

BEWEGUNG UND SPORT - FACHCURRICULUM

BILDUNGSPROFIL DER SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER AM ENDE DER OBERSCHULE

- Lern- und Planungskompetenz
- Kommunikations- und Kooperationskompetenz
- Vernetztes Denken und Problemlösekompetenz
- Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz
- Informations- und Medienkompetenz
- Kulturelle Kompetenz und Interkulturelle Kompetenz

Kompetenzen am Ende des 1. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen
- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

Lernzielkontrolle – Schülerbeurteilung

Aus der Vielfalt von Lernzielen ergeben sich auch entsprechend viele Möglichkeiten der Bewertung:

- - **messbare Leistung:** sportmotorische Tests
standardisierte und informelle Tests
Leichtathletikdisziplinen
Geschicklichkeit- und Gewandtheitstests
- - **wertbare Leistung:** Technikbewertungen
Turn- und Kürübungen
Spielbeobachtung

Weiters werden ständig Sozialverhalten, Interesse, Mitarbeit und kognitive Kenntnisse beobachtet und bewertet. Auch der Lernfortschritt während des Schuljahres wird in die Bewertung mit einbezogen. Bei der Durchführung von Leistungskontrollen wird beachtet, dass die Leistungserhebungen gleichmäßig über das gesamte Schuljahr verteilt und die Termine den Schülern bekannt gegeben werden. Die Ergebnisse der verschiedenen Leistungserhebungen werden einer Bewertung unterzogen und durch eine Note festgehalten.

Um möglichst objektiv zu urteilen werden Schüler bei der Bewertung mit einbezogen.

Ziel ist es, gemäß Zielsetzungen und Aufgaben des Lehrplanes, die sportliche Handlungsfähigkeit, kognitive Qualifikationen und sportliche Handlungsbereitschaft möglichst objektiv zu erfassen.

Methodisch- didaktische Hinweise

Wahl und Anwendung der Methoden sind mannigfaltig. Folgende Grundsätze werden jedoch beachtet:

Der Unterricht wird lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein und er wird die Selbständigkeit des Schülers fördern und zu gesichertem Erfolg führen. Der Entwicklungsstand und die Leistungsfähigkeit der Klasse sowie der einzelnen Schüler, die Struktur des Lehrstoffs, das Ziel des jeweiligen Unterrichtsabschnittes und die konkrete Unterrichtssituation werden immer berücksichtigt.

Durch Vielseitigkeit im Angebot der Lerninhalte, Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Verteilung der Unterrichtsthemen soll dem Bewegungsbedürfnis der Schüler gerecht werden.

Die am häufigsten angewandten methodischen Unterrichtsformen sind das Darbieten und Anregen, denen das Nachvollziehen und das Erproben durch die Schüler entsprechen.

Als Organisationsformen des Unterrichts werden folgende Betriebsweisen für die Grundausbildung in der Leibeserziehung verwendet: der Betrieb mit Zusatzaufgaben, der Kreisbetrieb und der Stationsbetrieb.

Bei den Betriebsformen (sozialorganisatorische Unterrichtsformen), welche durch das Sozialsystem Lehrer - Schüler gekennzeichnet sind, finden folgende drei "Grundformen" ihre Anwendung: Frontalbetrieb, Gruppenbetrieb und Einzelbetrieb.

Unterrichtsziele werden auch durch methodische Reihen (MÜR) erreicht. Sie beinhalten Übungen und/oder Tätigkeiten, die nach methodischen Gesichtspunkten gestuft und auf konkrete Unterrichtsziele ausgerichtet sind.

Das Unterrichts- oder Lernziel kann in bestimmten Bewegungsabläufen, in Ausprägungsgraden motorischer Eigenschaften oder in sportbezogenen Verhaltensweisen liegen. Je nach Zielsetzung werden entweder methodische Übungsreihen oder methodische Spielreihen verwendet.

