





Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken ▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren ▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten ▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken ▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben ▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren ▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Bewegungs- und Sportspiele (Spielfähigkeit)

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	<p>Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten</p> <p>Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen</p>	<p>Spiele und ihre Regeln</p> <p>Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln</p>	<p>Fangspiele: Schwarzer Mann Dreieckfangen</p> <p>Ballspiele: Merkball Jägerball Ball über, Ball unter die Schnur</p> <p>Kinderspiele und Pausenspiele: Ochs am Berg Fähnchen stehlen</p>	<p>sich an Spielen beteiligen</p> <p>sich an Spielregeln halten</p> <p>mit einem Partner der Gruppe spielen</p> <p>Spiele erklären</p>	<p>Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft</p> <p>📖 Spielesammlung www.Sportunterricht.de www.Sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de</p> <p>Heinz Lang: Spielen-Spiele-Spiel (Buch)</p>
2./3. Kl GS	Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen	<p>Fangspiele und Ballspiele: Farb- oder Würfelfangen Sanitärerfangen</p> <p>Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele: Räuber und Gendarm Völkerball und Varianten Staffelspiel</p> <p>"Spiele ohne Tränen"</p>	<p>sich aktiv an Spielen beteiligen</p> <p>Anleitungen und Spielregeln einhalten</p> <p>helfen und Rücksicht nehmen</p> <p>sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten</p> <p>in der Gruppe einander unterstützen</p>	<p>📖 Spielesammlung 130 originelle Ideen für zwischendurch</p> <p>📖 Kleine Spiele mit Bällen</p> <p>-New games</p>

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
4./5. Kl GS	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	Fangspiele und Ballspiele: Jägerball, Kastenball Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele: Badminton Hallenhockey, Fußball Minivolleyball - Minihandball Brennball, Parteiball, Ball über die Schnur	Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen Schrittweises Einführen von Sportspielen Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten sportartspezifische Begriffe kennen	www.Sportunterricht.de www.Sportunterricht.ch www.die-schnelle-sportstunde.de
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	"Spiele ohne Tränen"	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage Teamfähigkeit	-New games
<p>Bei der Fachgruppensitzung am 19.11.2014 wurden für den Bereich Bewegungs- und Sportspiele folgende verbindliche Inhalte für die Grundschulen des Pustertales festgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball: Werfen und Fangen - Parteiball - Volleyball - Ball über die Schnur 					
1./2. Kl MS	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,	Basketball Erlernen von beidhändigem Fangen	 : Basketball Regeln

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Dribbeln und verschiedene Wurftechniken Korbleger Sternschritt	Vermittlung der korrekten Prelltechnik	
			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
			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	Volleyball Vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial	 : Volleyball Regeln
			Floorball Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey...	Floorball Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken	 : Floorball Regeln
			Badminton Staffelwettbewerbe, Rundlauf, Übungen zu den einzelnen Grundtechniken Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed	Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken Vermittlung des Wettkampfspiels	 : Badminton Regeln

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
	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. Kl MS	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse Durchführung des Wettkampfspiels Austragung von schulinternen Turnieren	Große Ballsportspiele Basketball, Volleyball, Handball, Floorball Sicherung der Grundtechniken Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden	Siehe 1. und 2. Klasse
			Badminton Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel	Badminton Vielfältige Übungs- und Spielformen Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Wettkampfspiel	
<p>Bei der Fachgruppensitzung am 10.02.2014 wurden für den Bereich Bewegungs- und Sportspiele folgende verbindliche Inhalte für die Mittelschulen des Pustertales festgelegt:</p> <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 					


Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken ▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren ▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten ▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken ▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben ▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren ▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Sportmotorische Grundqualifikationen

