



# OSZ - Fachcurriculum

## Bewegung und Sport OSZ 2020-2023

in Bezug auf die Rahmenrichtlinien des Landes (BLR vom 13. Dezember 2010, Nr. 2040 und BLR vom 10. April 2012, Nr. 533)

### Teil A Fach/allgemein

#### Kompetenzen

(1. Biennium, 2. Biennium und 5. Klasse)

Bezeichnung im Register	Bezug zu den Kompetenzen laut RRL
<p>Körpererfahrung, Freude an Bewegung, Bewegungsgestaltung, sportmotorische Qualifikationen, Verbesserung der Fitness und Aspekte der Gesundheitsförderung</p>	<p>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. Der Schüler kann die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern.</p> <p>Die Schülerin, der Schüler kann den Wert einer gesunden Lebensführung und einer aktiven Sportausübung für das eigene Wohlbefinden im Alltag und für die Gesundheit erkennen und pflegt einen aktiven Lebensstil.</p>
<p>Bewegungs- und Sportspiele, Regeln, Fair-Play, Organisation von Bewegungshandlung und Rollenübernahme, Spiel und Sport im Freien, Umweltbewusstsein und Aspekte der Sicherheit</p>	<p>Die Schülerin, der Schüler kann die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern und entsprechende Sportarten ausführen, sowie technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden.</p> <p>Die Schülerin, der Schüler kann sportliche Leistung erleben und respektieren, sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fair-Play stellen.</p> <p>Die Schülerin, der Schüler kann Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene sportbezogene Rollen übernehmen.</p> <p>Die Schülerin, der Schüler kann mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen.</p> <p>Die Schülerin, der Schüler kann Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausführen, sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen</p>

	Entwicklung auseinandersetzen, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen.

## Methodisch-didaktische Grundsätze und eigenverantwortliches Lernen

Lernformen (Arbeitsformen, Schüleraktivität, Individualisierung, Differenzierung, Begabungsförderung)	Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit; Individuelles und kooperatives Lernen
Lehrformen	Mischung aus induktiven (eigenständiges, freies Üben) und deduktiven Methoden (genaue, frühe Anweisungen) bzw. aus analytisch-synthetischen und ganzheitlichen Methoden Vorzeigen, Erklären, Geben von Hilfestellung Besonderes Augenmerk wird auf das eigenständige Arbeiten im Sportunterricht gelegt. Eigenständiges Aufgaben- und Problemlösen.
Lernräume	Turnhalle, Klasse, Sportplatz, Kunstrasenplatz, Hallenbad in Latsch, Freibad in Schlanders, Boulderwand, Kletterhallen (Schluderns, Martell, Meran), Eisstadion Latsch oder Eislaufplatz in Prad, Tennisplatz und Minigolf, Wanderwege in der Umgebung.
Didaktisches Material (Schulbuch, Arbeitsheft, Skriptum, digitale Unterrichtsmaterialien)	Große und kleine Sportgeräte, Skripten bzw. Filme zu theoretischen Inhalten, Arbeitsblätter, Bücher und digitale Unterrichtsmaterialien (Internet).
Eigenverantwortliches Lernen	Über Microsoft - Teams: Bereitstellung von Unterlagen und Vertiefung, sowie Quellen zu den einzelnen Themenbereichen; Arbeitsaufträge und Anleitungen/Erklärvideos, sowie Reportagen und Dokumentationen über digitale Plattformen.

## Regelungen zur Bewertung

Bewertungsformen (Noten, verbale Bewertung, andere Formen)	Die Bewertung erfolgt in Ziffernnoten von 4 bis 10
Kompetenzüberprüfung (Art, Form, Anzahl der Leistungsüberprüfungen)	Motorische Tests (standardisiert und selbst erstellt), Beobachtung und/oder Spielbeobachtung (Mitarbeit, Sozialverhalten und Leistungswille, individuelle Leistungssteigerung und Lernfortschritt, Lern- und Arbeitshaltung, Kreativität, Schiedsrichtertätigkeit, Technik, Bewegungsausführung, Bewegungsabläufe).  Schriftliche und mündliche Lernzielkontrollen, Referate, Hausarbeiten, Gruppenarbeiten (Auseinandersetzung mit dem Thema, Inhalt und saubere Arbeitsweise, Vollständigkeit und Pünktlichkeit, Argumentationsfähigkeit,

