

Fach: Bewegung und Sport

Kompetenzziele am Ende der Mittelschule

Die Schülerin, der Schüler kann:

1	Bewegungsabläufe flüssig und ökonomisch ausführen und sich durch Bewegung ausdrücken
2	Sportmotorische Grundqualifikationen anwenden, Basiskönnen bei Sportspielen und in verschiedenen Sportarten aufweisen
3	Die Einsicht gewinnen, dass körperliche Aktivität und freudvolles Sporttreiben im engen Zusammenhang mit dem Wohlbefinden steht
4	Sporttreiben als sehr positives Erlebnis empfinden und so Selbstbewusstsein stärken, nachhaltig zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen
5...	Sich bei Sportspielen und im Wettbewerb an die Regeln halten und sich fair verhalten

1. und 2. Klasse

Kompetenz -bereich	Kompetenzen laut Rahmenrichtlinien des Landes		Fachjahresplan		
	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Didaktisch-methodische Hinweise	Anmerkungen zu Lernmaterialien
	Eigene Leistungsmöglichkeiten einschätzen, Leistungsgrenzen erfahren und respektieren, Leistungsbereitschaft zeigen	Zusammenhang und Auswirkung körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden erkennen	Hindernisparcour, Ausdauerschulung, Laufschulung, kleine und große Spiele, Kleingeräte, Boden- und Geräteturnen, Rückschlagspiele, Jonglieren mit 3 Bällen, Umgang mit Sprungseil, Stäben, Wurfringen, Tennisbällen,	Frontal und Gruppenbetrieb kommen situationsadäquat zur Anwendung Das Ausgangsniveau der Schüler wird berücksichtigt	Sämtliche Klein- und Großgeräte der Schule werden benutzt, verschiedene Bälle, Seile. Langbänke
	Neue Sportarten-Sportspiele kennen und verstehen lernen Einfache Bewegungsabläufe mit und ohne Musik koordiniert ausführen	Basistechnik und Regeln von Sportspielen erlernen Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Basket-Hand-Fuss-Volleyball, Federball, Tischtennis, Badminton, Leichtathletik, Übungsformen in Abstimmung mit Musik, Balancieren, Hangeln, Klettern, Rollen, Kopfstand-Handstand, Rad	Frontalbetrieb, Stationentraining	
	Umgang mit dem eigenen Körper erlernen (Körperwahrnehmung verbessern) Sich sportlicher Leistungen erfreuen und Bewegung als angenehm empfinden, den Spielgedanken von Sportspielen erfassen	Haltungsgymnastik, Rückenschule Vielfältiges Bewegungsangebot anbieten, Kleine und große Spiele durchführen	Dehnen, kräftigen, mobilisieren, entspannen, Parcours, Balancieren Wettbewerbe innerhalb der Klasse, Tests verschiedener Art, Klassenturniere, Kooperative Spiele	Frontalbetrieb und Stationsbetrieb	

3. Klasse

Kompetenz -bereich	Kompetenzen laut Rahmenrichtlinien des Landes		Fachjahresplan		
	Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Didaktisch-methodische Hinweise	Anmerkungen zu Lernmaterialien
	Einfache Bewegungsabläufe ausführen, Bewegungen im Rhythmus der Musik darbieten Verschiedene Sportspiele in einfacher Form beherrschen	Allgemeine Koordinationsübungen ausführen, Übungen im korrekten Rhythmus der Musik ausführen Basistechnik und Taktik der großen Ballspiele beherrschen	Koordinierte Bewegungen von Armen und Beinen in Begleitung von Musik ausführen, Seilspringen, Rollen, Laufschulung, balancieren, hangeln, klettern Übungsformen zum Stabilisieren der Grundtechnik, Spielformen 2:2, 3:3, 4:4	Das Ausgangsniveau der Schüler wird berücksichtigt, Buben und Mädchen bilden häufig getrennt Gruppen Es kommt situationsadäquat Frontal und Gruppenbetrieb zur Anwendung	Kleingeräte: verschiedene Bälle, Sprungseile, kleine und große Matten. Sprossenwand, Kletterstangen-taue, kleine und große Hürden Leibchen, kleine und große Tore, Basketballkörbe, Volleyballnetz, Floorballschläger
	Die Regeln bei Sportspielen einhalten, sich fair verhalten, Leistungsziele anstreben und Ehrgeiz entwickeln Positive Sporterlebnisse bewirken Selbstvertrauen Sport und Spiel im Freien praktizieren	Korrekte Verhaltensweisen beim Spiel zeigen, fair play Gute Einstellung und zielorientierte Arbeitshaltung	Schüler leiten Spiele, Kooperative Spiele, Wettbewerbe und Turniere innerhalb der Klasse, Über Bedeutung von Sieg und Niederlage diskutieren		
	Die Auswirkungen sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden erfahren Die Bedeutung von physiotherapeutischen Übungen (Rückenschule) erkennen	Einfache Erkenntnisse über den menschlichen Körper sich aneignen Mehrere Übungen zu den Grundformen der Gymnastik beherrschen	Pulskontrolle, Pulsmessen üben, Grundkenntnisse Wirbelsäule und Rücken, Muskulatur Dehnen, Kräftigen, mobilisieren, entspannen	In kurzen Pausen während des Sportunterrichtes wird den Schülern immer wieder versucht, grundlegende Zusammenhänge der Körperfunktionen zu erklären; Einige kürzere Einheiten werden auch in der Klasse abgehalten	

Eppan, 7.12.2014

Die Fachlehrer

Plunger Peter

Eisenstecken Sebastian