Weiters gibt es noch Anregungen, Querverweise und Hinweise zur Verteilung auf Stufen: Je nach Klassengröße und Hallenausstattung, Geräteauswahl nach Schwerpunktsetzung.

1.+ 2. Klasse

1. KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

1.1 Fertigkeiten: richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen

Kenntnisse: Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau. • Wettkampftrampoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo, Bouldern • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau. • Wettkampftrampoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik

1.2. Fertigkeit: Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten
Kenntnis: Bewegungsrhythmus

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien 	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien

2. SPORTMOTORISCHE QUALIFIKATIONEN

2.1. Fertigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen;
Kenntnisse: Kondition und Koordination

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauer Spiele und Läufe, Aerobic, Skigymnastik • Anaerobe Belastungen und Wettkämpfe über kurze Distanzen • Krafttraining: allgemeine Kräftigungsübungen mit und ohne Gewichte, Stangen- Tauklettern, Sprossenwand, Steigen, Hangeln, Stützen und Stützen, Ziehen, Stoßen, Stabilisierungsübungen, Circuittraining, Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen, richtiges Sitzen und korrekte Alltagsbewegungen • Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit – verschiedene Start- und Reaktionsspiele, Ballspiele; • Aktions- und Kraftschnelligkeit – Seilspringen, Fangspiele, Übungen mit hoher Bewegungsfrequenz, Kurzstreckenlauf • Beweglichkeit: Dehnungsübungen, allgemeine Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte, Entspannungstechniken • Gleichgewicht: Balancieren am Stand in der Fortbewegung und auf verschiedenen Geräten • Koordination: Koordinationsübungen, Hindernisläufe, Jonglieren, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours 	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauer Spiele und Läufe, Aerobic, Skigymnastik • Anaerobe Belastungen und Wettkämpfe über kurze Distanzen • Krafttraining: allgemeine Kräftigungsübungen mit und ohne Gewichte, Stangen- Tauklettern, Sprossenwand, Steigen, Hangeln, Stützen und Stützen, Ziehen, Stoßen, Stabilisierungsübungen, Circuittraining, Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen, richtiges Sitzen und korrekte Alltagsbewegungen • Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit – verschiedene Start- und Reaktionsspiele, Ballspiele; • Aktions- und Kraftschnelligkeit – Seilspringen, Fangspiele, Übungen mit hoher Bewegungsfrequenz, Kurzstreckenlauf • Beweglichkeit: Dehnungsübungen, allgemeine Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte, Entspannungstechniken • Gleichgewicht: Balancieren am Stand in der Fortbewegung und auf verschiedenen Geräten • Koordination: Koordinationsübungen, Hindernisläufe, Jonglieren, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours

**2.2. Fertigkeiten: Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern,
Kenntnisse: technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten**

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung, Lauf ABC, Starts • Dauerlauf: Minutenläufe, 600m/1000m/2000m/3000m Waldlauf bzw. Geländeläufe, Kenntnisse über Herz- und Kreislauffunktionen und Pulsfrequenz, Cooper- Test, Orientierungslauf • Hürdenlauf: Überlaufen von Hürden, verschied. Abstände • Weitsprung: Standweitsprung, Hocksprung, Anlauf-, Absprung- und Landung • Hochsprung: Verschiedene Sprünge: Scherensprung und Fosburytechnik (Flop) • Werfen/Stoßen: Medizinballstoßen, Kugelstoßen (Angleiten), Diskurswerfen, Vortex • Staffelläufe • Dreikampf, Mehrkampf • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten • Technikvermittlung der einzelnen Disziplinen: Geräte- und Bodenturnen, Spielsportarten und Leichtathletik, Tänze 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung, Lauf ABC, Starts • Dauerlauf: Minutenläufe, 600m/1000m/2000m/3000m Waldlauf bzw. Geländeläufe, Kenntnisse über Herz- und Kreislauffunktionen und Pulsfrequenz, Cooper- Test, Orientierungslauf • Hürdenlauf: Überlaufen von Hürden, verschied. Abstände • Weitsprung: Standweitsprung, Hocksprung, Anlauf-, Absprung- und Landung • Hochsprung: Verschiedene Sprünge: Scherensprung und Fosburytechnik (Flop) • Werfen/Stoßen: Medizinballstoßen, Kugelstoßen (Angleiten), Diskurswerfen, Vortex • Staffelläufe • Dreikampf, Mehrkampf • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten • Technikvermittlung der einzelnen Disziplinen: Geräte- und Bodenturnen, Spielsportarten und Leichtathletik, Tänze

