

Fachcurriculum des
Sozialwissenschaftlichen Gymnasiums
„Josef Gasser“ Brixen
aus dem Fach

Bewegung und Sport

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schüler/innen können

1. sich mit Freude bewegen und den eigenen Körper wahrnehmen
2. den Wert einer gesunden Lebensführung erkennen
3. den Wert von Sport für das eigene Wohlbefinden erkennen
4. Bewegung, Spiel und Sport umweltbewusst in der Natur ausüben
5. durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
6. die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern
7. sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
8. sportliche Leistung erleben und respektieren
9. Technik und Taktik in Individual- und Mannschaftssportarten erweitern
10. sportbezogene Rollen übernehmen
11. mit anderen kooperieren und den Teamgeist mittragen
12. Verantwortung für sich und andere übernehmen

Fachliche Richtlinien

Der Unterricht von Bewegung und Sport bietet den Schülerinnen und Schülern Körper-, Bewegungs-, Sport- und Sozialerfahrungen.

Das regelmäßige und zielgerichtete Bewegen und Sporttreiben fördert in hohem Maße die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen. Dies trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen bei und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lernfähigkeit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Der Unterricht ermöglicht vielfältige Körpererfahrungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Eigenschaften verbessern, sportliche Fertigkeiten erlernen und Bewegungsabläufe individuell gestalten. Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie vergleichen und messen sich im Spiel und bei Wettkämpfen und lernen Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selbst und zu anderen. Sie erfahren Zugehörigkeit und Solidarität, bringen die eigenen Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf andere.

Die Schülerinnen und Schüler kennen und schätzen die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität und stehen einem aktiven Lebensstil positiv gegenüber. Die Jugendlichen entwickeln das Bedürfnis, gut in Form zu sein, um die psychophysischen Erfordernisse beim Studium und im Beruf, beim Sport und in der Freizeit angemessen bewältigen zu können. Die Schülerinnen und Schüler handeln sicherheits- und umweltbewusst in der Natur und nutzen Möglichkeiten technischer Hilfsmittel sinnvoll.

Fertigkeiten, Kenntnisse und Inhalte des ersten Bienniums

1. Klasse

Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Kompetenzen
--------------	------------	---------	-------------

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	Gymnastik und Übungen zur Schulung der motorische Grundeigenschaften und Grundfertigkeiten, Zusammenhang erfahren zwischen verschiedenen Belastungen und Körperreaktionen wie Ermüdung, Erholung, Entspannung, Pulsverhalten; Koordinationsaufgaben, Hindernisparcours, Kleine Spiele, erkunden von Bewegungsmöglichkeiten mit kleinen Geräten, ...	1. 3. 6.
Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmen	Gymnastik zu Musik, Gymnastik mit kleinen und großen Geräten, Aerobic, Standarttänze (z.B. Disco Fox)	7. 11.

Sportmotorische Qualifikationen

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	Ausdauertraining, Lauf- und Staffelspiele, kleine Spiele, Hindernisparcours, Circuittraining zu Kraft, Gleichgewicht und Koordination, Dehn- und Lockerungsmethoden, ...	6. 2. 8.
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	Grundlagen der Rückschlagspiele, Leichtathletik (Sprint, Weitsprung), Geräteturnen (Boden, Bock)	7. 1. 9.

Bewegungs- und Sportspiele

Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sport- und Mannschaftsspiele	verschiedene Mannschaftsspiele (z.B. Basketball), Grundlagen der Rückschlagspiele, kleine Spiele, New Games	1. 11.
Verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	Regeln in den verschiedenen Sportarten und Disziplinen, Regeln anpassen, Kooperations- und Teamfähigkeitsspiele, Fairplay, ...	11. 10. 12.

