Bewegung und Sport

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule
Die Schülerin, der Schüler kann
- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

1./2. Klasse

Verbindlich für alle			**Nicht verbindlich** (Ideenspeicher, Freiraum für LP, Mögl. der Differenzierung)	
Fertigkeiten und Fähigkeiten (aus RRL)	**Kenntnisse** (aus RRL)	**Grundlegende Kompetenzen** *Der Schüler/ die Schülerin kann …*	**Erweiterte Kompetenzen** *Der Schüler/ die Schülerin kann …*	**Mögliche Inhalte bzw. Anregungen**
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung				
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	• das Werfen und Fangen verschiedener Bälle und Wurfgeräte ausführen • verschiedene Wurfgeräte und Bälle in verschiedene Richtungen und Geschwindigkeiten werfen und fangen • mit dem kleinen und großen Seil die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Schwingen beherrschen • mit dem Reifen und dem Gymnastikbank Grundfertigkeiten selbständig erproben, Bewegungsvariationen kombinieren • einfache Übungen und Bewegungsaufgaben aus dem Bereich der Zirkuskünste üben und koordiniert ausführen • einfache Spiele und Spielformen ausüben • verschiedenen Spiele mit und ohne Ball, mit verschiedenen Geräten ausüben • Übungen und Bewegungsabläufe zur Musik ausführen	• mit dem Sprungseil komplexere bzw. schwierigere Kombinationen selbst erarbeiten und/oder mit Partner oder in der Gruppe zu kleinen Choreographien verbinden • Bewegungsbilder verstehen und in Übungen exakt umsetzen • die Geschwindigkeit und Richtung von Gegenständen, Bällen in Bewegung abschätzen und gezielte Würfe ausführen • selbständig Choreographien zusammenstellen	• freies Bewegen im Raum – einzeln, paarweise, oder in der Gruppe • tänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, gehen und laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Spiegelbild und Schattenaufgaben • Funktionsgymnastik • Basic Aerobic (grundlegende Schritte), rhythmische Sportgymnastik mit Bällen, Reifen, Bändern und Seilen zur Musik, einfache Tänze • Rope skipping • Grundschritte zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen (z.B. Aerobic) • jonglieren, Akrobatic, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Kugel, Diabolo, Teller drehen…) • balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slake Line, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte

				auf Medizinbällen) • Bewegungstheater, Pantomime • einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren
Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	• ist teamfähig • ist tolerant • ist hilfsbereit • kann verlieren • ist bereit, seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einzusetzen • Regeln und Anweisungen erkennen und anwenden • helfen und sichern • Geräte auf- und abbauen • mit anderen rücksichtsvoll und achtsam zusammen arbeiten • Bewegungsabläufe koordiniert ausüben • wesentliche Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit erkennen	• kann eigene Leistungsgrenzen in verschiedenen Bewegungsabläufen und Sportarten erkennen und einschätzen lernen	• verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten • vielseitige Bewegungserfahrungen • Zirkeltraining (Mensch ärgere dich nicht) • Laufgymnastik • Ausdauerparcours • Laufbiathlon • Orientierungslauf im Freien • Ausdauertests • Team-, Partner- und Gruppenarbeiten • Messen des Pulses (Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls)
Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	Sicherheit: • kennt die Fachbegriffe der Geräte • die Geräte sachgerecht auf-/abbauen und wegräumen • Möglichkeiten der Benutzung der wichtigsten Geräte erkennen • Unfälle vermeiden • erkennt Fachbegriffe aus der Verkehrserziehung	• kann Gefahren einschätzen	• Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht • gegenseitiges Sichern und Helfen
Sportmotorische Grundqualifikationen				
Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Koordination: • kann Bewegungsabläufe und –folgen variieren und durchführen • kann die eigene Koordinationsfähigkeit im Alltag und in der Freizeit gezielt einsetzen • kann einfache Spiele und Spielformen ausüben	• kennt komplexere bzw. schwierigere Koordinationsübungen und kann sie vor der Gruppe erklären und richtig vorzeigen • Bewegungsbilder verstehen und in Übungen exakt umsetzen	• 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 und Geräteturnen • einfache Tricks beim Jonglieren – einzeln, paarweise oder in der Gruppe

Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	• 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 lernen • sich die Kräfte je nach Dauer der Belastung einteilen		• versch. Spiel- und Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität • Konditionsgymnastik • Zirkeltraining • laufen nach best. Puls • Umkehrläufe • Zeitschätzläufe • Puls messen (Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls)
Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	• die motorische Eigenschaft Ausdauer verbessern • die Grundidee und die Merkmale des Ausdauerlaufens erkennen und in Spiel- und Leistungssituationen anwenden: langsames Lauftempo, gleichmäßige Atmung, gleichmäßige Schrittfrequenz • an konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten arbeiten	• die persönliche Ausdauerfähigkeit realistisch einschätzen • die eigene Leistungsfähigkeit je nach Anforderung dosieren	• Vergleichskämpfe • Wettbewerbe/Wettkämpfe • einfache Trainingsformen • Techniken verbessern
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	Leichtathletik: • Laufen: in verschiedenen Geschwindigkeiten, Distanzen und Situationen • richtige Startposition einnehmen und auf Startzeichen reagieren • in maximaler Geschwindigkeit eine Strecke zurücklegen • den Tiefstart ausüben • die richtige Hürdentechnik in Grobform erkennen und anwenden • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden • die verschiedensten Staffelformen kennen lernen • Stabübergabe • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden • die wichtigsten Bewegungselemente des Vortexwurfes erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Vortexwurf richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden • die wichtigsten Bewegungselemente des Kugelstoßens erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Kugelstoßen richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen	• Leichtathletikdisziplinen in der Feinform ausführen	**Leichtathletik:** Methodische Übungsreihen zum: • Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung • Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe Wurf und Stoß • Wurfspiele mit versch. Geräten • Kugelstoßen und Vortex • Sportarten und Disziplinen und deren Regeln

		• die wichtigsten Bewegungselemente des Hochsprungs (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung) erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Hochsprung richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden • die wichtigsten Bewegungselemente des Weitsprungs (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung) erkennen und in technischer Grobform ausführen • beim Weitsprung richtig messen • die wichtigsten Regeln erkennen und anwenden Geräteturnen: • den Bewegungsablauf einfacher Elemente aus dem Bodenturnen und aus dem Geräteturnen technisch richtig in der Grobform ausführen können • wichtige sichernde Griffe kennen und anwenden	• den Bewegungsablauf einfacher Elemente aus dem Bodenturnen und aus dem Geräteturnen technisch richtig in der Feinform ausführen können	Sprungformen • Sprung- und Koordinationsübungen • Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik • Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung Boden- und Geräteturnen • Grobform • Akrobatik am Boden: einzeln, paarweise oder in Gruppen • Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad • Schwebebalken (Langbank): gehen wv, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage ½ Drehung im Hockstand • Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hochsprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (evtl. über den Kasten aufhocken, Flanke) • Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke • Reck: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz • Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang • Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten • Techniken des Helfens und Sicherns

Bewegungs- und Sportspiele				
Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	**Ballsportspiele** • Grundfertigkeiten des Basketballspiels (Dribbeln, Passen und Fangen, Standwurf und Korbleger) technisch richtig ausführen • die wichtigsten Basketballregeln erkennen und in Spielsituationen eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden • einfache Spiele und Spielformen ausüben • verschiedene Spielsituationen bewältigen • verschiedene Spiele mit und ohne Ball, mit versch. Geräten ausüben • Fußball: die Grobform der technischen Fertigkeiten: Passen und Stoppen des Balles; Schusstechniken: Innenrist, Außenrist und Vollrist, Einwurf und Annahme des Balles • einfache Spielideen und Taktiken anwenden • die wichtigsten Fußballregeln erkennen und in Spielsituationen eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden	• Ballsportspiele in verfeinerter, technischer Form ausüben	**Große Ballsportspiele (Grobform)** Basketball • kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Parteiball-Libero, Brückenwächter… • Übungen zur Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpass • Übungen zum konkreten 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) • z.B. Wurfmaschine, Korblegerwettlauf • Übungen zur Mann- und Zonenverteidigung, Freilaufen und Decken • Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln • Streetball 1:1, 3:3 • Foulregel, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung • elementare Spielregeln Fußball • Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelball, Hallenfußball • diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Personen • Übungen rechts und links, eng am Fuß • mit Innen- und Außenseite • durch und um Hindernisse • Zuspiel und Freilaufen • 11m, Einwurf, Fouls, ev. Erklärung des Abseits (in der Schule jedoch nicht anwenden) • Spielregeln

		• die Grundfertigkeiten des Volleyballspieles erkennen und benennen • die Grundfertigkeiten in ihrer Grobform in Spielsituationen anwenden • die wichtigsten Regeln des Volleyballspiels erkennen und in Spielsituationen auch ohne Schiedsrichter richtig anwenden • die wichtigsten technischen Begriffe des Volleyballspiels erkennen und erklären • die Grobform der technischen Fertigkeiten: Passen und Fangen des Handballes, Stemmwurf, Sprungwurf und Verteidigung • grundlegende Spielideen verstehen und Basisregeln anwenden	• zielsicher zusammenspielen und den Angriff aufbauen	Volleyball • 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 Volleyball-spezifischen Anforderungen, Kaiserturnier, Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6 • Anzahl der Ballrührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise Handball • Laufspiele und Wettbewerbsformen • kleine Spiele wie z.B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänsball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball • Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball, Handbiathlon etc. • Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: fangen und werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung…. • Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und alsTorwurf über unterschiedliche Distanzen, nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele • Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen, Biathlon… • Freiwurfübungen • Freilaufen • mannschaftliches Zusammenspiel • Ausnutzung des Spielraumes • Besetzen der Außenpositionen • Gegenstoß • Angriffe in der Überzahl, Verteidigung (z.B. 6:0)