3. Bewegungs- und Sportspiele

3.1. Fertigkeit: Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken

Kenntnisse: Sportspiele und Mannschaftsspiele

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel • Tischtennis • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Tchoukball, Rugby, American Football, Prellball 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel • Tischtennis • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Tchoukball, Rugby, American Football, Prellball

3.2. Fertigkeit: verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten; Kenntnisse Regeln und Fairness

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde und Erziehung zu fairem Spielverhalten • Schiedsrichtertätigkeit bei verschiedenen Sportspielen • Die Fähigkeit entwickeln Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen und Schwächeren zu helfen. 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde und Erziehung zu fairem Spielverhalten • Schiedsrichtertätigkeit bei verschiedenen Sportspielen • Die Fähigkeit entwickeln Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen und Schwächeren zu helfen.

4. BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

4.1. Fertigkeit: Sport und Spiel im Freien ausüben; Kenntnisse: motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none">• Minigolf• Sportklettern-Bouldern• Slackline• Hochseilgarten• Orientierungslauf• Radfahren, Wandern• Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren• Ski- Snowboardfahren• Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern• Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Minigolf• Sportklettern• Slackline• Hochseilgarten• Orientierungslauf,• Radfahren, Wandern• Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren• Ski- Snowboardfahren• Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern• Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey

4.2. Fertigkeit: Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden; Kenntnisse: Spiel und Sport im Wasser

Inhalte 1. Klasse	Inhalte 2. Klasse
<ul style="list-style-type: none">• Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge• Trampolinspringen• Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen• Turmsprünge	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge• Trampolinspringen• Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen• Turmsprünge

3.+ 4. Klasse

1. KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

1.1. Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen

Kenntnisse: Haltungsschulung

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Haltungsturnen: Haltungs- und Funktionsgymnastik mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen • Haltungsschwächen, Haltungsschäden • Hinweise auf korrekte Bewegungen im Alltag • Zustände und Reaktionen des eigenen Körpers (z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Erregung, Nervosität, Angst, Schmerz, Aggressivität, Entspannung, Spannkraft) • Grundlegende Kenntnisse über die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität, über gesunde Ernährung, Suchtmittel und aktuelle Sportthemen • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: Schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen, halbe Drehung, ganze Drehung, Sturzhang (gebeugt, gestreckt) • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltungsturnen: Haltungs- und Funktionsgymnastik mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen • Haltungsschwächen, Haltungsschäden • Hinweise auf korrekte Bewegungen im Alltag • Zustände und Reaktionen des eigenen Körpers (z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Erregung, Nervosität, Angst, Schmerz, Aggressivität, Entspannung, Spannkraft) • Grundlegende Kenntnisse über die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität, über gesunde Ernährung, Suchtmittel und aktuelle Sportthemen • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: Schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen, halbe Drehung, ganze Drehung, Sturzhang (gebeugt, gestreckt) • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die

<ul style="list-style-type: none"> • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo, Bouldern • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik 	<p>Längsachse sowie um die Breitenachse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik
--	--

1.2. Fertigkeit: Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln

Kenntnis: Unterschiedliche Bewegungsrhythmen

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Musikgymnastik, Aerobic • Standardtänze • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Elemente aus der Leichtathletik (Hürdenlauf), Sprünge und Würfe, Schleuderball 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Musikgymnastik, Aerobic • Standardtänze • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Elemente aus der Leichtathletik (Hürdenlauf), Sprünge und Würfe, Schleuderball