Bewegung und Sport im Freien und in Wasser

Sport und Spiel im Freien ausüben	Motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	bei entsprechender Durchführbarkeit und Interesse Wandern, Radfahren, Wintersportarten, Eislaufen, Schwimmen,	4. 2. 3.
-----------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

2. Klasse

Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Kompetenzen
--------------	------------	---------	-------------

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	Gymnastik und Übungen zur Schulung der motorische Grundeigenschaften und Grundfertigkeiten, Zusammenhang erfahren zwischen verschiedenen Belastungen und Körperreaktionen wie Ermüdung, Erholung, Entspannung, Pulsverhalten, Koordinationsaufgaben, Hindernisparcours, Kleine Spiele, erkunden von Bewegungsmöglichkeiten mit kleinen Geräten, ...	1. 3. 6.
Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmen	Gymnastik zu Musik, Gymnastik mit kleinen und großen Geräten, Aerobic, Standarttänze (z.B. Rock'n Roll)	7. 11.

Sportmotorische Qualifikationen

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	Ausdauertraining, Lauf- und Staffelspiele, kleine Spiele, Hindernisparcours, Circuittraining zu Kraft, Gleichgewicht und Koordination, Dehn- und Lockerungsmethoden, ...	6. 2. 8.
Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	Grundlagen der Rückschlagspiele, Leichtathletik (Hürdenlauf, Diskuswurf, Hochsprung), Geräteturnen (Reck, Ringe)	7. 1. 9.

Bewegungs- und Sportspiele

Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sport- und Mannschaftsspiele	verschiedene Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball), Grundlagen der Rückschlagspiele, kleine Spiele, New Games	1. 11.
Verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	Regeln in den verschiedenen Sportarten und Disziplinen, Regeln anpassen, Kooperations- und Teamfähigkeitsspiele, Fairplay, ...	11. 10. 12.

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

Sport und Spiel im Freien ausüben	Motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	bei entsprechender Durchführbarkeit und Interesse Wandern, Radfahren, Wintersportarten, Eislaufen, Schwimmen, ...	4. 2. 3.
-----------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schüler/innen können

1. verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen
2. technisch – taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden
3. die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
4. den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
5. sich Leistungsvergleichen unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen
6. Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedenen Rollen übernehmen
7. sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen
8. Bewegung, Sport und Spiel in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben

Fachliche Richtlinien

Der Unterricht von Bewegung und Sport bietet den Schülerinnen und Schülern Körper-, Bewegungs-, Sport- und Sozialerfahrungen.

Das regelmäßige und zielgerichtete Bewegen und Sporttreiben fördert in hohem Maße die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen. Dies trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen bei und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lernfähigkeit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Der Unterricht ermöglicht vielfältige Körpererfahrungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Eigenschaften verbessern, sportliche Fertigkeiten erlernen und Bewegungsabläufe individuell gestalten. Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie vergleichen und messen sich im Spiel und bei Wettkämpfen und lernen Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selbst und zu anderen. Sie erfahren Zugehörigkeit und Solidarität, bringen die eigenen Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf andere.

Die Schülerinnen und Schüler kennen und schätzen die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität und stehen einem aktiven Lebensstil positiv gegenüber. Die Jugendlichen entwickeln das Bedürfnis, gut in Form zu sein, um die psychophysischen Erfordernisse beim Studium und im Beruf, beim Sport und in der Freizeit angemessen bewältigen zu können. Die Schülerinnen und Schüler handeln sicherheits- und umweltbewusst in der Natur und nutzen Möglichkeiten technischer Hilfsmittel sinnvoll.

Fertigkeiten, Kenntnisse und Inhalte des zweiten Bienniums

3. Klasse

Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Kompetenzen
--------------	------------	---------	-------------

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	Gymnastik und Übungen zur Schulung der motorische Grundeigenschaften und Grundfertigkeiten, Zusammenhang erfahren zwischen verschiedenen Belastungen und Körperreaktionen wie Ermüdung, Erholung, Entspannung, Pulsverhalten, Koordinationsaufgaben, Hindernisparcours, Haltungsübungen, Entspannungsübungen	2. 3. 4.
Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	Gymnastik zu Musik, Gymnastik mit kleinen und großen Geräten, Aerobic, Standarttänze (z.B. Walzer, Cha Cha Cha), Gestaltungsaufgaben in der Gruppe	6. 2.

