

Bei der Fachgruppensitzung der Lehrpersonen für Sport und Bewegung am 10.02.2014 wurden folgende **verbindliche Inhalte** für die **Mittelschulen** des Pustertales festgelegt:

Bereich	Inhalte
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Handball: Stemmwurf - Sprungwurf • Basketball: Korbwurf - Korbleger (einmaliges Prellen und 2 Schritte) – Dribbling mit Handwechsel • Volleyball: Bagger, Pritschen und Aufschlag
Sportmotorische Grundqualifikationen	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenturnen: Handstandaufschwung – Rad • Geräteturnen: Kasten: Stützsprung Barren oder Reck: Grundübungen Minitrampolin: Grundübungen (Hoch- und Strecksprünge) • Leichtathletik: Laufen, Werfen, Springen
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Seilspringen und Jonglieren
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Winter- und eine Sommersportart

Bewegung und Sport 1. und 2. Klasse Mittelschule

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule





Die Schülerin, der Schüler kann:



- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken (1)
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben (2)
- eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren (3)
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten (4)

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch – didaktischen Hinweise, Techniken und Instrumente	Inhalte und Tätigkeiten	Materialien, Anregungen, Querverweise	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<p>Vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungs-erfahrungen und zur Haltung-schulung durchführen</p> <p>Einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</p> <p>Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktueller Musik ausführen</p> <p>Fachbegriffe im Unterricht verwenden</p>	<p>Tänzerische Aufwärmspiele: Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Funktionsgymnastik</p> <p>Basic Aerobic (grundlegende Schritte), einfache Tänze</p> <p>Grundschrte zu einer einfachen Choreographie verbinden (z.B. Aerobic)</p> <p>Jonglieren, Balancieren</p> <p>Rhythmusschulung mit verschiedenen Kleingeräten in der Gruppe (Bälle, Seile,...)</p>	<p>www.sport-unterricht.de</p> <p>www.sport-unterricht.ch</p>	
	Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	<p>Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit/ohne Musik</p> <p>Freudvolles Sporttreiben erfahren</p> <p>Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel – Prävention durch Bewegung</p>	<p>Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten: z.B. Zirkeltraining, Laufgymnastik, Ausdauerparcours, Laufbiathlon, Ausdauerests</p>	<p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeit</p> <p>Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“</p>	

	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	<p>Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser</p> <p>Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern</p> <p>Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen</p> <p>Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen</p> <p>Mit Geräten sorgfältig umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen</p>	Auf- und Abbau von Stationen im Sportunterricht		<u>1./2.. Klasse</u>
Sportmotorische Grundqualifikationen	Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Eigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)	Gleichgewichts- u. allgemeine Koordinationsparcours, Stationsbetrieb, Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmusschulung mit Geräten (z.B. Seil, Reifen, Koordinationsleiter) „Slack line“		
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	<p>Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit</p> <p>Belastungsdauer, Belastungs-intensität,</p> <p>Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln</p> <p>Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation</p>	<p>Verschiedene Spiel- und Übungsformen mit variabler Belastungsintensität</p> <p>Konditionsgymnastik</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Umkehrläufe, Zeitschätzläufe</p> <p>Puls messen</p> <p>Funktionsgymnastik</p>	Spiele der Leichtathletik Grundlagentraining verschiedenster Sportarten	
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistungen	<p>Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung</p> <p>Lob</p> <p>Fördern der intrinsischen Motivation</p> <p>Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation</p> <p>Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio)</p> <p>Individuelles Üben ermöglichen</p>	<p>Vergleichswettkämpfe (klassenintern bzw. klassenübergreifend)</p> <p>Wettbewerbe / Wettkämpfe</p> <p>Sporttage</p> <p>Techniken verbessern</p> <p>Einfache Trainingsformen</p>		