	<p>Erkennen von Zusammenhängen, angemessene und korrekte Sprache, Aufbau und Gliederung).</p> <p>Das Bearbeiten einer praktischen Problemstellung/Bewegungsaufgabe oder das Gestalten einer Unterrichtsstunde bzw. eines Teiles einer Unterrichtsstunde, evtl. Dokumentation durch Videoaufnahme.</p> <p>Arbeitsaufträge in Präsenz, sowie im Fernunterricht, welche der Schüler unvollständig, nicht termingerecht, oder überhaupt nicht erledigt, können negativ bewertet werden.</p> <p>Mindestens 2 Bewertungen pro Semester</p>
weiteres	

## Gesellschaftliche Bildung

### RG/SG

Klasse	Bereich	Kompetenzen	Stunden- ausmaß
1. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - verfügt über Kenntnisse im Bereich der Arbeitssicherheit und setzt diese verantwortungsbewusst ein	4
2. Klasse			
3. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - verfügt über Kenntnisse im Bereich der Arbeitssicherheit und setzt diese verantwortungsbewusst ein	4
4. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	4
5. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	4

### WFO

Klasse	Bereich	Kompetenzen	Stunden- ausmaß
1. Klasse	Persönlichkeit und Soziales	Die Schülerin/der Schüler - übernimmt Verantwortung für sich und andere - kann konstruktiv kommunizieren und in Gruppen interagieren - zeigt Empathie und ist teamfähig	4
2. Klasse	Persönlichkeit und Soziales	Die Schülerin/der Schüler - übernimmt Verantwortung für sich und andere - kann konstruktiv kommunizieren und in Gruppen interagieren - zeigt Empathie und ist teamfähig	4
3. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien	4

		- verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	
4. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	4
5. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	4

## TFO

Klasse	Bereich	Kompetenzen	Stunden- ausmaß
1. Klasse	Persönlichkeit und Soziales	Die Schülerin/der Schüler - übernimmt Verantwortung für sich und andere - kann konstruktiv kommunizieren und in Gruppen interagieren - zeigt Empathie und ist teamfähig	4
2. Klasse	Persönlichkeit und Soziales	Die Schülerin/der Schüler - übernimmt Verantwortung für sich und andere - kann konstruktiv kommunizieren und in Gruppen interagieren - zeigt Empathie und ist teamfähig	4
3. Klasse	Mobilität	Die Schülerin/der Schüler - verhält sich als Verkehrsteilnehmer/in verantwortungsbewusst - kennt die Auswirkungen von Unaufmerksamkeit auf die Verkehrssicherheit - ist sich der Auswirkungen des eigenen und des globalen Mobilitätsverhalten auf Mensch und Umwelt bewusst	4
4. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	4
5. Klasse	Gesundheit	Die Schülerin/der Schüler - kennt wichtige Voraussetzungen für die körperliche und seelische Gesundheit - übernimmt Verantwortung für die körperliche und seelische Gesundheit und weiß um die Bedeutung eines gesunden	4

		<b>Lebensstils</b> - kennt die Risiken des eigenen Gesundheitsverhaltens und entwickelt präventive Strategien - verfügt über Kenntnisse zur Ersten Hilfe und wendet Erste-Hilfe-Maßnahmen an	
--	--	--	--

## Fächerverknüpfungen und fächerübergreifendes Curriculum

(Zusammenarbeit mit anderen Fächern, auch Beitrag des Faches zum Schulschwerpunkt)

--

## Teil B Fach/Klasse/Abschnitt

Inhalte und Themen je Klasse ODER Abschnitt

fakultativ: Zeiträume der Umsetzung (Stundenumfang für den jeweiligen Inhalt/das Thema, zeitliche Planung im Jahresverlauf)

1. Klasse

--

2. Klasse

--

3. Klasse

--

4. Klasse

--

5. Klasse

--

## ODER

### 1. Biennium (1. und 2. Klasse)

Ausdauer-/Konditionsverbesserung: Geländeläufe, kleine Spiele, Sportspiele, Ausdauerläufe, Hindernisläufe, Musikgymnastik, Zirkeltraining, Kräftigungsübungen und Stabilisationsübungen ohne und mit Geräte.