Sportmotorische Qualifikationen

Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	Geräteturnen (Schwebebalken, Minitrampolin, Barren), Leichtathletik (Dreisprung, Speerwerfen)	1. 2. 3.
Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	Ausdauertraining, Krafttraining (Einführung in die Arbeit im Krafraum), Koordinationstraining	3. 4. 7. 8.
Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Vielfältiges sportmotorisches Können	Kleine Spiele mit situationsgerechten Variationen, Spiele neu erfinden, alternative Spielmaterialien einsetzen, Trendsportarten	6. 5. 7.

Bewegungs- und Sportspiele

verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	Grundlagen der Rückschlagspiele (Badminton)	1. 2.
aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	Technik und Taktik des Handballspieles, Mannschaftsspiele (Floorball, Baseball, Flagball)	1. 2. 5.
Regel einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	Kleine und große Spiele, Schiedsrichtertätigkeit	5. 6.

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

in natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	Unterricht von der Halle ins Freie (Sportplatz), bei entsprechender Durchführbarkeit und Interesse Wandern, Radfahren, Wintersportarten, Eislaufen, Schwimmen, ...	8. 4.
----------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

4. Klasse

Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte	Kompetenzen
--------------	------------	---------	-------------

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	Gymnastik und Übungen zur Schulung der motorische Grundeigenschaften und Grundfertigkeiten, Zusammenhang erfahren zwischen verschiedenen Belastungen und Körperreaktionen wie Ermüdung, Erholung, Entspannung, Pulsverhalten, Koordinationsaufgaben, Hindernisparcours, Rückenschule, Entspannungsübungen	2. 3. 4.
Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	Gymnastik zu Musik, Gymnastik mit kleinen und großen Geräten, Aerobic, Standarttänze (z.B. Walzer, Cha Cha Cha), Gestaltungsaufgaben in der Gruppe	6. 2.

Sportmotorische Qualifikationen

Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	Technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	Geräteturnen (Minitrampolin, Großes Trampolin, Klettergeräte), Leichtathletik (Staffel, Kugelstoßen oder Schleuderball)	1. 2. 3.
Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	Ausdauertraining, Krafttraining (weiterführende Methoden), Koordinationstraining, Stabilisationsübungen	3. 4. 7. 8.
Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Vielfältiges sportmotorisches Können	Kleine Spiele mit situationsgerechten Variationen, Spiele neu erfinden, alternative Spielmaterialien einsetzen, Jonglage, Trendsportarten	6. 5. 7.

Bewegungs- und Sportspiele

aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	Technik und Taktik ausgewählter Mannschaftsspiele	1. 2. 5.
Regel einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	Kleine und große Spiele, Schiedsrichtertätigkeit	5. 6.

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

in natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	Eislaufen, Sportklettern	2. 4. 8.
In verschiedenen Lagen schwimmen, tauchen, im Wasser spielen	Spiel und Sport im Wasser	Erlernen und Verbessern der verschiedenen Schwimmstile	2. 3. 4.