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	<p>Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln: laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen zu erreichen durch: Gerätelandschaften, Stationsbetrieb, Partnerübungen, Übungen mit dem Schwungseil</p> <p>Bouldern und Klettern: Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen Grundkenntnisse im Bereich der Sicherungstechnik</p>	<p>sich ausdauernd bewegen seine Körperkraft einsetzen das Gleichgewicht halten einfache Bewegungsabläufe koordinieren Übungen an der Sprossenwand, Langbank</p> <p>Spielformen zum Erlernen der Grundtechniken</p>	<p>📖 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele 📖 Bewegungsgeschichten für Kinder www.kinder-zirkus.de 📖 Vorschulturnen an Geräten</p>
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<p>Laufen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen; Werfen: einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen</p>	<p>natürliche Bewegungen verbinden Gegenstände und Bälle werfen und fangen im Stehen verschiedene Sprungformen ausführen</p>	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Springen: über Hindernisse springen; einbeiniges und beidbeiniges Springen		
2./3. Kl GS	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n Hindernisparkours, Gerätelandschaft, Übungen an Stationen Einzel- und Partnerübungen Zirkusspiele Tauziehen Bouldern und Klettern: Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen bzw. vertiefen. Grundkenntnisse im Bereich der Sicherungstechnik erlernen bzw. festigen	Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen mit Kleingeräten umgehen am Boden turnen: Rolle vorwärts (wichtig: Hilfestellung durch die Lehrperson) Übungen zur Verbesserung der Körperspannung Gleichgewicht schulen Körperkraft bewusst einsetzen	📖 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele 📖 Bergedorfer Grundschulpraxis-Sport 3./4. Klasse 📖 Sportstunden schnell und klar 📖 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen www.kinder-zirkus.de
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Laufen: Verschiedene Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Reaktionsspiele Hindernisläufe Startübungen aus verschiedenen Positionen Springen: ein- und beidbeiniges Abspringen in die Höhe und Weite springen über Hindernisse springen Seilspringen Werfen und Fangen: Ball- und Fangspiele	konzentriert laufen ausdauernd laufen beschleunigen und Lauftempo variieren rhythmisches Laufen verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren Verschiedene Wurfformen trainieren:	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex....) Werfen aus verschiedenen Positionen	werfen, schleudern Würfe auf Ziele und in die Weite	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und –entspannung Wettkampfsituationen schaffen Verteilen und einsammeln von Sportgeräten	Belastungs- und Erholungsphasen Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Geräte korrekt verwenden	
4./5. Kl GS	Boden- und Geräteturnen	Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe	Vorübungen zum Handstand Rolle vorwärts Rad schlagen Kopfstand Nackenstand Zirkeltraining Gymnastik mit Musik Sprossenwand Langbank, Kasten Bouldern und Klettern: siehe Inhalte 2./3. Kl GS	natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren Wichtig: Hilfestellung bei Übungen mit Verletzungsrisiko normfreies Turnen an Großgeräten	
	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	Laufen: Siehe 2/3. Klasse Staffelläufe	Laufen in vielfältigen Formen und Variationen	Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme)  Kinder-Leichtathletik
			Springen: Einführende Übungen zum Weitsprung und Hochsprung Sprungbrett Seilspringen gezielt einsetzen und üben	Variationen und Formen des Springens festigen	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Werfen und fangen werfen, prellen, dribbeln und passen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee,...) Medizinball stoßen Ballweitwurf und Vortex	verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen in/über/auf Ziele werfen	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	Siehe 2/3. Klasse Helfen und sichern	Geräte korrekt verwenden	
Bei der Fachgruppensitzung am 19.11.2014 wurden für den Bereich Sportmotorische Grundqualifikationen folgende verbindliche Inhalte für die Grundschulen des Pustertales festgelegt: <ul style="list-style-type: none"> - Laufen: Staffeln - Werfen: mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisbälle, Medizinbälle, ...) einhändiger Wurf Wurfposition: korrekte Beinstellung - Springen: Sprungtechnik – einbeiniges Abspringen, beidbeiniges Landen Seilspringen - Bodenturnen: Rolle vorwärts Rückenschaukel Stützübungen (Kräftigung des Stützapparates) 					
1./2. Kl MS	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	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit	Spiele der Leichtathletik Grundlagentraining verschiedenster Sportarten

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Zirkeltraining Umkehrläufe, Zeitschätzläufe Puls messen Funktionsgymnastik</p>	<p>Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausengestaltung Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation</p>	
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	<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>	
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	<p>Boden- und Geräteturnen <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw. Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwüngen, 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,</p>	<p>Leichtathletik Grobform Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen</p>	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Staffellauf</p> <p><u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen, Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik</p> <p>Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung</p> <p><u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten</p> <p>Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex</p>	<p>Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen)</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p>	
			<p>Bouldern und Sportklettern</p> <p>Kletter-Grundtechniken an Boulder- und Kletterwänden erlernen und verbessern</p> <p>Partnercheck</p> <p>Top-Rope-Sicherung und Abseilen</p> <p>Spotten</p>	<p>Sachgerechter Umgang mit Materialien</p> <p>Übungen und Spiele zum Erlernen der Grundtechniken</p> <p>Methodische Übungsreihe zum Erlernen der Sicherung – der Sichernde wird durch einen zusätzlichen Schüler hintersichert</p>	
3. Kl MS	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	<p>Koordinationsübungen und –parcours</p> <p>Übungen zur Körperspannung</p> <p>Fangspiele</p> <p>Orientierungsspiele im Raum</p>	<p>Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen</p> <p>Prävention von Unfällen</p> <p>Schulung des peripheren Sehens</p>	
	Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	<p>Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms</p> <p>Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms</p>	<p>Boden und Geräteturnen</p> <p><u>Bodenturnen</u>: siehe 1./2. Klasse</p> <p><u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke)</p> <p><u>Kasten</u>: siehe 1./2. Klasse</p> <p>Tau- und Stangenklettern</p> <p>Techniken des Helfens und Sicherns</p>	<p>Boden und Geräteturnen</p> <p>Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse MS</p> <p>Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden und Geräteturnen</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p> <p>Matten- und Gerätesicherung</p>	
			Leichtathletik	Leichtathletik	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<u>Lauf</u> : siehe 1./2. Klasse Tempowechselläufe <u>Sprung</u> : siehe 1./2. Klasse Weitsprung normal <u>Wurf und Stoß</u> : siehe 1./2. Klasse Sportarten und Disziplinen und deren Regeln	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	
			Bouldern und Sportklettern Siehe 1./2. Klasse	Siehe 1./2. Klasse	
	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

Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken ▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren ▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten ▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken ▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben ▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren ▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	Wahrnehmungsspiele "Blinde-Kuh-Spiele" für alle Sinne Roboter	die einzelnen Körperteile benennen sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...)	Mathematik, Geografie: Raum, Lage
	Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	Musik und Bewegung Pantomime Darstellen von Begriffen Spiegel- und Imitationsübungen	auf Geräusche, Signale reagieren einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie, Gasse) Bewegungen imitieren sich zu Musik bewegen sich durch Bewegungen mitteilen	Musik: Lieder und Tänze Deutsch: Reime und Reigen Italienisch: Lieder in italienischer Sprache
2./3. Kl GS	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltung und Tänze	Tiere nachahmen: Vierfüßlergang, Kriechgang, Froschsprung, Häschenprung... Wahrnehmungs- und Fangspiele Platzwechselspiele	verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen natürliche Bewegungen flüssig verbinden	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Reime und Reigen) Italienisch (Lieder in ital. Sprache)
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und	Ausdrucksformen der Bewegung und	Nachahmungsspiele Darstellungsspiele	Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken	

	Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Körpersprache		koordinative Übungen mit Musik	
4./5. Kl GS	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Gymnastik mit Musik Bewegungen zur Musik	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik	Musik (Lieder und Tänze in verschiedenen Sprachen)
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	Entspannungsübungen und Erholungsphasen Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen	den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen die Körperhaltung verbessern die Atmung kontrollieren	📖: Rückenschule für Kinder Naturwissenschaften (Unser Körper - gesunde Ernährung)

Bei der Fachgruppensitzung am 19.11.2014 wurden für den Bereich **Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung** folgende **verbindliche Inhalte** für die **Grundschulen** des Pustertales festgelegt:

- **Bewegung zur/mit Musik**

1./2. Kl MS	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 Ausdauer-tests	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 Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	Auf- und Abbau von Stationen im Sportunterricht	Erklärungen zum Absichern von 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. KI MS	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“

Bei der Fachgruppensitzung am 10.02.2014 wurden für den Bereich **Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung** folgende **verbindliche Inhalte** für die **Mittelschulen** des Pustertales festgelegt:

- **Seilspringen und Jonglieren**

Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken ▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren ▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten ▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken ▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben ▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren ▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen	Formen der Bewegung	Versteckspiele, Orientierungsspiele Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummi-Twist), Spielplatz, Eislaufen	sich im Freien sicher bewegen sich im Freien/in der näheren Umgebung orientieren die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen	Geografie, Verkehrserziehung: den Schulweg selbständig bewältigen
	Ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen Allgemeine Anmerkung zum Schwimmunterricht in der GS: Den Schülerinnen und Schülern wird im Laufe der Grundschulzeit mindestens ein Schwimmkurs angeboten. Das Erreichen der im vorliegenden Fachcurriculum angeführten Kompetenzen wird im Schwimmunterricht angestrebt.		Wassergewöhnungsspiele	sich an das Element Wasser gewöhnen sich im Wasser fortbewegen mit und im Wasser spielen Ausatmen unter Wasser	
2./3. Kl GS	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	Orientierungsspiele Pausenspiel	sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen sich in der Natur orientieren	Geschichte, Geografie, Naturwissenschaften (die Himmelsrichtungen, unser

			Eis laufen Rodeln (Sicherheitsvorkehrungen treffen!) Wandern Laufen im Gelände	Spielgeräte angemessen verwenden Pausenhof/Spielplatz/Sportplatz als Bewegungsraum nutzen	Dorf) 📖 Bewegte Kinder-schlaue Köpfe
	ins Wasser springen und sich über Wasser halten	Bewegungsmöglichkeiten im Wasser	Gleitübungen Schwimmbewegungen gezielt einsetzen	Schwimmhilfen eigenständig nutzen	
4./5. Kl GS	Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen	Bewegungs- und Sportarten	Wandern Orientierungslauf Eislaufen Rodeln (Sicherheitsvorkehrungen treffen!)	sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen sich in der Natur orientieren die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen	www.scool.ch www.fiso.it www.solv.ch www.orienteeing.ch
	ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen	Tauch- und Schwimmtechnik	Schwimmbewegungen gezielt einsetzen Brustschwimmen	Schwimmhilfen eigenständig nutzen	
<p>Bei der Fachgruppensitzung am 19.11.2014 wurden für den Bereich Bewegung und Sport im Freien und im Wasser folgende verbindliche Inhalte für die Grundschulen des Pustertales festgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmen - Wintersportart 					
1./2. Kl MS	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. Kl MS	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**