

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen
- sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen sowie Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene Rollen übernehmen
- sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen und Bewegung, Spiel und Sport im Einklang mit der Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben



AUS BEWEGUNG UND SPORT
2. Biennium OBERSCHULZENTRUM MALS

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch- didaktische Maßnahmen
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung		
Körperbewusstsein	<ul style="list-style-type: none"> • Die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Gesundheit und Fitness erfahren • Knotenpunkte einer korrekten Bewegungsausführung kennen • Wechselwirkung von Belastung/Anspannung sowie Erholung/Entspannung erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstechniken • Akrobatik • Vertrauensübungen • Pulskontrolle
Kreativität, Rhythmusgefühl	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaufgaben mit und ohne Kleingeräte rhythmisch ausführen • Bewegungsgestaltung kreativ erarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic, Step Aerobic • Fitnessgymnastik mit Musik • Zirkuskünste • Tänze • Freie Bewegungsgestaltung
Sportmotorische Qualifikationen		

CURRICULUM

AUS BEWEGUNG UND SPORT 2. Biennium OBERSCHULZENTRUM MALS

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch- didaktische Maßnahmen
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Streckenlängen innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne zurücklegen • Lauftechniken der jeweiligen Anforderung anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufvariationen, wie z.B. Geländelauf, Minutenläufe, Zeitschätzläufe, Intervallspiele, Stafetten, Cooper Test, Partnerläufe, Umkehrläufe, Mehrkampf, ... • Lauf ABC • Pulskontrolle
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaufgaben unter Anwendung der richtigen Techniken schnellstmöglich erledigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprintvariationen • Sprint- und Startspiele • Reaktionsübungen • Steigerungsläufe • Geräteparcour • Kleine und große Spiele
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf- und Stoßtechniken in den verschiedenen Sportarten und mit unterschiedlichen Geräten anwenden • Verschiedene Krafttrainingsmethoden zur Gesunderhaltung/Prävention und Leistungssteigerung kennenlernen • Sprünge unter Anwendung verschiedener Techniken ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf und Stoßvariationen mit Kleingeräten (z.B. Medizinball, Handball, Basketball, Tennisball, ...) • MÜR im Kugelstoß, Vortex • Haltungsgymnastik • Zirkeltraining mit und ohne Geräte • Stabilisationsübungen • Sprung- und Wurfübungen
Beweglichkeit und Gewandtheit	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Beweglichkeitstechniken anwenden • Stretching Methoden richtig ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Beweglichkeitsübungen

CURRICULUM

AUS BEWEGUNG UND SPORT 2. Biennium OBERSCHULZENTRUM MALS

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch- didaktische Maßnahmen
	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente des Bodenturnens und der Gymnastik festigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen • Stretching • Entspannungsmethoden • Übungen mit Kleingeräten
Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch- didaktische Maßnahmen
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabfolgen mit und ohne Kleingerät ausführen • Bewegungsabfolgen unterschiedlichen Situationen anpassen • Sporttechniken einüben und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsübungen • Üben mit Kleingeräten • Trampolinspringen • Große und kleine Spiele • Klettern • Boden- und Geräteturnen • Hindernisparcour • Zirkuskünste
Bewegungs- und Sportspiele		
Große und kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • Technische und taktische Fertigkeiten sportspielübergreifend weiter entwickeln und situationsgemäß anwenden. • Erkennen der Wichtigkeit des Miteinander und der Absprachen untereinander • Neue Spiele entdecken und in der Gruppe erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen bzw. Spiele zur Festigung der sportspielübergreifenden technischen Elementen (allein, zu zweit, in der Gruppe) • Übungsformen bzw. Spiele zur Weiterentwicklung der Taktik Elemente • Sportspiele über einen längeren Zeitraum in einer schulgemäßen Form spielen

CURRICULUM

AUS BEWEGUNG UND SPORT 2. Biennium OBERSCHULZENTRUM MALS

Fertigkeiten	Kenntnisse	methodisch- didaktische Maßnahmen
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache technische Fertigkeiten erwerben, vielseitig anwenden und gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Spiel- und Übungsformen: Einzel- und Doppelspiele, Tischtennis-Squash, Bodentischtennis, Rundlauf, Stationen/Turnierformen
Regeln und Fairness ein- bzw. beibehalten	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln akzeptieren einhalten und anwenden • Verschiedene Rollen im Spiel bewusst übernehmen, sich in ein Team einordnen und fair spielen. • Akzeptanz der unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen der Schüler/innen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln den unterschiedlichen Leistungsniveau entwickeln und anpassen • Bewusst verschieden Rollen im Spiel übernehmen: Angreifer, Verteidiger, Freigeist, Torhüter, Wechselspieler, Mannschaftsführer usw. Schiedsrichtertätigkeit

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser		
Sport und Spiel im Freien	<ul style="list-style-type: none"> • Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum in den verschiedenen Jahreszeiten erfahren • Traditionelle und neue Sportarten im Freien ausüben • Verantwortungsvolles Verhalten gegenüber der Umwelt bewusst machen 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungslauf, Eislaufen, Fitnessparcours im Wald, Joggen und Wandern im Freien, Beachvolleyball, Skakeline

AUS BEWEGUNG UND SPORT
2. Biennium OBERSCHULZENTRUM MALS

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser		
Sport und Spiel im Wasser	<ul style="list-style-type: none">• Eine vorgegebene Strecke in Rücken-, Kraul- und Brusttechnik schwimmen• Die grundlegenden Hygienemaßnahmen und Sicherheitsregeln für das Sporttreiben im Wasser	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmtechniken: Rücken, Brust, Kraul, Spielformen mit und ohne Schwimmhilfen Rettungsspiele