Fertigkeiten, Kenntnisse und Inhalte der 5.Klasse

Methoden (Methodik /Didaktik)

Das Angebot an Lerninhalten ist im Fach Bewegung und Sport umfangreich und vielseitig. Eine Berücksichtigung annähernd aller Lerninhalte ist aufgrund des vorgegebenen Stundenausmaßes nicht möglich. Der Leibeserzieher hat eine Auswahl zu treffen, die sich orientieren soll am Beitrag der jeweiligen Lerninhalte für Gesundheit, Freizeitgestaltung und Wohlbefinden, an materiellen und organisatorischen Voraussetzungen, an Leistungsniveau, Entwicklungsstand und Interesse der Schüler. Die Auswahl der Lerninhalte und der gesamte Unterricht sind so zu gestalten, dass vor allem eine hohe Motivation für Sport bei allen Schülern erreicht wird. Es soll aber in jedem Fall eine vielseitige Ausbildung gesichert werden. Die Vermittlung von praktischen und theoretischen Grundlagen und Anregungen soll die Schüler befähigen, nicht nur im Unterricht, sondern auch außerhalb der Schule sowie nach Beendigung ihrer Schulzeit selbständig, verantwortungsbewusst und regelmäßig Sport zu treiben. Lerninhalte aus dem kognitiven Bereich sind grundsätzlich in unmittelbarem Zusammenhang mit dem praktischen Tun zu vermitteln.

Die Schüler sollen den Sport auch als Freiraum erfahren, in dem Entspannung, Freude und Kreativität möglich sind.

Auf der Basis gründlicher Kenntnisse sollen sie imstande sein, über die Erscheinungsformen des Sports zu reflektieren, Probleme des Sports zu erkennen und einseitige Ansichten und Festlegungen kritisch zu untersuchen.

Die Steigerung und Sicherung des Unterrichtsertrages ist durch geeignete Unterrichtsformen und Methoden anzustreben.

Die Auswahl des Lehrverfahrens (induktiv oder deduktiv) ist abhängig von den Lernzielen und Lerninhalten, vom Entwicklungs- und Leistungsstand der Schüler und von der konkreten Unterrichtssituation. Es werden methodische Übungsreihen sowie methodische Spielreihen eingesetzt.

Zu den methodischen Grundsätzen zählen außer den verbalen (Bewegungsbeschreibung, -erklärung, -aufgabe, Unterrichtsgespräch) auch die visuellen (vormachen, vorzeigen) sowie die instrumentellen (Bewegungshilfen durch Schüler oder Geräte) Maßnahmen.

Um eine Differenzierung des Unterrichtes zu ermöglichen, wird nach Möglichkeit im Hallenplan eine Doppelhalle pro Klasse eingeplant.

Bei betreuungsintensiven Lerninhalten (Geräteturnen, Schwimmen, Klettern) wird der Unterricht in Form von Teamteaching durchgeführt.

Lernzielkontrollen

Die Note im Fach Bewegung und Sport ergibt sich aus der Bewertung folgender Leistungsbereiche:

- sportliches Eigenschafts- und Fertigniveau (wobei besonders der individuelle Lernfortschritt berücksichtigt wird);
- Einsatz, Mitarbeit, Interesse, Motivation, Leistungsbereitschaft, Einstellung zum Sport, soziales Verhalten;
- Kognitive Qualifikationen (Sporttheorie, Bedeutungs- und Erscheinungsformen des Sports).

Beurteilt wird die Leistung durch folgende Lernzielkontrollen:

- Leistungskontrollen durch Testverfahren (standardisierte Eigenschafts- und Fertigkeitstests);
- Bewertung der Technik und der Ästhetik der Bewegungsausführung;
- Bewertung von Bewegungsabläufen;
- Persönliche Beobachtung des Bemühens, der Disziplin, der Mitarbeit, des individuellen Fortschritts und des sozialen Verhaltens der Schüler/innen;
- Überprüfung der kognitiven Qualifikationen durch mündliche oder schriftliche Befragungen;
- Gruppenarbeiten im kreativen und rhythmischen Bereich.

Übergreifende Kompetenzen

Schwerpunktmäßig wird vom Fach Bewegung und Sport die Soziale Kompetenz beobachtet und bewertet.

Die Bewertung dieser Kompetenzen fließt somit in die Lernzielkontrollen, die im Laufe des Schuljahres durchgeführt werden, immer mit ein und spiegelt sich in den Noten wieder.