

I. Bewegungs- und Sportspiele (Spielfähigkeit)

1. und 2. Klasse	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Kleine Spiele: Prellfangen, Parteiball, Schnappball, Jägerball usw.	Große Ballsportspiele (Grobform) Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Vielfältige Spiel- und Übungsformen mit Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen Vermittlung des Wettkampfspiels Regelwerk und Schiedsrichterzeichen Fachbegriffe und Fachsprache	
			Basketball Übungen zum Passen, Fangen, Dribbeln und verschiedene Wurftechniken Korbleger Sternschritt	Basketball Erlernen von beidhändigem Fangen Vermittlung der korrekten Prelltechnik	 : Basketball Regeln
			Handball Übungen zum Passen und Fangen Torwurf Sprungwurf Freiwurfübungen Freilaufen, Zusammenspiel, Ausnutzung des Spielraumes, Gegenstoß, Angriffe in der	Handball Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung Variables Üben Einüben des Sprungwurfes mit Langbank Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen mittels Spiele in Kleingruppen (2:2, 3:3, 4:4)	 : Handball Regeln

			<p>Volleyball Erlernen von Pritsch (oberes Zuspiel) und Bagger (unteres Zuspiel), Aufschlag von unten oder oben 1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Kaiserturnier, Wettkampfspiel</p>	<p>Volleyball Vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial</p>	<p>: Volleyball Regeln</p>
			<p>Floorball Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey...</p>	<p>Floorball Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken</p>	<p>: Floorball Regeln</p>
			<p>Badminton Staffelwettbewerbe, Rundlauf, Übungen zu den einzelnen Grundtechniken Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed</p>	<p>Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken Vermittlung des Wettkampfspiels</p>	<p>: Badminton Regeln</p>
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen der oben angeführten Sportspiele	Sportspielregeln situationsbezogen immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion den Schülern übertragen	www.sportunterricht.ch
3. Klasse	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	<p>Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse Durchführung des Wettkampfspiels Austragung von schulinternen Turnieren</p>	<p>Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Sicherung der Grundtechniken Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden</p>	Siehe 1. und 2. Klasse
			<p>Badminton Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel</p>	<p>Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Wettkampfspiel</p>	



II. Sportmotorische Grundqualifikationen

1. und 2. Klasse	Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Gleichgewichts- u. allgemeine Koordinationsparcours, Stationsbetrieb, Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmusschulung mit Geräte (z.B. Seil, Reifen, Koordinationsleiter) „Slake Line“ Einfache Tricks beim Jonglieren	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Eigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)	
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	Verschiedene Spiel- u. Übungsformen mit variabler Belastungsintensität Konditionsgymnastik Zirkeltraining Umkehrläufe, Zeitschätzläufe Puls messen Funktionsgymnastik	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausengestaltung Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation	Spiele der Leichtathletik Grundlagentraining verschiedenster Sportarten

<p>Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten</p>	<p>Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung</p>	<p>Vergleichswettkämpfe (klassenintern bzw. klassenübergreifend) Wettbewerbe / Wettkämpfe Sporttage Techniken verbessern Einfache Trainingsformen</p>	<p>Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung Lob Fördern der intrinsischen Motivation Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Gezielte Tipps Individuelles Üben ermöglichen</p>	
<p>Ausgewählte Sportarten ausüben</p>	<p>Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten</p>	<p>Boden- und Geräteturnen <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw. Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad <u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, rw, sw, Standwaage, <u>Kasten</u>: Auf- und Durchhocken, Tau- und Stangenklettern Techniken des Helfens und Sicherns</p>	<p>Boden- und Geräteturnen Grobform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p>	
		<p>Leichtathletik <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen, Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex</p>	<p>Leichtathletik Grobform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) Vermittlung von Fachausdrücken</p>	