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Seilspringen, verschiedene einfache und komplexe Koordinationsübungen, Jonglieren, Slackline, Klettern, Eislaufen, Sprünge am Minitrampolin und am großen Trampolin, Life Kinetik;

Körperwahrnehmung: Faszientraining, Stretching, Tanz, Akrobatik, Kampfsportarten, Sportschießen, Pfeil- und Bogenschießen;

Leichtathletik: Hochsprung, Weitsprung, Lauf ABC, Reaktionsschulung, Sprint, Starts, Staffelläufe, Kugelstoßen, Diskuswurf, Vortex, Hürdenlauf;  
 Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Speedminton, Street Racket, Squash, Speedtennis;  
 Sportspiele: Fußball, Floorball, Basketball, Volleyball, Beachvolleyball, Handball, Tschoukball, Ultimate-Frisbee, Burnergames, Rugby, Baseball, Golf;  
 Spielregeln: Regelkunde und Einhaltung der Spielregeln; Rolle des Schiedsrichters, des Mannschaftskapitäns;  
 Bodenturnen: verschiedenste Elemente;  
 Geräteturnen: Barren, Reck, Ringe, Parcour, Taue, Stangen, Balken, Minitrampolin, Trampolin  
 Klettern: Hochseilgarten, Toprope-Klettern, im Vorstieg klettern, Bouldern;  
 Mountainbiken, Minigolf;  
 Zirkuskünste: Jonglieren, Einrad, Diabolo, Devil Stick, Balancieren  
 Rope Skipping mit kurzem und langem Seil  
 Schwimmen: Spiele im Wasser, Technik Kraul, Brust, Rücken;  
 Kooperation/Teambuilding: verschiedene Übungs- und Spielformen aus der Erlebnispädagogik;  
 Entspannungsübungen, Yoga, Massage an Hand verschiedener Geschichten und Hilfsmittel, Einführung Sportmassage, Anlegen von Tapeverbänden;  
 Theoretisches Grundwissen: Gesundheitssport und Zivilisationskrankheiten, Erste Hilfe, Gesunde Ernährung, Pulsverhalten, Anatomie des Menschen, Sicherheitsverhalten, Regelkunde der Ballspiele, Aufwärmen und sportliche Leistungsfähigkeit;

## 2. Biennium (3. und 4. Klasse)

Ausdauer-/Konditionsverbesserung: Geländeläufe, kleine Spiele, Sportspiele, Ausdauerläufe, Tempo- und Zeitgefühlsläufe, Hindernisläufe, Musikgymnastik, Zirkeltraining, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Geräte; Fitnessraum;  
 Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Seilspringen mit verschiedenen Rhythmusvorgaben, Formationsläufe, Koordinationsübungen mit Reifen, Jonglieren, Slackline, Klettern, Eislaufen, Sprünge am Minitrampolin und großen Trampolin, Life Kinetik;  
 Körperwahrnehmung/Haltungsschulung: Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Geräte, Fitnessraum, Faszientraining, Dehnungsübungen (statisch, dynamisch, mit Partner), physiologisches Bücken, Heben und Tragen, Tanz, Kampfsportarten, Akrobatik, Sportschießen, Pfeil- und Bogenschießen;  
 Leichtathletik: Hochsprung, Weitsprung, Lauf ABC, Reaktionsschulung, Sprint, Starts, Staffelläufe, Kugelstoßen, Diskuswurf, Vortex, Hürdenlauf;  
 Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica, Speedminton, Street Racket, Squash, Speedtennis;  
 Sportspiele: Fußball, Floorball, Basketball, Volleyball, Beachvolleyball, Handball, Tschoukball, Ultimate-Frisbee, Burnergames, Rugby, Baseball, Golf;  
 Spielregeln: Regelkunde und Einhaltung der Spielregeln; Rolle des Schiedsrichters, des Mannschaftskapitäns, Fairplay, Spiel ohne Schiedsrichter;  
 Bodenturnen: verschiedenste Elemente;  
 Geräteturnen: Barren, Reck, Ringe, Trapez, Parcour, Taue, Stangen, Balken, Minitrampolin, Trampolin;  
 Klettern: Hochseilgarten, Toprope Klettern, im Vorstieg klettern, Klettersteig und Felsklettern mit Bergführer, Bouldern;  
 Mountainbiken, Minigolf;  
 Zirkuskünste: Jonglieren, Einrad, Diabolo, Devil Stick, Balancieren  
 Rope Skipping mit kurzem und langem Seil  
 Schwimmen: Spiele im Wasser, Techniken Kraul, Brust, Rücken;  
 Kooperation/Teambuilding: verschiedene Übungs- und Spielformen aus der Erlebnispädagogik;  
 Entspannungsübungen, Yoga, Massage an Hand verschiedener Geschichten und Hilfsmittel, Einführung Sportmassage, Anlegen von Tapeverbänden;  
 Theoretisches Grundwissen: Gesundheitssport und Zivilisationskrankheiten, Erste Hilfe und Sportverletzungen, Gesunde Ernährung, Pulsverhalten, Anatomie des Menschen, Sicherheitsverhalten,

Regelkunde der Ballspiele, Aufwärmen und sportliche Leistungsfähigkeit, Trainingslehre, Doping, Rückenschule, Nutzung technischer Hilfsmittel;

## 5. Klasse

Ausdauer-/Konditionsverbesserung: Geländeläufe, kleine Spiele, Sportspiele, Ausdauerläufe, Tempo- und Zeitgefühlsläufe, Hindernisläufe, Musikgymnastik, Zirkeltraining, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Geräte, Fitnessraum;

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Seilspringen mit verschiedenen Rhythmusvorgaben, Formationsläufe, Koordinationsübungen mit Reifen, Jonglieren, Slackline, Klettern Eislaufen, Sprünge am Minitrampolin und großen Trampolin, Life Kinetik;

Körperwahrnehmung/Haltungsschulung: Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Geräte, Faszientraining, Dehnungsübungen (statisch, dynamisch, mit Partner), physiologisches Bücken, Heben und Tragen, Tanz, Akrobatik, Kampfsportarten, Sportschießen, Pfeil- und Bogenschießen;

Leichtathletik: Hochsprung, Weitsprung, Lauf ABC, Reaktionsschulung, Sprint, Starts, Staffelläufe, Kugelstoßen, Diskuswurf, Vortex, Hürdenlauf;

Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis, Indiacca, Speedminton, Street Racket, Squash, Speedtennis;

Sportspiele: Fußball, Floorball, Basketball, Volleyball, Beachvolleyball, Handball, Tschoukball, Ultimate-Frisbee, Burnergames, Rugby, Baseball, Golf; Spielsituationen, Strategien, Taktiken festigen;

Spielregeln: Regelkunde und Einhaltung der Spielregeln; Rolle des Schiedsrichters, des Mannschaftskapitäns, Fairplay, Spiel ohne Schiedsrichter, Organisation von Turnieren;

Bodenturnen: verschiedenste Elemente;

Geräteturnen: Barren, Reck, Ringe, Trapez, Parcour, Taue, Stangen, Balken, Minitrampolin, Trampolin; Klettern: Hochseilgarten, Toprope Klettern, im Vorstieg klettern, Klettersteig und Felsklettern mit Bergführer, Bouldern;

Mountainbiken, Minigolf;

Zirkuskünste: Jonglieren, Einrad, Diabolo, Devil Stick, Balancieren

Rope Skipping mit kurzem und langem Seil

Schwimmen: Spiele im Wasser, Techniken Kraul, Brust, Rücken;

Kooperation/Teambuilding: verschiedene Übungs- und Spielformen aus der Erlebnispädagogik;

Entspannungsübungen, Yoga, Massage an Hand verschiedener Geschichten und Hilfsmittel, Einführung Sportmassage, Anlegen von Tapeverbänden;

Theoretisches Grundwissen: Gesundheitssport und Zivilisationskrankheiten, Erste Hilfe und Sportverletzungen, Gesunde Ernährung, Pulsverhalten, Anatomie des Menschen, Regelkunde der Ballspiele, Aufwärmen und sportliche Leistungsfähigkeit, Trainingslehre, Doping, Rückenschule, Kenntnisse der positiven und negativen Auswirkungen verschiedener Sportarten auf die Umwelt und Berücksichtigung des Sicherheitsaspekts, Nutzung technischer Hilfsmittel;

Erstellung von Stundenbildern und Übungseinheiten; Organisation von Turnieren;

Selbstbewertung/Einschätzung durch Beobachtung anhand von Bewertungskriterien vornehmen;