2. SPORTMOTORISCHE QUALIFIKATIONEN

2.1. Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen

Kenntnisse: Technische und theoretische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten und Freizeitaktivitäten

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates• Muskel- und Skelettsystem• Ansatz, Ursprung, Funktion diverser wichtigster Muskel• Zusammenhang zwischen Übungen und beanspruchten Muskelgruppen• Trainierbarkeit der motorischen Eigenschaften und Fertigkeiten in Grobform• Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten (siehe 1. + 2. Klasse)• Methodik und Didaktik ausgewählter Sportarten• Praktisch- methodische Gesichtspunkte diverser Sportarten werden vorgestellt• Wirbelsäule und Haltungsgymnastik• Ausgabe diverser Referat Themen: Selbständige Bearbeitung der Schüler• Leichtathletik Fortführen der 1.+2. Klasse• Regel- und Gerätekunde• Sportverletzungen und 1.Hilfe• Orientierungslauf, Kartenlesen, Kompass einstellen• Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz, Trainingskontrolle durch Pulsabnahme• Sport und Ernährung, Doping• Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde)• Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit• Krafteraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung• Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre• Weiterführen bzw. Erläutern der Grundlagen aus dem Klettersport (1.+2. Klasse)	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates• Muskel- und Skelettsystem• Ansatz, Ursprung, Funktion diverser wichtigster Muskel• Zusammenhang zwischen Übungen und beanspruchten Muskelgruppen• Trainierbarkeit der motorischen Eigenschaften und Fertigkeiten in Grobform• Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten (siehe 1. + 2. Klasse)• Methodik und Didaktik ausgewählter Sportarten• Praktisch- methodische Gesichtspunkte diverser Sportarten werden vorgestellt• Wirbelsäule und Haltungsgymnastik• Ausgabe diverser Referat Themen: Selbständige Bearbeitung der Schüler• Leichtathletik Fortführen der 1.+2. Klasse• Regel- und Gerätekunde• Sportverletzungen und 1.Hilfe• Orientierungslauf, Kartenlesen, Kompass einstellen• Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz, Trainingskontrolle durch Pulsabnahme• Sport und Ernährung, Doping• Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde)• Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit• Krafteraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung• Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre• Weiterführen bzw. Erläutern der Grundlagen aus dem Klettersport (1.+2. Klasse)

2.2. Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden
Kenntnisse: Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen • Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen • Stretching, Entspannungstechniken 	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen • Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen • Stretching, Entspannungstechniken

2.3. Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen
Kenntnisse: Vielfältiges sportmotorisches Können

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw. • Einrad fahren, Übungen am Sportkreisel und mit dem Pogostick 	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw. • Einrad fahren, Übungen am Sportkreisel, Pogostick, Skateboard, Snakeboard, Inlineskate.

3. Bewegungs- und Sportspiele
3.1. Verschiedene Rückschlagspiele ausüben
Kenntnisse: Sportspiele

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung, Universalgriff • Grundstellung • Aufschlagtechniken: Hoher Aufschlag, Ausgangsstellung, Ausholbewegung, Schlagbewegung, Ausschwing • Kurzer Aufschlag mit Vor- und Rückhand – Schlagbewegung • Technik der Schlagarten (Clear, Drive, Smash) • Tischtennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung: bei Angriffssystem, Halbdistanzsystem, Verteidigungssystem, Körperhaltung, Fußposition, Spielarm • Ausgangsstellung bei VH- und RH Schlägen • Aufschlagarten: ohne Rotation, mit Vor- und Rückhandseite • Schlagarten: Konterschlag, Schmetterschlag • Tennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung • Aufschlagtechniken • VH und RH- Techniken 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung, Universalgriff • Grundstellung • Aufschlagtechniken: Hoher Aufschlag, Ausgangsstellung, Ausholbewegung, Schlagbewegung, Ausschwing • Kurzer Aufschlag mit Vor- und Rückhand – Schlagbewegung • Technik der Schlagarten (Clear, Drive, Smash) • Tischtennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung: bei Angriffssystem, Halbdistanzsystem, Verteidigungssystem, Körperhaltung, Fußposition, Spielarm • Ausgangsstellung bei VH- und RH Schlägen • Aufschlagarten: ohne Rotation, mit Vor- und Rückhandseite • Schlagarten: Konterschlag, Schmetterschlag • Tennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung • Aufschlagtechniken • VH und RH- Techniken