3. Klasse	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	Koordinationsübungen und –parcours Übungen zur Körperspannung Fangspiele Orientierungsspiele im Raum	Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen Prävention von Unfällen Schulung des peripheren Sehens	
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	Boden und Geräteturnen <u>Bodenturnen</u> : siehe 1./2. Klasse <u>Trampolin</u> : Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke) <u>Kasten</u> : siehe 1./2. Klasse Tau- und Stangenklettern Techniken des Helfens und Sicherns	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 Matten- und Gerätesicherung	
			Leichtathletik <u>Lauf</u> : siehe 1./2. Klasse Tempowechseläufe <u>Sprung</u> : siehe 1./2. Klasse Weitsprung normal <u>Wurf und Stoß</u> : siehe 1./2. Klasse Sportarten und Disziplinen und deren Regeln	Leichtathletik Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. MS Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen) Vermittlung von Fachausdrücken	
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)	Pulskontrolle und –interpretation Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln	
			Ausdauertraining (Dauermethode, Intervalltraining), Kraft-, Schnelligkeitstraining	Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen	

Bei der Fachgruppensitzung am 10.02.2014 wurden für den Bereich **Sportmotorische Grundqualifikationen** folgende **verbindliche Inhalte** für die **Mittelschulen** des Pustertales festgelegt:

- **Bodenturnen:** Handstandaufschwung – Rad
- **Geräteturnen:** Kasten: Stützsprung
Barren oder Reck: Grundübungen
Minitrampolin: Grundübungen (Hoch- und Strecksprünge)
- **Leichtathletik:** Laufen, Werfen, Springen

III. Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. und 2. Klasse	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	Tänzerische Aufwärmspiele: Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen Funktionsgymnastik	Vielfältige Bewegungsformen zum sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch
			Basic Aerobic (grundlegende Schritte)	Einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren	
			Grundschrte zu einer einfachen Choreographie verbinden (z.B. Aerobic)	Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktueller Musik ausführen	
			Rope Skipping Jonglieren, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten,	Fachbegriffe im Unterricht verwenden	
	Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten Zirkeltraining Laufgymnastik Ausdauerparcours Laufbiathlon Ausdauerests	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit/ohne Musik Freudvolles Sporttreiben erfahren Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel – Prävention durch Bewegung	Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“
	Räume und Einrichtungen in	Grundregeln der	Auf- und Abbau von Stationen im	Erklärungen zum Absichern von	

	Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Prävention von Unfällen	Sportunterricht	Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen Mit Geräten sorgfältig umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	
3. Klasse	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	Ausdauerspiele und –tests Spiele zum Umgang mit Aggressionen Kooperationsspiele (Inseln springen) Spiele mit hohem sozialen Charakter (Bodyguardvölkerball, Sanitäterspiel...) Vertrauensspiele	Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren Ängste abbauen, Freude vermitteln, Loben, Schulung der Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und Psychische Veränderungen	Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen	Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen Betonung der Haltungsprävention	Naturkunde: Anatomie und Physiologie Leben in der Gemeinschaft Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“
<p>Bei der Fachgruppensitzung am 10.02.2014 wurden für den Bereich Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung folgende verbindliche Inhalte für die Mittelschulen des Pustertales festgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seilspringen und Jonglieren 					

IV. Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
--------	----------------------------	------------	-------------------------	---	--------------

1. und 2. Klasse	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	Tischtennis, Brennballvariante, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Radfahren Eislaufen, Rodeln, Schifahren, Schneeschuhwandern	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen Sicherheitsvorkehrungen treffen!	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf
	Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform einer ausgewählten Schwimmtechnik	Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung eines Schwimmstiles	
			Herausholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser	Schulung des Tauchens	
			Schulung des Kopfsprunges	Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand	
			Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei einer ausgewählten Schwimmtechnik	Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe	www.sportunterricht.de/schwimmen
Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen Wasserball	Verschiedene Spielformen im Wasser schulen und durchführen		
3. Klasse	Sport und Spiel im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	Siehe 1./2. Klasse	Siehe 1./2. Klasse	
	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

Bei der Fachgruppensitzung am 10.02.2014 wurden für den Bereich **Bewegung und Sport im Freien und im Wasser** folgende **verbindliche Inhalte** für die **Mittelschulen** des Pustertales festgelegt:

- **Eine Winter- und eine Sommersportart**