				• 3-Schritt-Regel • Torraumregel • Dribbelregel • Einwurf, Abwurf, Freiwurf • 7-Meter-Wurf
		Floorball/Hallenhockey • die Grundfertigkeiten des Hallenhockeyspiels erkennen und in vereinfachten Spielsituationen anwenden • die wichtigsten Regeln des Hallenhockeyspiels kennen und in Spielsituationen anwenden können		Floorball/Hallenhockey • Ballführung um Hindernisse und Partnerinnen, Brückenwächter, Kastenhockey, Feld freihalten, Schuhhockey, Bierdeckelhockey… • Übungen zum Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss • Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann ev. mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien • Foulspiel mit Körper und Stock • Schlägerschub (nur bis Kniehöhe!) • Fußfehler • Torraumregel • Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indiaca Grobform) • Spielregeln
		Rückschlagspiele • die Grundfertigkeiten des Badmintonspiels in Spielsituationen im Einzel- und Doppelspiel anwenden • die wichtigsten Regeln des Badmintonspiels nennen und in Spielsituationen eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden	• die technischen Fertigkeiten: Rückhand, Vorhand, Volley, Aufschlag, Schmetterschlag erkennen und anwenden	Badminton • Zielgenauigkeitsübungen – Treffen • Ball aufspielen mit der Vorhand und Rückhand • Trickübungen zur Ballaufnahme vom Boden und aus der Luft, Staffelbewerbe, Rundlauf etc. • Übungen zu den einzelnen Grundtechniken • Übungen zum Aufschlag • Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed • Spaßturniere: Rundlauf, Kaiserturnier, Englisches Doppel, Bandlturnier, Endlosturnier • Zählsystem • Grundelemente verschiedener Spiele anwenden z.B. Beachvolleyball, Handball, Soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis,

				Tischtennis, Baseball bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Ultimate, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln… • Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele
Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	• die wichtigsten Regeln der verschiedenen kleinen Spiele und Sportspiele erkennen und anwenden • Schiedsrichtertätigkeit übernehmen		• kleine und große Spiele, Sportspiele in der Halle, im Freien….
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser				
Sport und Spiele im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	Orientierung • vereinfachte Geländekarten lesen • sich im Freien Gelände orientieren • die Grundbegriffe und Grundelemente des Orientierungslaufs • alte Geländespiele erlernen und spielen Eislaufen • die Grundfertigkeiten Abstoßen, Gleiten, Vorwärtslaufen und Bremsen eigenständig ausführen Sonstige Spiele • Grundfertigkeiten von Baseball, Ultimate, Brennball, Frisbee usw. anwenden		• Grundelemente verschiedener Spiele anwenden z.B.Beachvolleyball, Handball, Soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Ultimate, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln… • Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele
Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	Schwimmen • einen Schwimmstil festigen und eventuelle Fehler beheben (Fortgeschrittene) • sich angstfrei im und unter Wasser bewegen können • einen Schwimmstil erlernen (Nichtschwimmer)	• kann Elemente der Schwimmstile (Atmung, Armzug, Beinschlag) koordiniert und korrekt ausüben	• spielerisches Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken • Herausholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser • Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser • Vermittlung und Aneigung von richtiger Atmung im Wasser bei den Schwimmstilen Brust, Kraul und Rücken in vereinfachter Form

Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	• kann kleine Spiele im Wasser, Tauchspiele, Staffelspiele usw. ausführen		• spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen • Wasserball • Wasservolleyball • Wasserbasketball

Ziel ist es, Freude und Begeisterung für die Bewegung bzw. für den Sport zu wecken. Generell sollen im Sportunterricht Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden. Das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen steht im Vordergrund.
Die Schüler sollen aber auch zum selbstständigen Ausüben verschiedener Bewegungen und Sportarten hingeführt werden.

Zu erwähnen sind auch einige fächerübergreifende Hinweise, wie z.B. mit Naturkunde (Herzkreislaufsystem, Atmung, Puls, Muskeln, Ernährung, Lawinenkunde usw.), wie z.B. mit Italienisch (die olympischen Spiele der Antike und der Neuzeit, Paraolymics, Südtiroler Sportler benennen)

Außerdem haben die Schüler die Möglichkeit, bei den verschiedenen Schulsportveranstaltungen teilzunehmen und dort unterschiedlichste Erfahrungen zu sammeln.