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

3. 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				
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	• 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 • Unfälle vermeiden		• Spiele jeglichen Charakters • Ausdauerspiele und –tests • Spiele zum Umgang mit Aggressionen Kooperationsspiele (Inselspringen, Matten rutschen) • Spiele mit hohem sozialen Charakter (z.B. Sandwich, Sanitäterspiel…) • Gruppenakrobatik • Vertrauensspiele • Partner- und Gruppenarbeiten, Arbeiten an Stationen, Zirkel, • Unfälle vermeiden: Sport als Prävention – Sport und Ernährung – Sport und Gesundheit
Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	• die motorische Eigenschaft Ausdauer verbessern • die persönliche Ausdauerfähigkeit realistisch einschätzen • 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 • sich Kräfte je nach Dauer der Belastung einteilen • den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit erkennen	• die Grundidee und die Merkmale des Ausdauerlaufens erkennen und in Spiel- und Leistungssituationen anwenden: langsames Lauftempo, gleichmäßige Atmung, gleichmäßige Schrittfrequenz • zeitliche Abstände einschätzen lernen • kann die richtige Lauf- und Atemtechnik anwenden • die Bedeutung von Bewegung erkennen • Fachausdrücke verwenden • Doping und dessen Auswirkungen beschreiben • unterschiedliche leistungsfördernde Mittel benennen und deren Auswirkungen erklären	• Messen des Pulses (Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls) • vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen • vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln • Zeitschätz- und Zeitrateläufe, Autogrammjagd, Laufen zur Musik, Witze-Lauf, Papierschnitzeljagd • kleine Spiele mit Ausdauercharakter, Ausdauerlauf mit Begriffen der Turngeräte, 100-Punkte-Spiel mit Würfeln und Turngeräten als Hindernisse

Sportmotorische Grundqualifikationen				
Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	Koordination • bei Übungen mit und ohne Geräte, bei Spielen, Stationen, Gerätebahnen, Hindernisläufen, Geschicklichkeitsparcours, verschiedenen Spiel- und Gerätesituationen die koordinativen Fähigkeiten wie Rhythmus, Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Antizipation anwenden • zur Musik laufen • im Rhythmus Übungen und Aerobicschritte ausüben • 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: Selbständiges Finden von Bewegungen, Bewegungsvariationen und kombinationen, kleine Choreographien • einfache Übungen und Bewegungsaufgaben aus dem Bereich der Zirkuskünste üben und koordiniert ausführen	• komplexere Bewegungsabläufe ausführen • mit dem kleinen und großen Seil die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Schwingen und schwierigere Fertigkeiten erproben • mit überkreuzten Armen, vorwärts und rückwärts, mit Doppeldurchschlag springen und Übungsformen mit dem langen Seil (Durchlaufen, Springen zu zweit, in der Gruppe) ausführen • mit dem Reifen und dem Gymnastikband Grundfertigkeiten selbständig erproben • Bewegungskombiationen und –kombinationen allein, mit Partner oder in der Gruppe zu kleinen Choreographien verbinden • Bewegungsbilder verstehen und in die Praxis umsetzen	• Koordinationsübungen und –parcours • Übungen zur Körperspannung • Fangspiele • Orientierungsspiele im Raum (Roboterspiel) • Spiele mit und ohne Geräte, mit alltäglichen Gegenständen, Spiele mit verschiedenen Bällen, Fangenspiele, Laufspiele, Staffelspiele…
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	Leichtathletik • 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		**Leichtathletik** • methodische Übunsreihen zum Laufen (Lauf ABC, Laufspiele, Startübungen, Steigerungsläufe, Reaktionsübungen, Schnelligkeitsspiele, Hürden laufen, Kurz- und Mittelstrecken, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe…) • 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…)

		Boden- und Geräteturnen • 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 Fegaufschwung ausüben • einfache Sprünge über Kasten ausführen • Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Überschlag seitwärts (Rad) • einfache Choreografien ausführen • kennt die Fachbegriffe der Geräte	• komplexere Bewegungsabläufe und Bewegungselemente aus dem Boden und Geräten ausüben • Salto vorwärts springen • komplexere Choreografien ausführen	• Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken • kleine Spiele zur Vorbereitung und Vertiefung der Fertigkeiten • Sportarten und Disziplinen und deren Regeln <u>Boden- und Geräteturnen</u> • Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelsschule • Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen • Bodenturnen: Rolle vw., Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad, • Schwebebalken (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand, • Trampolin: Streck- und Grätsch- und Hocksprung, ½ und ganze Drehung, Phantasiesprünge (evtl. über den Kasten aufhocken, Flanke) • Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke • Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten • Techniken des Helfens und Sicherns
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	• den eigenen Puls messen und unterscheiden zwischen: Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls • die Wichtigkeit eines gezielten Einwärmens erkennen • Kenntnisse über Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren	• verschiedene Trainingsmöglichkeiten unterscheiden	• Puls messen (Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls) • einfache Trainingsformen (Dauermethode, Intervalltraining…), Kraft-, Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining

Bewegungs- und Sportspiel				
Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	Ballsportspiele • einfache Spiele und Spielformen ausüben • verschiedene Spielsituationen bewältigen • verschiedene Spiele mit und ohne Ball, mit verschiedenen Geräten ausüben • Grundfertigkeiten des Basketballspiels (Dribbeln, Passen, 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 Techniken erkennen und anwenden • die Grobform der technischen Fertigkeiten Passen und Fangen des Handballes, Stemmwurf, Sprungwurf und Verteidigung ausführen • grundlegende Spielideen verstehen und Basisregeln anwenden • Spielidee und einfache Taktiken erkennen und anwenden		**Große Ballsportspiele** • aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule Basketball • kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Parteiball-Libero, Brückenwächter… • Übungen zum Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpass • Übungen zum Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel (hüfthohes 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, Decken • Durchführung des Wettkampfspiels 5:5 mit wesentlichen Regeln • Streetball 1:1, 3:3 • Foulregel, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung Handball • Laufspiele und Wettbewerbsformen • kleine Spiele wie z.B. Ballvertreiben, Turmball, Kapitänsball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, Reboundball, Reifenhandball, Parteiball, Mattenhandball usw. • 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 als Torwurf über unterschiedliche Distanzen, nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele • Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen… • Freiwurfübungen • Freilaufen • mannschaftliches Zusammenspiel • Ausnutzung des Spielraumes • Besetzen der Außenposition • Gegenstoß • Angriffe in der Überzahl (z.B. 6:0) • 3-Schritt-Regel • Torraumregel • Dribbelregel • Einwurf, Abwurf, Freiwurf • 7-Meter-Wurf • Verteidigungstechniken • Anwenden von Grundfertigkeiten in vereinfachten Spielsituationen • Spielregeln <u>Fußball</u> • Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, Bänklifußball, Mittelmann, Hallenfußball • diverse Übungen zu zweit, im Kreis, mit mehreren Partnern • Übungen rechts und links, eng am Fuß, mit Innen- und Außenseite, durch und um Hindernisse • Zuspiel und Freilaufen • 11m, Einwurf, Fouls • Spielregeln
		• <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 eigenständig und ohne Schiedsrichter anwenden		
		• die Grundfertigkeiten des Volleyballspiels 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	• technische Elemente des Volleyballspiels in verfeinerter Form ausüben	<u>Volleyball</u> • 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

		Volleyballspiels erkennen und erklären • Grundfertigkeiten in vereinfachten Spielsituationen anwenden		volleyballspezifischen Anforderungen, Kaiserturnier, Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6 • Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise • Grundaufstellung, wichtige Regeln, Beach-Volleyball mit Regeln • Spielsituationen 2:2, 3:3, ohne offizielle Spielregeln • Spielregeln
		• die Grundfertigkeiten des Floorball-Hallenhockeyspiels erkennen und in vereinfachten Spielsituationen anwenden • die wichtigsten Regeln des Hallenhockeyspiels kennen und in Spielsituationen anwenden • Puck führen, stoppen, passen und schießen • Grundfertigkeiten in Spielsituationen anwenden		Floorball - Hallenhockey • Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Kastenhockey, Feld frei halten, Schuhhockey, Hallenminigolf mit Hockeyschlägern… • Übungen zu Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss • Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann evtl. mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien • Fußfehler • Torraumregel • Spielregeln
		• einfache technische Fertigkeiten der Rückhandschlagspiele: Rückhand, Vorhand, Volley, Aufschlag erkennen und anwenden • 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		Rückschlagspiele (Badminton – Inidaca) Grobform ausgewähltes Beispiel: 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

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser				
Sport und Spiele im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	• verschiedene Spiele und Aktivitäten im Freien ausüben • 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		• Beachvolleyball, -handball, Soccer, Beachminton, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball bzw. Brennballvarianten, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Schneeschuhwandern, Inline Skaten, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln…. • Spielformen jeglicher Art • Gruppen- und Partnerarbeiten, Stationsbetriebe • Turnierformen
Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen	Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken	Schwimmen • einen Schwimmstil festigen und eventuelle Fehler beheben (Fortgeschrittene) • sich angstfrei im und unter Wasser bewegen • einen Schwimmstil in der Grobform erlernen (Nichtschwimmer) • technische Elemente der Schwimmstile erkennen		• Heranführen an die Grobform der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rücken • kleine Spiele im Wasser, Tauchspiele, freies Schwimmen in verschiedenen Schwimmstilen, Schwimmen auf Zeit, Eintauchen vom Beckenrand • Spiele: Wasserball, Staffelspiele • Für Nichtschwimmer und Schwimmer: Wassergewöhnung, Untertauchen, Gleiten, Atemtechnik, Schwimmen mit Schwimmhilfen (Flossen, Schwimmnoodle..) • 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 • 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.