3.2. Aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen
Kenntnisse: Mannschaftsspiele

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • . Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten , Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen 	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten ,

<ul style="list-style-type: none"> • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Hallenhockey, Tschoukball, Rugby, American Football, Prellball 	<p>Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Hallenhockey, Tschoukball, Rugby, American Football, Prellball
---	---

3.3. Regeln einhalten und fair spielen
Kenntnisse: Regeln und Fairness

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<p>Im Sportunterricht soll Erziehung zu Fairness, Selbstachtung und sportliche Achtung des Gegners stattfinden.</p> <p>Die Fähigkeit und Bereitschaft zu einem „sportlichen,, Verhalten und Handeln: Leistungswille, Regelbewusstsein, Toleranz gegenüber Leistungsschwächeren und vor allem Fairness soll erlernt werden.</p> <p>Wichtig ist dabei auch die Fähigkeit zu spielen, kreativ zu gestalten und mit Partner und Gegner zu kooperieren sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage.</p> <p>Unterschiedliche Standpunkte sollen verstanden werden und eigene Fähigkeiten und jene der anderen sollen gut verwertet werden.</p> <p>Regelkunde der großen und kleinen Mannschaftssportarten und der Einzelsportarten</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <p>Im Sportunterricht soll Erziehung zu Fairness, Selbstachtung und sportliche Achtung des Gegners stattfinden.</p> <p>Die Fähigkeit und Bereitschaft zu einem „sportlichen,, Verhalten und Handeln: Leistungswille, Regelbewusstsein, Toleranz gegenüber Leistungsschwächeren und vor allem Fairness soll erlernt werden.</p> <p>Wichtig ist dabei auch die Fähigkeit zu spielen, kreativ zu gestalten und mit Partner und Gegner zu kooperieren sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage.</p> <p>Unterschiedliche Standpunkte sollen verstanden werden und eigene Fähigkeiten und jene der anderen sollen gut verwertet werden.</p> <p>Regelkunde der großen und kleinen Mannschaftssportarten und der Einzelsportarten</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p>

4. BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

4.1. Fertigkeit: In natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben

Kenntnisse: Sportarten im Freien

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none">• Minigolf• Sportklettern-Bouldern• Slackline• Hochseilgarten• Orientierungslauf• Radfahren, Wandern• Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren• Ski- Snowboardfahren• Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern• Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Minigolf• Sportklettern• Slackline• Hochseilgarten• Orientierungslauf,• Radfahren, Wandern• Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren• Ski- Snowboardfahren• Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern• Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey

4.2. Fertigkeit: Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden

Kenntnisse: Spiel und Sport im Wasser

Inhalte 3. Klasse	Inhalte 4. Klasse
<ul style="list-style-type: none">• Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge• Trampolinspringen• Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen• Turmsprünge• Wasserball• Wasserspiele	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge• Trampolinspringen• Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen• Turmsprünge• Wasserball• Wasserspiele

5. Klasse

1. KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSGESTALTUNG

1.1. Die persönliche sportmotorische Entwicklung organisieren und fördern

Kenntnisse: Bewegungs- und Sporterziehung

Inhalte 5. Klasse

Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:

- Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden
- Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür
- Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe
- Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag
- Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür
- Ringe: schwingen, Hangkehre ; Übungsverbindungen
- Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür
- Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden
- Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse
- Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau.
- Wettkampftrampoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse

1.2. Bewegungsrhythmus und Bewegungsgestaltung an sportliche Techniken anpassen

Kenntnisse: Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss

Inhalte 5. Klasse

Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:

- Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet
- Musikgymnastik, Aerobic,
- Rock & Roll
- Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien
- Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteespiele
- New Games, Abenteuerspiele,
- Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw.
- Einradfahren, Übungen am Sportkreisel, Pogostick, Skateboard, Snakeboard, Inlineskate.