	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	<p>Boden- und Geräteturnen Grobform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p> <p>Rhythmische Sportgymnastik Erlernen von Grundelementen mit Band, Keule, Ball, Seil, Reifen</p> <p>Leichtathletik Grobform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) Vermittlung von Fachausdrücken</p>	<p>Boden- und Geräteturnen <u>Akrobatik</u>: einige Grundfiguren <u>Boden</u>: Rolle vor, rück, Handstand schwingen, Rad <u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, rw, Standwaage, <u>Kasten</u>: Aufhocken, aufgrätschen, Hockwende, Hocke <u>Reck</u>: Stütz, Felgabzug, Felgaufschwung, Unterschwingung <u>Barren</u>: Stütz, Hangeln, Schwingen <u>Ringe</u>: schwingen <u>Abenteuerturnen</u>: vielfältige Bewegungsformen an Großgeräten Geräteparcour: Fertigkeiten kombinieren, variieren Rhythmische Übungen mit einfachen Elementen: einzeln, in der Gruppe Tau- und Stangenklettern Übungen an Sprossenwand, Gitterleiter Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p>Rhythmische Sportgymnastik Grundelemente mit: Band, Keule, Ball, Seil, Reifen: alleine, als Gruppenübung</p> <p>Leichtathletik <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen, Hochsprung: Scheren-sprung, Wälzer, Flop, Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten, Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex</p> <p>Sportarten, Disziplinen und deren Regeln</p>		<u>1./2.. Klasse</u>
--	--------------------------------	--	--	---	--	----------------------

Bewegungs- und Sportspiele (Spielfähigkeit)	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<p>Große Ballsportspiele (Grobformen)</p> <p>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen Vermittlung des Wettkampfspiels Regelwerk und Schiedsrichterzeichen Fachbegriffe und Fachsprache</p> <p>Basketball Erlernen von beidhändigem Fangen, Vermittlung der korrekten Prelltechnik, Vermittlung des Standwurfes</p> <p>Handball Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung Erlernen von Schlag- und Sprungwurf Erlernen des 7m Freiwurfes Schulung der Grundtechniken für den Torwart mittels Spiel- und Übungsformen Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p> <p>Volleyball Erlernen der Grundtechniken Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel</p> <p>Fußball Erlernen von Grundtechniken Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p>	<p>Große Ballsportspiele (Grobformen)</p> <p>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Kleine Spiele: Prellfangen, Parteiball, Ball über die Schnur, u.a.m.</p> <p>Basketball Übungen zu: passen, fangen, dribbeln, Sternschritt Spiel mit vereinfachten Regeln</p> <p>Handball Grundtechniken: fangen, werfen, prellen Verschiedene Torwürfe Freiwurfübungen Torwürfe Torwart: Grundtechniken Freilaufen, Zusammenspiel, Ausnutzung des Spielraumes, Gegenstoß, Angriffe in der Überzahl</p> <p>Volleyball Grundtechniken: pritschen, baggern, Angabe, Spiele im Kleinfeld: 1:1, 2:2, 3:3 Kaiserturnier, Wettkampfspiel u.a.m.</p> <p>Fußball Grundtechniken: passen, dribbeln, schießen Spiel in verschiedenen Gruppengrößen</p>	<p>: Basketball Regeln</p> <p>: Handball Regeln</p> <p>: Volleyball Regeln</p> <p>: Fußball Regeln</p>	<u>1./2.. Klasse</u>

			Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken Vermittlung des Wettkampfspiels	Badminton Grundtechniken, Staffelwettbewerbe, Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed	 : Badminton Regeln	<u>1./2.. Klasse</u>
			Floorball Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken	Floorball Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey...	 : Floorball Regeln	
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	Sportspielregeln situations-bezogen immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion den Schülern übertragen	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen der oben angeführten Sportspiele	www.sportunterricht.ch	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, Kletterturm, Hochseilgarten - generell abgesichertes Gelände) durchführen Sicherheitsvorkehrungen treffen!	Tischtennis, Brennballvariante, Frisbee, Fußball, Handball, Volleyball, Orientierungslauf, Radfahren, Eislaufen, Schneeschuhwandern, Langlaufen, Schifahren, Rodeln, Rollski, Biathlon, Rollerplades Klettern: Kletterturm und Hochseilgarten	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf	
	Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung eines Schwimmstiles Einfacher Kopfsprung aus der Hocke am Beckenrand Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe	Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform einer ausgewählten Schwimmtechnik Schulung des Kopfsprungs Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei einer ausgewählten Schwimmtechnik	www.sportunterricht.de/schwimmen	
	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	Ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	Verschiedene Spielformen im Wasser schulen und durchführen	Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen, Wasserball		

Bewegung und Sport 3. Klasse Mittelschule

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken (1)
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben (2)
- den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren (3)
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten (4)

	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch – didaktischen Hinweise, Techniken und Instrumente	Inhalte und Tätigkeiten	Materialien, Anregungen, Querverweise	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren Ängste abbauen, Freude vermitteln, Loben, Schulung der Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen	Jazz – Dance: einige Grundschriffe Ausdauerspiele und –tests Kooperationsspiele (Inseln springen) Spiele mit hohem sozialen Charakter (Bodyguardvölkerball, Sanitäterspiel...) Gruppenakrobatik Vertrauensspiele	www.sport-unterricht.de www.sport-unterricht.ch	
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen Betonung der Haltung prophylaxe	Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen	Naturkunde: Anatomie und Physiologie Leben in der Gemeinschaft Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“	
	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen Prävention von Unfällen Schulung des peripheren Sehens	Koordinationsübungen und -parcours Übungen zur Körperspannung Fangspiele Orientierungsspiele im Raum		

Sportmotorische Grundqualifikationen	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	<p>Boden und Geräteturnen Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse MS Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden und Geräteturnen Vermittlung von Fachausdrücken</p> <p>Rhythmische Sportgymnastik Siehe 1./2. Klasse</p> <p>Leichtathletik Aufbauend auf die Grobform der 1./2. Klasse Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) Vermittlung von Fachausdrücken</p>	<p>Boden und Geräteturnen <u>Akrobatik:</u> einige Grundfiguren <u>Bodenturnen:</u> Variationen zur 1/1. Klasse <u>Schwebebalken:</u> Variation zur 1/1. Klasse <u>Trampolin:</u> Streck-, Grätsch- und Hocksprung, Phantasiesprünge <u>Kasten:</u> siehe 1/2. Klasse, Hockwende, Hocke, Flanke <u>Ringe:</u> Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Stütz <u>Reck:</u> Variationen zur 1/2. Klasse, Felgumschwung mit Hilfe (nur gute Schüler), Mühlumschwung (gute Schüler) <u>Barren:</u> Variationen zur 1/2. Klasse, Schwünge paarweise, <u>Abenteuerturnen:</u> vielfältige Bewegungsformen an Großgeräten Rhythmische Übungen mit einfachen Elementen, alleine, in der Gruppe Tau- und Stangenklettern Geräteparcour: Fertigkeiten kombinieren, variieren Tau- und Stangenklettern Übungen an Sprossenwand, Gitterleiter Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p>Rhythmische Sportgymnastik Grundelemente mit: Band, Keule, Ball, Seil, Reifen: alleine und als Gruppenübung</p> <p>Leichtathletik <u>Lauf:</u> siehe 1. Klasse, Tempoläufe, Zeitschätzläufe <u>Sprung:</u> siehe 1. Klasse, Weitsprung normal <u>Wurf und Stoß:</u> Wurfspiele mit verschiedenen Geräten, Kugelstoßen, Ballwurf, Vortex Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>		
--------------------------------------	--------------------------------	---	---	--	--	--

	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	Pulskontrolle und -interpretation Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen Sportarten, Disziplinen und deren Regeln	Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls) Einfache Trainingsformen: Dauermethode, Intervalltraining, Kraft, Schnelligkeitstraining		
Bewegungs- und Sportspiel (Spielfähigkeit)	Bei Mannschaftsspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball, Fußball Sicherung der Grundtechniken Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Wettkampfspiel	Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball, Fußball Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse Durchführung des Wettkampfspiels Austragung von schulinternen Turnieren Badminton Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel	Siehe 1. und 2. Klasse	
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	Siehe 1./2. Klasse	Siehe 1./2. Klasse	www.sportunterricht.de/ www.sportunterricht.ch www.volkschule-schaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf	
	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen	Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken	Siehe 1./2. Klasse	Siehe 1./2. Klasse	www.sportunterricht.de/schwimmen	