, eventuell von Erhöhung (Startblock bzw. Sprungbrett); Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser Wasserball Wasservolleyball	Methodische Übungsreihen zur Schulung und Verbesserung der Schwimmstile;	

Zu diesem praktischen Teil, kommt in der fünften Klasse noch ein theoretischer Teil mit folgenden Inhalten dazu:

- Haltungsschwächen
- Erste Hilfe
- Trainingslehre
- Doping
- Ernährung
- Sport im Kindes-, Jugend- und Seniorenalter
- Sport und Gesundheit
- Sport und Umwelt
- Verschiedene Schülerpräferenzen

PROJEKTE

Wir Sportlehrer verstehen das Organisieren der internen Sportturniere und die Teilnahme an verschiedenen sportlichen Wettbewerben als Projektarbeit und möchten diese weiterhin in den Unterricht mit einbeziehen.

Die Schüler*innen der 1. Klassen haben die Möglichkeit am Projekt „mit der Schule auf die Piste“ in Zusammenarbeit mit „Skiworld Ahrntal“ teil zu nehmen (ein dreitägiger Skikurs im Dezember).

Klassenübergreifend möchten wir, auch in diesem Schuljahr mit dem Projekt“ mit dem Fahrrad an den Gardasee“ fortfahren. Geplant ist die Strecke in zwei Tagen zurückzulegen (mit Übernachtung in einer Jugendherberge in Salurn).

Zudem möchte die Fachgruppe Bewegung und Sport über das Schuljahr hindurch klassenübergreifende Kleinturniere in verschiedenen Ballsportarten, sowie einen Sommersporttag für die ganze Schule organisieren.

Wenn es die Wetterbedingungen im Herbst erlauben, würden wir gerne für eine Gruppe von ca. 20 SchülerInnen eine Gipfeltour in Rein in Taufers (12-er Nock) anbieten. Ansonsten verschieben wir die Gipfelwanderung auf den Frühling. Auch verschiedene Aktivitäten im Freien sind wiederum geplant (Eislaufen, Skifahren, Schwimmen, Beachvolleyball, Klettern)

Ein weiteres Projekt ist das „Turnen mit den Kindergarten- bzw. Grundschulkindern“. Dazu werden Kinder aus den Kindergärten der näheren Umgebung, der Grundschule Ahornach, Rein, Mühwald und Lappach eingeladen. Die SchülerInnen der Oberschule bereiten Turnstunden bzw. einen Sommersporttag für die Kleinen vor.

Zudem werden wir im Laufe des Schuljahres, nach Absprache mit den Fachlehrpersonen der Mittel- bzw. Grundschule Sand, auch ab und zu gemeinsame Turnstunden abhalten.

Die Projekte sowie Ihre Nachhaltigkeit werden in den jeweiligen Ansuchen noch genauer beschrieben und erklärt.

Die Lehrpersonen

Prof. Gaisler Petra Prof. Frisch Isabelle