- Indiaca, Speed-Tennis, Tennis, Familytennis
- Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel
- Tischtennis
- Squash

1.3. Die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Leistungen einschätzen und mittels objektiver Kriterien einordnen
Kenntnisse: Spezifische sportliche Leistungskriterien

Inhalte 5. Klasse

- Durch standardisierte Eigenschafts- und Fertigkeitstests
- Sportabzeichen

2. SPORTMOTORISCHE QUALIFIKATIONEN

2.1. Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik gezielt einsetzen

Kenntnisse: Technische und theoretische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten und Freizeitaktivitäten

Inhalte 5. Klasse

Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte:

- Lauschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung
- Hochsprung: Flop in Grobform, Bauchwölzer, Scherensprung, Sprungvarianten
- Weitsprung: Hangsprung, Schrittsprung, Sprungvarianten
- Kugel: Standstoß, Angleiten
- Start, Sprint, Mittelstrecke, Dauerlauf, Stabläufe
- Dreikampf, Mehrkampf genormt und ungenormt
- Regel- und Gerätekunde
- Sportverletzungen und 1.Hilfe
- Orientierungslauf - Kartenlesen - Kompass einstellen
- Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz - Trainingskontrolle durch Pulsabnahme
- Haltungsschwächen, Haltungsschäden
- Sport und Ernährung, Doping
- Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde)
- Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit
- Krafraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung
- Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre
- Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo
- Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri
- Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri
- Klettertechnik-Bouldern

2.2. Physisches und psychisches Wohlbefinden durch geplantes Üben herstellen

Kenntnisse: Fitness und Gesundheitssport

Inhalte 5. Klasse

- Kreis-, Zirkel-, Stationentraining, Konditionsgymnastik, Krafttraining
- Aerobic, Skigymnastik
- Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours
- Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen
- Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen
- Stretching, Entspannungstechniken

3. BEWEGUNGS- UND SPORTSPIELE

3.1. Bei Sportspielen und Mannschaftsspielen aktiv teilnehmen und wetteifern

Kenntnisse: Mannschafts- und Sportspiele

Inhalte 5. Klasse

Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4.Klasse erarbeiteten Inhalte:

- Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel
- Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket
- Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen
- Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen
- Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate
- Floorball: Grundtechniken, Spielregeln
- Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln
- Intercrosse
- Hallenhockey, Tschoukball, Rugby, American Football, Prellball

3.2. Einzel- und Mannschaftsbewerbe situationsgerecht organisieren und auswerten

Kenntnisse: Organisation und Auswertung

Inhalte 5. Klasse

Organisation von großen und kleinen Spielen, Schiedsrichterleistungen, Organisation von Turnieren.

4. BEWEGUNG UND SPORT IM FREIEN UND IM WASSER

4.1. Verantwortung übernehmen für einen schonenden Umgang mit der Natur

Kenntnisse: Umweltgerechter Sport in der Natur

Inhalte 5. Klasse

- Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:
- Minigolf
- Golf
- Slackline
- Radfahren, Wandern
- Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren
- Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey
- Nordic Walking
- Schneeschuhwandern

4.2. Sich in der Natur und am Berg bewegen und orientieren

Kenntnisse: Orientierung und Sicherheit

Inhalte 5. Klasse

- Sportklettern-Bouldern
- Hochseilgarten
- Orientierungslauf
- Ski- Snowboardfahren, Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern

4.3. In mehreren Lagen schwimmen, tauchen und im Wasser spielen

Kenntnisse: Schwimmtechniken, Spiel- und Sportaktivitäten

Inhalte 5. Klasse

- Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:
- Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge
- Trampolinspringen, Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen