

Sport und Bewegung - 1./2.Klasse

Teilbereich	Kompetenz	Inhalt	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Sich nach einem vorgegebenen Rhythmus bewegen • Sich harmonisch bewegen • Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf psychisches und physisches Wohlbefinden wahrnehmen • Signale des Körpers erkennen, darauf reagieren und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen können • Gefahrenquellen erkennen und geeignete Maßnahmen treffen, um Unfälle zu vermeiden 	<p>Lauf-ABC</p> <p>Gymnastik mit Musik und/oder Tanz</p> <p>Leichtathletikdisziplinen</p> <p>Boden- und Gerätturnen</p>	<p>Oktober- November und März-April –Mai</p> <p>März-April –Mai</p> <p>Jänner-Februar- März</p>
Sportmotorische Grundqualifikationen	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften kennen • Motorische Belastungen richtig dosieren können • Technische Elemente und Grundregeln ausgewählter Sportarten kennen und beherrschen • Die eigene Leistung richtig einordnen können 	<p>Spiele zur Verbesserung der motorischen Ausdauer</p> <p>Dauerläufe</p> <p>Boden- und Gerätturnen</p> <p>Leichtathletik</p> <p>Tests in den verschiedenen Sportarten</p>	<p>Sep.-Okt. Nov.</p> <p>Sep.-Okt; März- April</p> <p>Jänner-Februar März-April –Mai</p> <p>Ganzes Schuljahr</p>
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Elemente von Sportspielen in Grobform beherrschen 	<p>Kleine Spiele</p> <p>Handball</p> <p>Basketball</p> <p>Volleyball und Rückschlagspiele</p>	<p>Ganzes Schuljahr</p> <p>September bis Dezember</p> <p>April bis Juni</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Grundregeln von Sportspielen kennen • Einfache taktische Verhaltensweisen kennen • Sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten können • Sich in einer Gruppe einordnen und Verantwortung übernehmen können 		
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische und sportliche Aktivitäten im Freien ausführen können • Verschiedene Schwimmstile in Grobform beherrschen <p>Tauchtechniken und einfache Sprungformen beherrschen</p>	<p>Waldläufe; Spiele im Freien;</p> <p>Je nach Organisationsmöglichkeiten wird Schwimmen entweder im Kernunterricht oder als Wahlfach angeboten</p>	<p>Sept.-Okt: und März-April-Mai</p> <p>In Blockform</p>