



Jahresstoffverteilungsplan 1.Klassen Schuljahr 2019/2020 © Markus Gögele

Zeit	1.Klassen: 3 Einheiten zu 45 Minuten
Woche 1: 5.-6.9.19	
Woche 2: 9.-13.9.19	<p>1 h Einführung, Kennenlernen, Erklären der Regeln des Sportunterrichts Gruppenfindung (Atomspiel); 2 h Leichtathletik: Grundlegende und spielerische Übungsformen zum Verbessern des Laufens, Springens (Vorbereitung auf den Standweitsprung, Sprung- und Koordinationsübungen ein- und beidbeinig) und Werfens</p>
Woche 3: 16.-20.9.19	<p>3 h Leichtathletik: Grundlegende und spielerische Übungsformen zum Verbessern des Laufens, Springens (Vorbereitung auf den Standweitsprung) und Werfens; Sportmotorischer Test: Standweitsprung, Kleine Spiele: Tschoukball, Pantherball, Herbstmesse zum Verbessern von Prellen, Passen, Fangen und Werfen;</p> <p style="text-align: center;">20.9. Herbstausflug 1.Klassen</p>
Woche 4: 23.-27.9.19	<p>3 h Fußball: Slalomdribbeln, Passen zu zweit im Stand und in der Bewegung, Zuspiel und Freilaufen, Tigerball, Kastenpässe, Schuss, Kastenfußball, Spiel (Regeln)</p>
Woche 5: 30.9.-4.10.19	<p>1h Sportmotorische Tests: <u>Beweglichkeit (Rumpfbeugen)</u>, <u>Kraft (Liegestütze)</u>, <u>Standweitsprung</u>, 2h Fußball: Einführung, Übungen zur Verbesserung der Ballkoordination, Dribbling, Passen (Tigerball), Innen- und Außenseitstoß, Spiel auf mehrere Tore, Spiel (Regeln)</p>
Woche 6: 7.10.-11.10.19	<p>2h Spielerische Verbesserung der Kraft und der Ausdauer: Die Reise nach Jerusalem, Zeitschätzläufe, Wer bin ich?, Super Mario Cart;</p> <p>1h Sportmotorischer Test: <u>Ausdauer 6 min Lauf</u></p> <p style="text-align: center;">Schulsport: Mittwoch, 9. Oktober Fußball 5er Turnier in Bozen, Begleitung: Markus</p>
Woche 7: 14.-18.10.19	<p>3 h Fußball: Dribbling über und durch Hindernisse, Mittelmann, Passen mit Innen- und Außenrist im Stand und in der Bewegung, Stoppen des Balles, Vollspannschuss, Spiel (Regeln und Fair Play)</p> <p style="text-align: center;">Schulsport: Dienstag, 15.Oktober Querfeldein Bezirksmeisterschaft in Bruneck Fortbildung: Mittwoch, 16.Oktober 9-17:30 Uhr Großtagung der Sportlehrkräfte in Tramin</p>
Woche 8: 21.-25.10.19	<p>3 h Akrobatik: Partnerakrobatik und Gestaltung einer Klassenpyramide; Bodenturnen: Rolle vorwärts (schiefe Ebene), Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad; Floorball: Spiel</p> <p style="text-align: center;">Schwimmen: Dienstag erste 3 Stunden Klasse 1A: Erheben der Ausgangslage</p>

<p>Woche 9: 4.-8.11.19</p>	<p>3 h Akrobatik: Partnerakrobatik und Gestaltung einer Klassenpyramide; 2 h Bodenturnen: Rolle vorwärts (schiefe Ebene), Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen, Rad; Floorball: Spiel</p> <p style="color: red;">Fortbildung: Montag, 4. November Tai Chi von 15-18 Uhr in Nals Schulsport: Donnerstag 7. November Querfeldein Landesmeisterschaft Fortbildung: Donnerstag, 7. November Volleyball von 15-18:00 Uhr in Brixen</p>
<p>Woche 10: 11.11.-15.11.19</p>	<p>1 h Bodenturnen Prüfen: Technik, Haltung und Dynamik der Elemente Rolle vorwärts, Kerze, Kopfstand, Standwaage und Handstandaufschwingen; 2h Handball: Ballgewöhnungsübungen, kleine Spiele wie Schnappball, Turmball, Jägerball, Reifenhandball, Handballbiathlon; Passen und Fangen zu zweit, Fangen von hohen und tiefen Bällen, Spiel (Regeln)</p>
<p>Woche 11: 18.-22.11.19</p>	<p>3 h Handball: Ballgewöhnungsübungen, Prellen: Linienprellen, Brückenwächter, Passen: Parteiball, Erlernen des Schlagwurfs aus dem Stand und aus der Bewegung, Spiel (Regeln)</p> <p style="color: red;">1. Elternsprechtag: Dienstag, 19.November</p>
<p>Woche 12: 25.-29.11.19</p>	<p>3 h Handball: Schlagwurf aus dem Stand und aus der Bewegung, Erlernen des Sprungwurfs nach 3 Anlaufschritten, Erlernen des 7m Freiwurfs, Taktik: Gegenstoß und Angriff in Überzahl, Handballturnier (Regeln: 3 Schritt Regel, Torraumregel, Dribbelregel, 7-m Wurf, Einwurf, Abwurf, Freiwurf);</p>
<p>Woche 13: 2.-6.12.19</p>	<p>1 h Handball Prüfen: Schlagwurf, Sprungwurf, Spielbeobachtung 2 h Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Flanke, Grätsche; Reckturnen: methodische Übungsreihe Hüftaufschwung mit Swissball, schiefer Ebene, Kastenteil; Minitrampolin: Sicherheit, Absprung in der Mitte, Streck-, Hock- und Grätschsprung, halbe und ganze Drehung; Pantherball</p> <p style="color: red;">Schwimmen: Dienstag erste 3 Stunden Klasse 1B: Erheben der Ausgangslage Fortbildung: Donnerstag, 5. Dezember Parcours von 9-12 Uhr in Brixen</p>
<p>Woche 14: 9.-13.12.19</p>	<p>3 h Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Flanke, Grätsche; Reckturnen: methodische Übungsreihe Hüftaufschwung mit Swissball, schiefer Ebene, Kastenteil; Minitrampolin: Sicherheit, Absprung in der Mitte Streck-, Hock- und Grätschsprung, halbe und ganze Drehung; Völkerball</p> <p style="color: red;">Anmeldung Erlebniswelt Sport: Dienstag, 10. Bis Sonntag, 15. Dezember Schulinternes Handballturnier 1. Klassen Fortbildung: Montag, 9. Dezember Basketball von 15-18 Uhr in Bozen</p>
<p>Woche 15: 16.-20.12.19</p>	<p>3 h Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Flanke, Grätsche; Reckturnen: methodische Übungsreihe Hüftaufschwung mit Swissball, schiefer Ebene, Kastenteil; Minitrampolin: Sicherheit, Absprung in der Mitte, Streck-, Hock- und Grätschsprung, halbe und ganze Drehung;</p>
<p>Woche 16: 7.-10.1.20</p>	<p>3 h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, Übungen in Einzel- und Partnerarbeit, Volleyballbrennball, Pritschen und Baggern, 1:1, 2:2, 3:3, Ball über die Schnur (Regeln), Kaiserturnier</p>
<p>Woche 17: 13.-17.1.20</p>	<p>3 h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, Pritschen und Baggern, Aufschlag von unten, Ball über die Schnur, Regeln: Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise</p> <p style="color: red;">Schwimmen: Dienstag erste 3 Stunden Klasse 1E: Erheben der Ausgangslage</p>

Woche 18: 20.1.-24.1.20	3 h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, Pritschen und Baggern, Aufschlag von unten, Spiel (Regeln), König vom Platz
Woche 19: 27.1.-31.1.20	3 h Seilspringen mit dem kurzen und dem langen Seil: ein- und beidbeinig, alleine, zu zweit und in der Gruppe, 2xFurchziehen, Grätsch- und Schersprung, Koordinationstraining im Stationenbetrieb, Gleichgewichtsparcour; Kleine Spiele: Völkerball, Mattenvölkerball, Jägerball, Super Mario Cart, Chaosball
Woche 20: 3.2.-7.2.20	2 h Seilspringen mit dem kurzen und dem langen Seil; Koordinationstraining im Stationenbetrieb, Gleichgewichtsparcour; Kleine Spiele: Völkerball, Mattenvölkerball, Jägerball, Super Mario Cart; Seilspringen Prüfen 30 Sekunden; 1h Basketball: Ballhandling, Prellen (Brückenwächter), HORSE Wurfspiel, Spiel (Regeln) Schulsport: Freitag, 7. Februar Snow Day
Woche 21: 10.-14.2.20	3 h Basketball: Ballhandling, Prellkönig, Passen: Brustpass, Überkopfpas, Bodenpass, Handballpass, Passspiel, Korbleger aus dem Stand und aus der Bewegung, Spiel (Regeln) Anmeldung Erlebniswelt Sport: Montag, 10. Februar 10:00 Uhr bis Mittwoch, 12. Februar 12:00 Uhr
Woche 22: 17.-21.2.20	3 h Basketball: Ballhandling, Linienprellen, Passen: Tigerball, Korblegerwettkampf, Erlernen der Technik des Standwurfs, Mann- und Zonenverteidigung, Spiel, Regeln: Foulregel, Schrittregele, Doppeldribbling, Ausball, Korbtrefefer und Punktezahlunge
Woche 23: 2.-6.3.20	1h Basketball: Basketballturnier; 2 h Ringeturnen: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Schwung in den Stütz ; Tischtennis: Vorhand und Rückhand, Penholder Griff, Spiel
Woche 24: 9.-13.3.20	1 h Ringeturnen: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Schwung in den Stütz; 2h Tischtennis: Rundlauf, Vorhand und Rückhand, Topspin, Spiel
Woche 25: 16.-20.3.20	2 h spielerische Verbesserung der Ausdauer: 1 h Laufbiathlon, 1 h Mensch ärgere dich nicht Spiel; 1 h Ausdauer 6 min Lauf Prüfen
Woche 26: 23.-27.3.20	1h Koordinationstraining im Stationenbetrieb: Prellen über die umgedrehte Langbank, Reifenläufe, Seilspringen, Pedalofaren; 1 h Gleichgewichtsparcours: Langbank als Schaukel, Balancieren über die Reckstange, Seilziehen auf Matten, Schifahren, Balancieren auf Medizinbällen, Stehen auf Mattenwagen der sich bewegt; 1 h Rückschlagspiele: Tennis, Tischtennis, Badminton
Woche 27: 30.3-3.4.20	3 h Rückschlagspiele Tennis und Badminton: Griffe und Schwung, Spiel (Regeln, Zählweise)
Woche 28: 6.4.-8.4.20	2 h Leichtathletik: Sprint, Staffellauf, Hürdenlauf, Hochsprung und Kugelstoßen 1 h Sportmotorische Tests Standweitsprung, Rumpfbeugen und Liegestütze 2. Elternsprechtag: Dienstag, 7.April 2019
Woche 29: 15.4.-17.4.20	3h Leichtathletik: Sprint, Staffel, Hürdenlauf Hochsprung Vortexweitwurf und Kugelstoßen Lauf ABC, Reifenläufe, Staffelläufe, Fangenspiele. Kettenfangnis, Delphinfangnis, Asian Cooking relay, Fuchs wer hat die ganz gestohlen, Erlernen der Sprinttechnik: Arme nahe am Körper, Armeinsatz aufrechter Kopf und Rumpf, Fußspitze in Schwungphase angehoben, Stabübergabe und Hürdentechnik

<p>Woche 30: 20.-24.4.20</p>	<p>3h Leichtathletik: Sprint, Staffel, Hürdenlauf, Kugelstoßen, Vortexweitwurf, Hochsprung vom Schersprung zum Flop, Weitsprung: Standweitsprung, von Kastentreppe in die Matte</p> <p>Lehrausgang: Erlebniswelt Sport am Dienstag, 21. oder Mittwoch, 22. April 2020 Schulsport: Donnerstag 23. April Leichtathletik Bezirksmeisterschaft in Brixen, Volunteers mitnehmen, Begleitung Markus, Tommy</p>
<p>Woche 31: 27.4.-30.4.20</p>	<p>3h Leichtathletik: Vortexweitwurf: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten, Pantherball, Herbstmesse, Erlernen der Korrekten Wurftechnik mit dem Vortex, Kugelstoßen: Standstoß und Angleittechnik: Ellbogen bleibt hinter der Hand, Stoßen nicht Werden</p>
<p>Woche 32: 4.5.-8.5.20</p>	<p>1h Leichtathletik Prüfen: Sprint, Hochsprung und Kugelstoßen, 2h Parteiball und Jägerball, Vortexweitwurf</p>
<p>Woche 33: 11.5.-15.5.20</p>	<p>3 h Jonglieren mit Tüchern und dann mit 3 Bällen, Badminton und Frisbee Ultimate</p> <p>Schulsport: Donnerstag, 14. Mai Leichtathletik Landesmeisterschaft, Volunteers mitnehmen, Begleitung: Markus</p>
<p>Woche 34: 18.5.-22.5.20</p>	<p>2 h Jonglieren mit Tüchern und 2, dann 3 Bällen, Tischtennis 1h Chaosball</p>
<p>Woche 35: 25.5.-29.5.20</p>	<p>3 h Floorball: Ballführen, Passen und Stoppen des Balles, Tigerball, Schuss, Spiel, Regeln: Schlägerhub nur bis Kniehöhe, Fußfehler, Torraumregel, Foulspiel mit Körper und Stock</p>
<p>Woche 36: 3.6.-5.6.20</p>	<p>2h Floorball: Ballführen, Brückenwächter, Ballannahme und Abgabe, Schlenzschuss, Spiel (Regeln)</p>
<p>Woche 37: 8.6.-12.6.20</p>	<p>3 h Wiederholen der großen Ballspiele: 1 h Basketball, 1 h Handball, 1 h Fußball Spielformen</p>
<p>Woche 38: 15.6.-16.6.20</p>	<p>3 h Wiederholen der großen Ballspiele: Turnier mit 3 Mannschaften: 1 h Basketball, 1 h Handball, 1 h Fußball</p>

Schulsportmeisterschaften:

Fußball 5er Turnier (Mittwoch, 9. Oktober 2019)
Querfeldein (Dienstag, 15. Oktober 2019)
Querfeldein Landesmeisterschaft (Donnerstag, 7. November 2019)
Snow Day (Freitag, 7. Februar 2020)
Leichtathletik Bezirksmeisterschaft (Donnerstag, 23. April 2020)
Leichtathletik Landesmeisterschaft (Donnerstag, 14. Mai 2020)

Lehrausgänge:**Sport und Natur:**

Klasse 1A am Freitag, 18. Oktober in Kaltern

Hochseilgarten:

Klasse 1B Skytrek Sterzing im Frühjahr 2020 mit Elisabeth Rainer, Kosten: 13 €
Klasse 1E Skytrek Sterzing im Frühjahr 2020 mit Klettenhammer Armin, Kosten: 13 €
Klasse 1A: Erlebniswelt Sport Dienstag, 21. oder Mittwoch, 22. April 2020 mit , Kosten: 0 €

Bewertungskriterien 1. Klasse 1. Semester:

1. Sportmotorische Tests

Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweitsprung Jungen	Standweitsprung Mädchen	Ausdauer 6 min Lauf Jungen	Ausdauer 6 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 1,9	++ 1,8	++ 1250	++ 1199	++ 8	++ 14	++ 10	++ 10
+1,8-1,9	+ 1,7-1,8	+ 1200-1250	+ 1080-1199	+ 0 bis 8	+ 2-14	+8-9	+8-9
~1,6-1,8	~1,5-1,7	~1160-1200	~1040-1080	~ 0	~ 2	~6-7	~6-7
-1,3-1,6	-1,3-1,5	-1000-1160	-890-1040	-- 10 bis 0	--10-2	-4-5	-4-5
--1,2-1,3	-- 1,2-1,3	-- < 1000	-- < 890	-- -10	-- -10	-- <4	-- < 4

2. Bodenturnen

Für das jeweilige Element gibt es 3 Punkte, 1 Punkt für die Technik, einen für die Haltung und einen für die Dynamik. 15 Punkte: Note 10; 13,5 Punkte: Note 9; 12 Punkte: Note 8; 10,5 Punkte: Note 7; 9 Punkte: Note 6.

Rolle vorwärts	Kopfstand	Kerze	Standwaage	Handstandaufschwinger
Hände sauber aufsetzen; Rücken rund machen; Kopf bleibt zwischen den Armen (Ohren verdecken); Nicht den Kopf aufsetzen, Runde und geradlinige Rollbewegung Fersen geben den Impuls für die Rotation, Ohne Nackenstützen Aufstehen	Stirn und Hände in einem Dreieck auf den Boden aufsetzen; Der Körper ist in einer I-Pose; Gleichgewicht 3 Sekunden halten;	Ausgangsposition: Hocksitz; Rückwärts auf den Nacken rollen; Wenn die Knie über der Nase sind Füße Richtung Decke strecken; Das Becken wird mit den Händen gestützt	Ausgangsposition: Arme seitlich; Sicherer Stand auf dem Standbein; Heben des hinteren Beins nach oben, Arme seitlich; Blick nach vorne; Hinterer Fuß mindestens auf Kopfhöhe; Standbein gestreckt, Körper fest gespannt	Hände schulterbreit aufsetzen; Arme sind gestreckt; Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet; Handgelenke, Schultern und Hüfte bilden eine Linie; Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule; Blick zu den Händen;

3. Handball:

Führe 3 Schlagwürfe mit Stemmschritt und 3 Sprungwürfe aus dem Dribbling auf das dreigeteilte Tor aus (durch herabhängenden Sprungseile). Wirf platziert und schnell, achte auf die Technikmerkmale, die 6 m Linie, die nicht übertreten werden darf und die Schritttregel. Bewertung: 1 Punkt: das richtige Tordrittel getroffen, 1 Punkt: schneller Wurf, 1 Punkt Technikmerkmale und Schritttregel einhalten, 6 m Linie beachten. 27 Punkte: Note 10, 24 Punkte: 9, 21,5 Punkte: 8; 19 Punkte: Note 7; 16 Punkte: Note 6

Schlagwurf (9 Punkte)	Sprungwurf (9 Punkte)	Spielbeobachtung (9 Punkte)
Anlaufbewegung: vorletzter Schritt als Überkreuzschritt, ausholen eng am Körper Wurfauslage: Wurfarm leicht gebeugt, Spitze des vorderen Fußes zeigt zum Tor, Stemmbein leicht gebeugt, linke Schulter und Hüfte in Wurfrichtung; Wurfbewegung: Hüfte, Schulter des Wurfarms nach vorne, Ellbogen vor dem Ball auf Schulterhöhe; Ausklang: Peitschenbewegung Armzug, Ausschwing Wurfarm	Absprung: Drei-Schritt Rhythmus Letzter Schritt: Arm nach hinten oben führen; Rechtes Knie: wird zur Schwungverstärkung seitlich außen mit angewinkelt hochgezogen und dient der Stabilisation Hauptphase: Bogenspannung, Oberkörperrotation, Armzug, Nachklappen des Handgelenks, Ball am Kopf vorbei nach vorne beschleunigen Ellbogen bleibt auf Schulterhöhe, Kopf in Wurfrichtung Endphase: Landung beidbeinig oder mit dem Absprungbein Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung ab	Anwendung des Gelernten im Spiel Einsatz Teamfähigkeit Einhalten der Regeln

Bewertungskriterien 1. Klasse 2. Semester:

1. Seilspringen 30s

Jungen: Anzahl der Durchschläge in 30s	Mädchen: Anzahl der Durchschläge in 30s
65 Durchschläge: Note 10	65 Durchschläge: Note 10
53 Durchschläge: Note 9	53 Durchschläge: Note 9
42 Durchschläge: Note 8	42 Durchschläge: Note 8
32 Durchschläge: Note 7	32 Durchschläge: Note 7
25 Durchschläge: Note 6	25 Durchschläge: Note 6

2. Sportmotorische Tests: siehe Tabelle

Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweitsprung Jungen	Standweitsprung Mädchen	Ausdauer 6 min Lauf Jungen	Ausdauer 6 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 1,9	++ 1,8	++ 1250	++ 1199	++ 8	++ 14	++ 10	++ 10
+1,8-1,9	+ 1,7-1,8	+ 1200-1250	+ 1080-1199	+ 0 bis 8	+ 2-14	+8-9	+8-9
~1,6-1,8	~1,5-1,7	~1160-1200	~1040-1080	~ 0	~ 2	~6-7	~6-7
-1,3-1,6	-1,3-1,5	-1000-1160	-890-1040	-- 10 bis 0	--10-2	-4-5	-4-5
--1,2-1,3	-- 1,2-1,3	-- < 1000	-- < 890	-- -10	-- -10	-- <4	-- < 4

3. Leichtathletik

Die Note ergibt sich aus der Gesamtpunktezahl der 3 Disziplinen. 30 Punkte: Note 10, 27 Punkte: Note 9, 24 Punkte: Note 8; 21 Punkte: Note 7, 18 Punkte: Note 6.

20 m Sprint Jungen	20 m Sprint Mädchen	Hochsprung Jungen	Hochsprung Mädchen	Kugelstoßen 2 kg Jungen	Kugelstoßen 2 kg Mädchen
3,38-2,69s: Note 10	2,71-3,37s: Note 10	1,25 m Note 10	1,20: m Note 10	8,5 m: Note 10	6,5 m: Note 10
3,41-3,55s: Note 9	3,40-3,54s: Note 9	1,20 Note 9	1,15: Note 9	7,5 m: Note 9	6,00 m: Note 9
3,59-3,70s: Note 8	3,58-3,69s: Note 8	1,15 m Note 8	1,10: Note 8	7 m: Note 8	5,5 m: Note 8
3,73-3,88s: Note 7	3,72-3,87s: Note 7	1,05 Note 7	1,05: Note 7	6 m: Note 7	4,5 m: Note 7
3,92-4,57s: Note 6	3,9-4,53s: Note 6	1,00 Note 6	0,9 Note 6	5 m: Note 6	4 m: Note 6

Name des Schülers/der Schülerin: _____

Datum: _____

Prüfen 1.Klasse 1. Semester

Sportmotorische Tests: Note _____

Test	Ergebnis	Note
Ausdauer 6 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Bodenturnen: Punkte gesamt _____, Note _____

Element	Technik	Haltung	Dynamik	Punkte
Rolle vorwärts				
Kopfstand				
Kerze				
Standwaage				
Handstandaufschwingen				

Handball: Punkte gesamt _____, Note _____

Technik	Punkte
Schlagwurf	
Sprungwurf	
Spielbeobachtung	

Prüfen 2. Semester

Seilspringen 30s: Note _____

Sprünge	Note

Sportmotorische Tests: Note _____

Test	Ergebnis	Note
Ausdauer 6 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Leichtathletik: Punkte gesamt _____, Note _____

Disziplin	Ergebnis	Punkte
Sprint		
Hochsprung		
Kugelstoßen 2 kg		

Jahresstoffverteilungsplan 2.Klassen Schuljahr 2019/2020	
Zeit	Jahresstoffverteilungsplan 2.Klassen: 1 Doppelstunde zu 90 Minuten
Woche 1: 5.-6.9.19	2 h Basketball: Ballhandling, Spielform zu Verbessern des Prellens: Brückenwarter, Passen und Fangen, HORSE Wurfspiel, Spiel, Regeln
Woche 2: 9.-13.9.19	2 h Basketball: Ballhandling, Königsprellen, Prellfangen, Passen und fangen: Brustpass, Überkopfpas, Bodenaufpass, Handballpass, Passspiel, Korbleger, Spiel, Regeln: Foulregel, Schritregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtrefefer und Punktezahlng
Woche 3: 16.-20.9.19	2 h Basketball: Ballhandling, Linienprellen, Parteiball zum Verbessern des Passens, Erlernen des Standwurfs und des Spungwurfs, Ballmaschine, Wurfgeff, Wiederholung des Korblegers und Korblegerwettkampf, Basketballturnier (Regeln)
Woche 4: 23.-27.9.19	2h Basketball Prüfen: Korbwurf, Slalomdribbling, Korbleger und Spielbeobachtung (Regeln)
Woche 5: 30.9.-4.10.19	1h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Jasskartenlauf, Wer bin ich?, Zeitschätzläufe, Die Reise nach Jerusalem 1 h Fußball: Dribbling, Passen im Stand und in der Bewegung zu zweit mit links und rechts, Zuspiel und Freilaufen (Give and go), Schuss aufs Tor, Spiel auf mehrere Tore
Woche 6: 7.10.-11.10.19	1h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Mensch ärgere dich nicht Spiel, Herbstmesse 1 h Fußball: Slalomdribbling, Ballführen mit Innen- und Außenseite, Tigerball, Spiel (Regeln) Schulsport: Mittwoch, 9.Oktober: Schulsportmeisterschaft Fußball, Begleitung: Markus
Woche 7: 14.-18.10.19	1 h Sportmotorischer Tests: Ausdauer 6 Minuten Lauf 1 h Fußball: Dribbling um und unter Hindernisse, Kastenpässe, Schuss auf Ziele, 7m, Einwurf, Fußballturnier (Regeln) Schulsport: Dienstag, 15. Oktober Schulsportmeisterschaft Querfeldein Fortbildung: Mittwoch, 16.Oktober Großtagung der Sportlehrkräfte von 9-17:30 Uhr in Tramin
Woche 8: 21.-25.10.19	1h Verbesserung der Koordination: Stationenbetrieb mit Reifenläufen, Seilspringen, Pedalofahren, Prellen über die umgedrehte Langbank 1 h Fußball: Dribbling, Kastenfußball, Spiel (Regeln)
Woche 9: 4.-8.11.19	1 h spielerische Verbesserung der Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft: Schwarz Weiß Spiel, Schere Stein Papier, Läufer einholen, Staffelläufe, Sprungparcours, Froschsprünge, Schubkarren, Liegestütze 1h Floorball: Ballführen, Ballannahme und Ball passen, Schlenzschuss, Regeln

	<p style="text-align: center;">Fortbildung: Montag, 4. November Tai Chi von 15-18 Uhr in Nals Schulsport: Donnerstag, 7. November Landesmeisterschaft Querfeldein Fortbildung: Donnerstag, 7. November Volleyball 15-18 Uhr in Brixen</p>
Woche 10: 11.11.-15.11.19	<p>1 h spielerische Verbesserung der Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft: Schwarz Weiß Spiel, Schere Stein Papier, Läufer einholen, Staffelläufe, Sprungparcours, Froschsprünge, Schubkarren, Liegestütze</p> <p style="text-align: center;">1h Floorball: Stickhandling, Tigerball, Spiel (Regeln)</p>
Woche 11: 18.-22.11.19	<p style="text-align: center;"><u>1h Sportmotorische Tests:</u> Standweitsprung, Rumpfbeugen vorwärts, Liegestütze</p> <p>1h Floorball: Stickhandling, Brückenwächter, Pässe zu zweit im Stand und in der Bewegung, Schlenzschuss, Siel (Regeln)</p>
Woche 12: 25.-29.11.19	<p>1h Verbesserung des Gleichgewichts: Seilziehen auf Matten, Balancieren über die Reckstange, Langbank als Schaukel, Balancieren auf dem Mattenwagen der sich bewegt, Balancieren über die umgedrehte Langbank</p> <p style="text-align: center;">1h Floorball: Turnier</p> <p style="text-align: center; color: red;">1.Elternsprechtage: Donnerstag, 28. November</p>
Woche 13: 2.-6.12.19	<p style="text-align: center;">2 h Boden- und Geräteturnen:</p> <p>Bodenturnen: Rolle rückwärts über die schiefe Ebene, Rad, Handstand gegen die Wand und mit Sichern, Handstandabrollen Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Grätsche und Flanke Reck: Hüftaufschwung: mit Swissball, Sichern, schiefer Ebene, Kastenteil Barren: Durchhangeln, Grätschsitz, Schwingen, Abgang Ringeturnen</p> <p style="text-align: center;">Floorball</p> <p style="text-align: center; color: red;">Fortbildung: Donnerstag, 5. Dezember Parcours und Freerunning von 9-12 Uhr in Brixen</p>
Woche 14: 9.-13.12.19	<p style="text-align: center;">2 h Boden- und Geräteturnen:</p> <p>Bodenturnen: Rolle rückwärts über die schiefe Ebene, Rad, Handstand gegen die Wand und mit Sichern, Handstandabrollen Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Grätsche und Flanke Reck: Hüftaufschwung: mit Swissball, Sichern, schiefer Ebene, Kastenteil Barren: Durchhangeln, Grätschsitz, Schwingen, Abgang Minitrampolin und Ringeturnen</p> <p style="text-align: center;">Frisbee Ultimate</p> <p style="text-align: center; color: red;">Fortbildung: Montag, 9. Dezember Basketball von 15-18 Uhr in Bozen Schulsport: Mittwoch, 11. Dezember Floorball Klassen, Begleitung Tommy</p>
Woche 15: 16.-20.12.19	<p style="text-align: center;">2h Boden- und Geräteturnen:</p> <p>Bodenturnen: Wiederholung Rolle vorwärts, Rad, Handstand gegen die Wand und mit Sichern, Handstandabrollen Sprung über den Kasten: Aufhocken, Durchhocken, Grätsche und Flanke Reck: Hüftaufschwung: mit Swissball, Sichern, schiefer Ebene, Kastenteil Barren: Durchhangeln, Grätschsitz, Schwingen, Abgang Minitrampolin und Ringeturnen</p> <p><u>Bodenturnen Prüfen:</u> Prüfen von Technik, Haltung und Dynamik einer Übungsverbindung der Elemente Rad, Rolle rückwärts über die schiefe Ebene und Handstandabrollen</p>

Woche 16: 7.-10.1.20	2h Eislaufen: vorwärts, rückwärts, übersteigen, Kurven fahren, Stoppen, Eislaufen mit Musik
Woche 17: 13.-17.1.20	2h Eislaufen: vorwärts, rückwärts, übersteigen, Kurven fahren, Stoppen, Eislaufen mit Musik
Woche 18: 20.1.-24.1.20	2h Eislaufen: vorwärts, rückwärts, übersteigen, Kurven fahren, Stoppen, Eislaufen mit Musik
Woche 19: 27.1.-31.1.20	2 h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, Erlernen von oberen und unteren Zuspiel, Aufschlag von unten durch Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit, 1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Spiel 6:6 ohne Aufschlag (Regeln)
Woche 20: 3.2.-7.2.20	2 h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, Erlernen des oberen und unteren Zuspiels, Aufschlag von oben, Spiel 1:1, 2:2 und 3:3 auf Kleinfeld, Spiel 6:6, Regeln: Anzahl der Ballberührungen, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise Schulsport: Freitag, 7.Februar Schulsportmeisterschaft Snow Day
Woche 21: 10.-14.2.20	2 h Volleyball: Erlernen des oberen und unteren Zuspiels, Schmetterball, Spiel 3:3 aufs Kleinfeld, König vom Platz, Volleyballbrennball, Spiel 6:6, Regeln
Woche 22: 17.-21.2.20	1 h Verbesserung der Koordination im Stationenbetrieb <u>1h Volleyball Prüfen:</u> Pritschen und Baggern, Aufschlag von unten, Spielbeobachtung
Woche 23: 2.-6.3.20	1 h Verbesserung des Gleichgewichts durch einen Gleichgewichtsparcours: Balancieren über die Reckstange, Balancieren über die umgedrehte Langbank, Schifahren, Seilziehen auf Matten, Balancieren auf dem Rollbrett, Gleichgewicht auf dem Mattenwagen halten der sich bewegt 1 h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Super Mario Cart, Zeitschätzläufe, die Reise nach Jerusalem Lehrausgang Klettern am Freitag, 6. März in der Kletterhalle Vertikale in Brixen mit der Klasse 2 A und Werner Blaas, Kosten 8,5 €
Woche 24: 9.-13.3.20	1 h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Laufbiathlon 1h Pantherball
Woche 25: 16.-20.3.20	<u>1 h Sportmotorischer Tests:</u> Ausdauer 6 min Lauf 1h Pantherball Lehrausgang Klettern am Montag, 16. März Kletterhalle Vertikale Brixen mit der Klasse 2B und Elisabeth Rainer, Kosten 8,5 €
Woche 26: 23.-27.3.20	2h Verbesserung der motorischen Kraft und Schnellkraft: Ganzkörperstabilisation, Hürdensprünge, Kastensprünge, Ausfallschritte mit Stäben, Froschsprünge, Stöße mit dem Medizinball Spiel: Fußball, Frisbee Ultimate

<p>Woche 27: 30.3-3.4.20</p>	<p>2h Leichtathletik: Sprint (Lauf ABC, Sprinttechnik mit Armeinsatz und korrekter Sprinttechnik), Hürdenlauf Hochsprung (Brücke, MÜR vom Schersprung zum Flop) Kugelstoßen (Standstoß und Angleittechnik) und Vortexweitwurf</p> <p>2. Elternsprechtag Donnerstag, 2. April</p>
<p>Woche 28: 6.4.-8.4.20</p>	<p>2h Leichtathletik: Sprint (Lauf ABC, Sprinttechnik mit Armeinsatz und korrekter Sprinttechnik), Hürdenlauf Hochsprung (Brücke, MÜR vom Schersprung zum Flop) Kugelstoßen (Standstoß und Angleittechnik) und Vortexweitwurf</p>
<p>Woche 29: 15.4.-17.4.20</p>	<p>2 h Leichtathletik auf dem Sportplatz: 80 m Sprint (Lauf ABC, Sprinttechnik mit Armeinsatz und korrekter Sprinttechnik), Hürdenlauf, Weitsprung Vortexweitwurf Kugelstoßen Messen der Leistungen um zu entscheiden, welche Schüler bei der Schülermeisterschaft dabei sind</p> <p>Lehrausgang Klettern am Donnerstag, 16. April in der Kletterhalle Vertikale Brixen mit der Klasse 2E und Elisabeth Rainer, Koste 8,5 €</p>
<p>Woche 30: 20.-24.4.20</p>	<p>2 h Leichtathletik auf dem Sportplatz: Sprint (Lauf ABC, Sprinttechnik mit Armeinsatz und korrekter Sprinttechnik), Hürdenlauf, Vortexweitwurf und Kugelstoßen (Standstoß und Angleittechnik)</p> <p>Schulsport: Donnerstag, 23. April Leichtathletik Bezirksmeisterschaft, Begleitung Markus und Tommy</p>
<p>Woche 31: 27.4.-30.4.20</p>	<p>2 h Leichtathletik auf dem Sportplatz: Vortexweitwurf: Erlernen der Wurftechnik, Weitsprung und 80m Sprint</p>
<p>Woche 32: 4.5.-8.5.20</p>	<p>2 h Leichtathletik auf dem Sportplatz Prüfen: Vortexweitwurf, 80m Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen und Weitsprung</p>
<p>Woche 33: 11.5.-15.5.20</p>	<p>2h Rückschlagspiele Tischtennis: korrekter Griff: Penholder Griff, Vorhand Topspin und Rückhand Schupfschlag, Spiel, Jonglieren mit Tüchern und Bällen</p> <p>Donnerstag, 14. Mai Landesmeisterschaft Leichtathletik, Begleitung Markus</p>
<p>Woche 34: 18.5.-22.5.20</p>	<p>1 h Rückschlagspiele Tischtennis korrekter Griff: Penholder Griff, Vorhand Topspin und Rückhand Schupfschlag, Rundlauf, Kaiserturnier und Jonglieren mit Tüchern und Bällen</p> <p>1h Rückschlagspiele Badminton Griff, Schwung, Regeln (Zählweise), und Jonglieren mit Tüchern und Bällen: Butlerposition der Hände, 1, 2, 3 Bälle</p>

Woche 35: 25.5.-29.5.20	<p>1h Rückschlagspiele Badminton: Griff, Schwung, Regeln (Zählweise), Seilspringen mit kurzem und langem Seil: alleine, zu zweit und in der Gruppe, einbeinig, beidneinig, mit und ohne Zwischensprung, 2xDurchziehen, Grätschsprung, Schersprung, Schisprung, Seilspringen mit Musik</p> <p style="text-align: center;">1h Fußball: Spiel</p>
Woche 36: 3.6.-5.6.20	<p>2 h Handball: Wiederholen des Schlagwurfs, Erlernen des Sprungwurfs, Spiel, Regeln: 3 Schritt, Regel, Torraumregel, Dribbelregel, 7 Meter, Einwurf, Abwurf, Freiwurf</p> <p style="text-align: center; color: red;">Schulinternes Turnier 2.Klassen: Fußball Sporttag</p>
Woche 37: 8.6.-12.6.20	<p>2 h Handball: Parteiball zum Verbessern von Passen und Fangen, Schlag- und Sprungwurf, Freilaufen, Ausnutzen des Spielraumes, Gegenstoß, Spiel (Regeln)</p>
Woche 38: 15.6.-16.6.20	<p>2 h Wiederholen der großen Ballspiele: Turnier aus den Sportarten Handball, Fußball, Basketball</p>

Schulsportmeisterschaften:

Fußball 5er Turnier (Mittwoch, 9. Oktober 2019)
 Querfeldein (Dienstag, 15. Oktober 2019)
 Querfeldein Landesmeisterschaft (Donnerstag, 7. November 2019)
 Floorball (Mittwoch, 11. Dezember)
 Snow Day (Freitag, 7. Februar 2020)
 Leichtathletik Bezirksmeisterschaft (Donnerstag, 23. April 2020)
 Leichtathletik Landesmeisterschaft (Donnerstag, 14. Mai 2020)

Lehrausgänge:

Klettern mit der Klasse 2A am Freitag, 6. März 2020 mit Werner Blaas, Kosten 8,5 €
 Klettern mit der Klasse 2B am Montag, 16. März 2020 mit Elisabeth Rainer Kosten 8,5 €
 Klettern mit der Klasse 2E am Donnerstag, 16. April 2020 mit Kosten 8,5 €

Bewertungskriterien 2. Klasse 1. Semester

1. Sportmotorische Tests

Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweit-sprung Jungen	Standweit-sprung Mädchen	Ausdauer 6 min Lauf Jungen	Ausdauer 6 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 2,0	++ 1,85	++ 1300	++ 1200	++ 10	++ 14	++ 10	++ 10
+1,88-2,0	+ 1,75-1,85	+ 1200-1300	+ 1150-1200	+ 0 bis 10	+ 3-14	+8-9	+8-9
~1,68-1,88	~1,55-1,75	~1150-1200	~1100-1150	~ 0	~ 3	~6-7	~6-7
-1,6-1,68	-1,45-1,55	-1000-1150	-1000-1100	-- 10 bis 0	--10-3	-4-5	-4-5
-- <1,6	-- <1,45	-- < 1000	-- < 1000	-- -10	-- -10	-- <4	-- < 4

2. Boden- und Geräteturnen

Für das jeweilige Element gibt es 3 Punkte, 1 Punkt für die Technik, einen für die Haltung und einen für die Dynamik. 15 Punkte: Note 10; 13,5 Punkte: Note 9; 12 Punkte: Note 8; 10,5 Punkte: Note 7; 9 Punkte: Note 6.

Bodenturnen	Reckturnen	Kasten und Bock
Rolle rückwärts Arme während der gesamten Bewegung neben den Ohren halten; aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über Rücken und Schulter, nicht den Kopf rollen. Bei gebeugten Armen die Hände neben den Ohren halten	Hüftaufschwung mit Hilfe am brusthohen Reck: Fassen der Reckstange im Ristgriff, Arme gebeugt, Schwungholen mit einem Bein Schwingen der Hüfte nahe an der Reckstange (Arme und Hüfte gebeugt), Anziehen der Reckstange zur Körpermitte, Beine schwingen über Reckstange, Aufrichten in den Stütz	Grätsche über den Bock: Anlauf mit gesteigerter Geschwindigkeit, beidbeiniger Absprung, aktive Streckung des Körpers, weites Vorsetzen der Hände, dabei Grätschen der Beine, Handabdruck, Landung zum Stand
Rad: Grundposition: Körper formt mit Armen und Beinen ein X, großer Ausfallschritt, Stützhand weit entfernt vom Fuß aufsetzen, über seitlichen Handstand in der I-Pose mit gegrätschten Beinen drehen, Arme bleiben in Hochhalte, helfen in den Stand zu kommen	Hilfestellungen: Partnerhilfe Kasten Schiefe Ebene Swissball	Hocke über den Bock: Anlauf mit gesteigerter Geschwindigkeit, beidbeiniger Prellabsprung, aktive Streckung des Körpers zum Anflug, weites Vorsetzen der Hände, schneller, intensiver Handabdruck, Anhocken (Anziehen der Beine Richtung Brust), Aufrichten des Rumpfes Vorbringend er Beine, Landung (Füße vor), Aufrichten
Handstandabrollen: Hände schulterbreit aufsetzen, Arme gestreckt, Fingerspitzen nach vorne, Handgelenke, Schultern, Hüfte bilden eine Linie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zu den Händen		Flanke über den Kasten

3. Basketball

Beim Basketball werden Technik und Effektivität von 5 Korblegern, Slalomprellen 30 Sekunden und dem Spiel geprüft (Spielbeobachtung: Anwendung des Gelernten, Einsatz, Teamfähigkeit, Einhalten der Regeln) geprüft. Für jedes Element gibt es 10 Punkte (5 P: Technik, 5 P. Effektivität) 30 Punkte: Note 10, 27 Punkte: Note 9, 24 Punkte: Note 8, 21 Punkte: Note 7, 18 Punkte: Note 6.

Slalomprellen 30s	Korbleger	Spielbeobachtung
Jungen: 27 10 Punkte, 26 9 Punkte, 25 8 Punkte, 24 7 Punkte, 23 6 Punkte, 22 5 Punkte Mädchen: 25 10 Punkte, 24 9 Punkte, 23 8 Punkte, 22 7 Punkte, 21 6 Punkte, 20 5 Punkte	Erster flacher Schritt ohne Dribbling mit rechts, zweiter Schritt: Stemmschritt und Absprung mit links, Hochziehen des rechten Schwungbeins, rechte Hand hinter dem Ball, links Hand Stützhand, Handgelenk nachklappen, Korbleger über das Brett ausführen	Anwenden des Gelernten, zum Beispiel des Korblegers und der gelernten Passtechniken im Spiel; Einsatz, Teamfähigkeit, Einhalten der Regeln

Bewertungskriterien 2. Klasse 2. Semester

1. Volleyball

Pritschen: Die Schüler spielen sich den Ball mit Pritschen 10x über das Netz zu. Baggern: Der Lehrer wirft dem Schüler den Ball zu, dieser baggert den Ball 5 Mal übers Netz. Dann absolviert der Schüler 5 Aufschläge von unten und anschließend ein Spiel. Die Punkte ergeben sich aus Technik und Effektivität. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Pritschen (5 Punkte)	Baggern (5 Punkte)	Aufschlag von unten (5 Punkte)	Spielbeobachtung (5 Punkte)
<p>Grundposition: Ball im Auge behalten, Schrittstellung</p> <p>Bewegung zum erwarteten Ballspielort, Arme bereits hochheben</p> <p>Pritschposition einnehmen: leichte Schrittstellung, Körperhaltung mit den Händen, Daumen und Zeigefinger bilden über der Stirn ein Dreieck</p> <p>Ballkontakt: Finger und Handgelenk einsetzen, Handgelenk rotiert leicht nach innen, Ellbogen eher eng, Ballkontakt über der Stirn</p> <p>Ganzkörperstreckung: gespreizte Finger beim Zuspiel, Kontakt mit allen Fingern, Impuls aus den Daumen, Handgelenke rotieren nach außen</p>	<p>In Spielposition gelangen: Körper hinter/unter den Ball, frontal zum Ziel ausrichten</p> <p>Spielbrett bilden: Arme und Schultergürtel fixieren, Arme gestreckt parallel, Hände ineinander gelegt, Arm Rumpf Winkel 90 Grad, Knie beugen</p> <p>Impulsgebung: Ganzkörperaktion mit minimaler Winkeländerung, Treffpunkt des Balles vor dem Körper auf unterem Drittel der Unterarme</p> <p>Spannung kurz halten</p>	<p>Beim Rechtshänder steht der linke Fuß vorne</p> <p>Während der Ball mit der linken Hand hüfthoch leicht vor dem Körper gehalten wird, schwingt der gestreckte Schlagarm lang nach hinten durch und das Gewicht verlagert sich auf den hinteren Fuß</p> <p>Der Ball wird unmittelbar vor dem Schlag fallengelassen.</p> <p>Der Ball wird mit offener Handfläche von hinten vor dem Körper getroffen. Die Hand ist dabei angespannt und der Ballrundung angepasst.</p> <p>Nach dem Treffen verlagert sich das Gewicht auf den vorderen Fuß</p>	<p>Anwendung des Gelernten im Spiel:</p> <p>Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten</p> <p>Der Spieler bleibt auf seiner Position und erfüllt seine Aufgaben</p> <p>Einsatz</p> <p>Teamfähigkeit</p> <p>Einhalten der Regeln</p>

2. Sportmotorische Tests

Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweitsprung Jungen	Standweitsprung Mädchen	Ausdauer 6 min Lauf Jungen	Ausdauer 6 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 2,0	++ 1,85	++ 1300	++ 1200	++ 10	++ 14	++ 10	++ 10
+1,88-2,0	+ 1,75-1,85	+ 1200-1300	+ 1150-1200	+ 0 bis 10	+ 3-14	+8-9	+8-9
~1,68-1,88	~1,55-1,75	~1150-1200	~1100-1150	~ 0	~ 3	~6-7	~6-7
-1,6-1,68	-1,45-1,55	-1000-1150	-1000-1100	-- 10 bis 0	--10-3	-4-5	-4-5
-- <1,6	-- <1,45	-- < 1000	-- < 1000	-- -10	-- -10	-- <4	-- < 4

3. Leichtathletik

Die Note ergibt sich aus der Gesamtpunktezahl der 5 Disziplinen. 50 Punkte: Note 10, 45 Punkte: Note 9, 40 Punkte: Note 8; 35 Punkte: Note 7, 30 Punkte: Note 6.

80 m Sprint Jungen	80 m Sprint Mädchen	Hochsprung Jungen	Hochsprung Mädchen	Vortexweitwurf Jungen	Vortexweitwurf Mädchen	Hürden Jungen	Hürden Mädchen	Kugelstoßen 4 kg Jungen	Kugelstoßen 3 kg Mädchen
11,00s:10	11,5s: 10	1,40 m: 10	1,35m: 10	45m: 10	35m: 10	15,00s: 10	17:00s: 10	8m:10	7,5m:10
11,50s: 9	12,00s: 9	1,30 m: 9	1,25m: 9	40m: 9	30m: 9	15,50s: 9	17,50s: 9	7m:9	6,5m: 9
12,00s:8	12,50s: 8	1,25 m: 8	1,20m: 8	35m: 8	25m: 8	16:00s: 8	18,00s: 8	6,5 m: 8	5,5m: 8
12,50s: 7	13,50s: 7	1,20 m: 7	1,15m:7	30m: 7	20m: 7	16:50s: 7	18,50s: 7	6m: 7	4,5m: 7
13:00s: 6	14,50s: 6	1,15m: 6	1,10m: 6	25m: 6	15m: 6	17:00s: 6	19,00s: 6	5,5m: 6	3,5m: 6

Name des Schülers/der Schülerin _____

Datum: _____

Prüfen 2.Klasse 1. Semester

Sportmotorische Tests: Note ____

Test	Ergebnis	Punkte
Ausdauer 6 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Boden- und Geräteturnen: Punkte gesamt _____, Note ____

Element	Technik	Haltung	Dynamik	Punkte
Boden: Rad				
Boden: Rolle rückwärts				
Boden: Handstandabrollen				
Reckturnen: Hüftaufschwung mit Hilfen am brusthohen Reck				
Barrenturnen: Schwingen				
Bock: Grätsche				
Bock: Hocke				

Basketball: Note ____

Technik	Punkte
Korbwurf	
Slalomdribbling	
Korbleger	
Spielbeobachtung	

Prüfen 2. Klasse 2. Semester

Volleyball: Punkte insgesamt _____, Note ____

Technik	Punkte
Pritschen	
Baggern	
Aufschlag von unten	
Spielbeobachtung	

Sportmotorische Tests: Note ____

Test	Ergebnis	Punkte
Ausdauer 6 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Leichtathletik: Punkte insgesamt _____, Note ____

Disziplin	Ergebnis	Punkte
80m Sprint		
Vortexweitwurf		
Kugelstoßen 4 kg Jungen, 3 kg Mädchen		
Weitsprung		
Hürdenlauf h 76cm, 13m, 7x8,00m – 11m		

Jahresstoffverteilungsplan 3.Klassen Schuljahr 2019/2020	
Zeit	Jahresstoffverteilungsplan 3. Klassen: 2 Stunden zu 45 Minuten
Woche 1: 5.-6.9.19	
Woche 2: 9.-13.9.19	2h Handball: Kennenlernen, Besprechen der Regeln des Sportunterrichts, Ballgewöhnungsübungen, Prellen: Brückenwächter, Prellfangen; Passen: passen und Fangen von tiefen und hohen Bällen, Parteiball, Schlagwurf, Spiel (Regeln)
Woche 3: 16.-20.9.19	2h Handball: Passen in Laufrichtung, Wiederholen Schlagwurf und Erlernen des Sprungwurfs, Spiel, Regeln: 3-Schritt Regel, Torraumregel, 7-Meter, Dribbelregel, Einwurf, Abwurf, Freiwurf
Woche 4: 23.-27.9.19	1h Handball: Handballturnier 1h Fußball: Dribbling, Passen zu zweit im Stand und in der Bewegung, Spiel (Regeln)
Woche 5: 30.9.-4.10.19	2h Fußball: Dribbling durch und über Hindernisse, Tigerball, Torwandschiessen, 7m Schießen, Spiel auf mehrere Tore, Spiel (Regeln)
Woche 6: 7.10.-11.10.19	2h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Laufen mit Musik, Laufbiathlon, Zeitschätzläufe, Mensch ärgere Dich nicht Schulsport: Mittwoch, 9.Oktober: Schulsportmeisterschaft Fußball, Begleitung: Markus
Woche 7: 14.-18.10.19	1h Sportmotorische Tests: Ausdauer 8 min Lauf 1h Fußball: Kastenpassen, Pässe in Laufrichtung und Schuss, Give and go, Vollspannschuss, Spiel (Regeln) Schulsport: Dienstag, 15. Oktober Schulsportmeisterschaft Querfeldein Fortbildung: Mittwoch, 16.Oktober Großtagung der Sportlehrkräfte von 9-17:30 Uhr in Tramin
Woche 8: 21.-25.10.19	2h Fußball: Dribbling um und durch Hindernisse, Pässe zu zweit im Stand und in der Bewegung mit Innen und Außenrist, Torschuss, Spiel(Regeln), Fußballturnier

<p>Woche 9: 4.-8.11.19</p>	<p>2h Spielerische Verbesserung der Schnelligkeit, Kraft und Schnellkraft:</p> <p>Schnelligkeit: Schere Stein Papier, Schwarz-Weiß Spiel, Staffelläufe, Läufer einholen,</p> <p>Kraft: Liegestütze, Ganzkörperstabilisation, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausfallschritt, Stangenklettern</p> <p>Schnellkraft: Hürdensprünge, Kastensprünge, Prellsprünge, Froschsprünge, Medizinballstoßen,</p> <p>Frisbee Ultimate zum Auwärmen</p> <p>Fortbildung: Montag, 4. November Tai Chi von 15-18 Uhr in Nals Schulsport: Donnerstag, 7. November Landesmeisterschaft Querfeldein Fortbildung: Donnerstag, 7. November Volleyball 15-18 Uhr in Brixen</p>
<p>Woche 10: 11.11.-15.11.19</p>	<p><u>1h Sportmotorische Tets: Standweitsprung, Rumpfbeugen vorwärts und Liegestütze</u></p> <p>1h Verbesserung der Koordination im Stationenbetrieb</p> <p>Lehrausgang: Donnerstag, 14. November Schwimmen mit der Klasse 3E Acquarena Brixen und Anna Hecher, Kosten: 4 €</p>
<p>Woche 11: 18.-22.11.19</p>	<p>1h Verbesserung des Gleichgewichts durch einen Gleichgewichtsparcours</p> <p>Balancieren über die umgedrehte Langbank, Balancieren über die Reckstange, Seilziehen auf Matten, Gleichgewicht auf rollendem Mattenwaagen halten, Rollbrett, Balancieren auf Medizinbällen</p> <p>1h Tischtennis, Badminton und Tennis</p>
<p>Woche 12: 25.-29.11.19</p>	<p>2h Tischtennis, Badminton und Tennis</p> <p>1.Elternsprechtag: Donnerstag, 28. November</p>
<p>Woche 13: 2.-6.12.19</p>	<p>2h Boden- und Geräteturnen: aufbauend auf die Grobform der 1. und 2.Klasse Mittelschule:</p> <p>Bodenturnen: Kür aus Rad, Handstand, Standwaage, Kopfstand Kasten: Auf- und Durchhocken, Grätsche, Flanke Reck: Sprung in den Stütz und Hüftaufschwung Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Minitrampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ und ganze Drehung Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p>Fortbildung: Donnerstag, 5. Dezember Parcour und Freerunning von 9-12 Uhr in Brixen</p>
<p>Woche 14: 9.-13.12.19</p>	<p>2h Boden- und Geräteturnen:</p> <p>Bodenturnen: Kür aus Rad, Handstand, Standwaage, Kopfstand Kasten: Auf- und Durchhocken, Grätsche, Flanke Reck: Sprung in den Stütz und Hüftaufschwung Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Minitrampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ und ganze Drehung Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p>Fortbildung: Montag, 9. Dezember Basketball von 15-18 Uhr in Bozen</p>

<p>Woche 15: 16.-20.12.19</p>	<p align="center">2h Boden- und Geräteturnen</p> <p>Bodenturnen: Kür aus Rad, Handstand, Standwaage, Kopfstand Kasten: Auf- und Durchhocken, Grätsche, Flanke Reck: Sprung in den Stütz und Hüftaufschwung Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Minitrampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ und ganze Drehung Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p>Geräteturnen Prüfen: Haltung, Technik und Dynamik ausgewählter Elemente der Disziplinen Reck: Hüftaufschwung Barren: Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Minitrampolin: Hocksprung, ½ und ganze Drehung Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Rolle vor und zurück</p>
<p>Woche 16: 7.-10.1.20</p>	<p>2h Basketball: Ballhandling, Linienprellen, Prellkönig, Übungen zu Brustpass, Überkopfpass, Boden auf Pass, Handballpass, Wurfwurf, Spiel, Regeln: Foulregel, Schritregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezahl</p>
<p>Woche 17: 13.-17.1.20</p>	<p>2h Basketball: Ballhandling, Brückenwächter, Parteball, Passen in Laufrichtung, Korbleger aus dem Stand und in der Bewegung, Korblegerwettkampf, Spiel (Regeln)</p>
<p>Woche 18: 20.1.-24.1.20</p>	<p>2h Basketball: Ballhandling, Slalomdribbeln, Prellfangen, Königsprellen, Wiederholung des Korblegers, Erlernen des Standwurfs, Wurfmaschine, Spiel (Regeln)</p>
<p>Woche 19: 27.1.-31.1.20</p>	<p align="center">2h Basketball: Slalomdribbeln, Korbleger, Standwurf, Spiel</p> <p align="center"><u>Basketball: Prüfen</u></p> <p align="center">Korbleger Standwurf Slalomdribbeln 30s Spielbeobachtung</p>
<p>Woche 20: 3.2.-7.2.20</p>	<p align="center">2h Verbesserung von Schnelligkeit, Schnellkraft und Kraft</p> <p>Schnelligkeit: Schere Stein Papier, Staffelläufe, Fähnchen stehlen, Läufer einholen, Kraft: Liegestütze, Ganzkörperstabilisation, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausfallschritt, Kniebeuge, Stangenklettern Schnellkraft: Hürdensprünge, Kastensprünge, Prellsprünge, Froschsprünge, Medizinballstoßen, Frisbee Ultimate zum Aufwärmen</p> <p align="center">Schulsport: Freitag, 7. Februar Schulsportmeisterschaft Snow Day</p>
<p>Woche 21: 10.-14.2.20</p>	<p align="center"><u>1h Sportmotorische Tests: Standweitsprung, Liegestütze und Rumpfbeugen vorwärts</u></p> <p align="center">1h Verbesserung des Gleichgewichts durch einen Gleichgewichtsparcours</p> <p align="center">Balancieren über die umgedrehte Langbank, Balancieren über die Reckstange, Seilziehen auf Matten, Gleichgewicht auf rollendem Mattenwaagen halten, Rollbrett, Balancieren auf Medizinbällen</p>

Woche 22: 17.-21.2.20	<p>2h Spielerische Verbesserung der Ausdauer: Zeitschätzläufe, Mensch ärgere dich nicht wer bin ich, Puls Messen, Laufbiathlon, Jasskartenlauf</p>
Woche 23: 2.-6.3.20	<p><u>1h Sportmotorischer Test: Ausdauer 8 min Lauf</u> 1h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit zum Verfeinern des unteren und oberen Zuspiels, Schmetterball, Aufschlag von unten und von oben</p>
Woche 24: 9.-13.3.20	<p>2h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit zum Verfeinern des unteren und oberen Zuspiels, Schmetterball, Aufschlag von unten und von oben, Spiel 6:6, Regeln: Anzahl der Ballberührungen, Rotationsregel, Netzberührung, Aufschlag, Zählweise</p>
Woche 25: 16.-20.3.20	<p>2h Volleyball: Ballgewöhnungsübungen, vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit zum Verfeinern des unteren und oberen Zuspiels, Schmetterball, Aufschlag von unten und von oben, König vom Platz, Spiel 6:6, Regeln: Anzahl der Ballberührungen, Rotationsregel, Netzberührung, Aufschlag, Zählweise</p>
Woche 26: 23.-27.3.20	<p>2h Volleyball Ballgewöhnungsübungen, vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit zum Verfeinern des unteren und oberen Zuspiels, Schmetterball, Aufschlag von unten und von oben, König vom Platz Spiel 6:6, Regeln: Anzahl der Ballberührungen, Rotationsregel, Netzberührung, Aufschlag, Zählweise</p>
Woche 27: 30.3-3.4.20	<p><u>1h Volleyball Prüfen</u> Pritschen, Baggern, Aufschlag von oben, Schmetterball, Spielbeobachtung</p> <p>1h Leichtathletik: Hochsprung und Kugelstoßen</p> <p>Schulinternes Volleyballturnier 3. Klassen 2.Elternsprechttag: Donnerstag, 2. April</p>
Woche 28: 6.4.-8.4.20	<p>2hLeichtathletik: Sprint, Hürdenlauf, Hochsprung und Kugelstoßen</p>
Woche 29: 15.4.-17.4.20	<p>2h Leichtathletik: Sprint, Hürdenlauf, Hochsprung und Kugelstoßen</p>
Woche 30: 20.-24.4.20	<p>2h Leichtathletik: Sprint, Hürdenlauf, Hochsprung und Kugelstoßen</p> <p>Schulsport: Donnerstag, 23. April Leichtathletik Bezirksmeisterschaft, Begleitung Markus und Tommy</p>
Woche 31: 27.4.-30.4.20	<p><u>2h Leichtathletik: Prüfen Sprint, Kugelstoßen und Hochsprung</u></p>
Woche 32: 4.5.-8.5.20	<p>2h Leichtathletik: Vortexweitwurf und Weitsprung</p>
Woche 33: 11.5.-15.5.20	<p>1h Leichtathletik: Vortexweitwurf</p> <p>1h Verbesserung der Koordination im Stationenbetrieb</p> <p>Schulsport: Donnerstag, 14. Mai Leichtathletik Landesmeisterschaft, Begleitung: Markus</p>
Woche 34: 18.5.-22.5.20	<p>2h Floorball: Stickhandling, Ballführen um Hindernisse, Ballannahme und -abgabe, Pässe zu zweit im Stand und in der Bewegung, Schlenzschuss (Stock nur bis Kniehöhe schwingen), Spiel, Regeln: Bully, Foulspiel mit Körper und Stock, Schlägerhub über Kniehöhe, Fußfehler, Torraumregel</p>

Woche 35: 25.5.-29.5.20	2h Floorball: Stickhandling, Tigerball, Pässe in Laufrichtung, Schlenzschuss, Sopiell (Regeln), Floorballturnier
Woche 36: 3.6.-5.6.20	<p align="center">2h Vorbereitung auf das Volleyballturnier</p> <p align="center">Wiederholen des unteren und oberen Zuspiels, des Schmetterballs, des Aufschlags von unten und von oben, Spiel 6:6</p> <p align="center">Schulinternes Turnier: Volleyballturnier</p>
Woche 37: 8.6.-12.6.20	<p align="center">1h Wiederholen der großen Ballspiele: Handball Zielspiel</p> <p align="center">1h Wiederholen der großen Ballspiele: Fußball Zielspiel</p>
Woche 38: 15.6.-16.6.20	<p align="center">1h Wiederholen der großen Ballspiele: Volleyball Zielspiel</p> <p align="center">1h Wiederholen der großen Ballspiele: Basketball Zielspiel</p>

Schulsportmeisterschaften:

Fußball 5er Turnier (Mittwoch, 9. Oktober 2019)
 Querfeldein (Dienstag, 15. Oktober 2019)
 Querfeldein Landesmeisterschaft (Donnerstag, 7. November 2019)
 Snow Day (Freitag, 7. Februar 2020)
 Leichtathletik Bezirksmeisterschaft (Donnerstag, 23. April 2020)
 Leichtathletik Landesmeisterschaft (Donnerstag, 14. Mai 2020)

Lehrausgänge:

Februar: Schneeschuhwanderung mit der Klasse 3A mit Silvia Martini, Kosten: 0 € mit Material, 6 € ohne M.
 Februar: Schneeschuhwanderung mit der Klasse 3B mit Ingrid Eisendle, Kosten: 0 € mit Material, 6 € ohne M.
 Donnerstag, 4. November: Schwimmen mit der Klasse 3E Acquarena in Brixen mit Anna Hecher, Kosten: 4 €

Bewertungskriterien 3. Klasse 1. Semester

1. Sportmotorische Tests

Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweitsprung Jungen	Standweitsprung Mädchen	Ausdauer 8 min Lauf Jungen	Ausdauer 8 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 2,1 +1,97-2,1 ~1,77-1,97 -1,67-1,77 -- <1,67	++ 1,9 + 1,77-1,9 ~1,57-1,77 -1,45-1,57 -- <1,47	++ > 1808 + 1682-1808 ~1425-1680 -1297-1424 -- < 1297	++ >1593 + 1496-1593 ~1300-1495 -1202-1299 -- < 1202	++ 12 + 0 bis 12 ~ 0 -- 10 bis 0 -- -10	++ 15 + 5-15 ~ 5 -8 bis 5 -- -8	++ 10 +8-9 ~6-7 -4-5 -- <4	++ 10 +8-9 ~6-7 -4-5 -- < 4

2. Geräteturnen

Für das jeweilige Element gibt es 3 Punkte, 1 Punkt für die Technik, einen für die Haltung und einen für die Dynamik. 15 Punkte: Note 10; 13,5 Punkte: Note 9; 12 Punkte: Note 8; 10,5 Punkte: Note 7; 9 Punkte: Note 6.

Bodenturnen	Reckturnen	Barrenturnen	Mini-trampolin	Ringeturnen
Rolle vorwärts: Rücken rund machen, Kopf bleibt zwischen den Armen, Nicht den Kopf aufsetzen, Fersen geben den Impuls für die Rotation	Hüftaufschwung: Fassen der Reckstange im Ristgriff, Arme gebeugt, Schwungholen mit einem Bein	Schwingen: Vor- und Zurückschwingen des gestreckten Körpers, beim Vorschwing leichtes Anwinkeln der Hüfte, Abbremsen der Bewegung auf Schulterhöhe, Durchschwingen der Beine bis Schulterhöhe im Rückschwung	Halbe Drehung	Schwingen mit 2 Kontakten: Rhythmisches Schaukeln mit 2 Takt Schritt
Rad: Grundposition: Körper formt mit Armen und Beinen ein X, großer Ausfallschritt, Stützhand weit entfernt vom Fuß aufsetzen, über seitlichen Handstand in der I-Pose mit gegrätschten Beinen drehen, Arme bleiben in Hochhalte, helfen in den Stand zu kommen	Schwingen der Hüfte nahe an der Reckstange (Arme und Hüfte gebeugt), Anziehen der Reckstange zur Körpermitte, Beine schwingen über Reckstange, Aufrichten in den Stütz	Kehre: Beine gestreckt, Bauch hoch, keine Berührung der Holme; Am Ende des Vorschwunges den Barren seitwärts mit dem Rücken zum Gerät über einen Holm verlassen und auf der Matte neben dem Barren landen.	Ganze Drehung	Eindreihen: Im toten Punkt halbe Drehung um die Längsachse (Drehimpuls: Becken, Oberkörper), Beine beim Drehen gespannt, gestreckt, geschlossen
Handstand: Hände schulterbreit aufsetzen, Arme gestreckt, Fingerspitzen nach vorne, Handgelenke, Schultern, Hüfte bilden eine Linie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zu den Händen		Wende: hoher Rückschwung, Abdruck vom Holm (Gegenseite des zu überquerenden Holms), Abdruck vom zu überquerenden Holm, schwingen beider gestreckten Beine über den Holm, Aufrichten des Oberkörpers, Landung, Hand greift Holm zur Sicherung der Landung.		Rolle vor und zurück

3. Basketball

Beim Basketball werden Technik und Effektivität von 5 Standwürfen, 5 Korblegern, Slalomprellen 30 Sekunden und das Spiel geprüft (Spielbeobachtung: Anwendung des Gelernten, Einsatz, Teamfähigkeit, Einhalten der Regeln) geprüft. Für jedes Element gibt es 10 Punkte (5 P: Technik, 5 P. Effektivität) 40 Punkte: Note 10, 36 Punkte: Note 9, 32 Punkte: Note 8, 28 Punkte: Note 7, 24 Punkte: Note 6.

Slalomprellen 30s	Korbwurf	Korbleger
Jungen: 30 10 Punkte, 29 9 Punkte, 28 8 Punkte, 27 7 Punkte, 26 6 Punkte, 25 5 Punkte Mädchen: 28 10 Punkte, 27 9 Punkte, 26 8 Punkte, 25 7 Punkte, 24 6 Punkte, 23 5 Punkte	Schulterbreite Fußstellung, Ball vor der Brust, linke Hand seitlich am Ball, Ellbogen des Wurfarmes zeigt Richtung Korb, Handgelenk klappt in Wurfrichtung nach	Erster flacher Schritt ohne Dribbling mit rechts, zweiter Schritt: Stemmschritt und Absprung mit links, Hochziehen des rechten Schwungbeins, rechte Hand hinter dem Ball, links Hand Stützhand, Handgelenk nachklappen, Korbleger über das Brett ausführen

Bewertungskriterien 3. Klassen 2. Semester

1. Volleyball

Die Schüler Pritschen und Baggern den Volleyball 10 x über das Netz hin- und her. Dann führen sie 5 Schmetterbälle und 5 Aufschläge von oben aus. Bewertet werden die Technik und die Effektivität der Techniken. Zuletzt erfolgt die Spielbeobachtung (10 Punkte), wobei die Anwendung des Gelernten, Einsatz, Teamfähigkeit und das Einhalten der Regeln bewertet werden. 30 Punkte: Note 10, 27 Punkte: Note 9, 24 Punkte Note 8, 21 Punkte: Note 7, 18 Punkte; Note 6.

Pritschen (oberes Zuspiel) 5 Punkte	Baggern (unteres Zuspiel) 5 Punkte	Aufschlag von oben 5 Punkte	Schmetterball 5 Punkte
Grundposition: Ball im Auge behalten, Schrittstellung	In Spielposition gelangen: Körper hinter/unter den Ball, frontal zum Ziel ausrichten	Schrittstellung, linker Fuß vorne	Orientierungsschritt mit dem linken Bein, die Arme schwingen nach vorne Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse eingeleitet, fast zeitgleich wird der linke Fuß vor dem rechten Fuß aufgesetzt, gleichzeitig werden die Arme parallel nach hinten oben geführt
Bewegung zum erwarteten Ballspielort, Arme bereits hochheben	Spielbrett bilden: Arme und Schultergürtel fixieren, Arme gestreckt parallel, Hände ineinander gelegt, Arm Rumpf Winkel 90 Grad, Knie beugen	Aufwerfen des Balles in Richtung der Schlagschulter, Bogenspannung	Der Körperschwerpunkt wird gesenkt
Pritschposition einnehmen: leichte Schrittstellung, Körpchenhaltung mit den Händen, Daumen und Zeigefinger bilden über der Stirn ein Dreieck	Impulsgebung: Ganzkörperaktion mit minimaler Winkeländerung, Treffpunkt des Balles vor dem Körper auf unterem Drittel der Unterarme	Der gebeugte rechte Arm und die Hüfte werden nach vorne gedreht, dann wird der gebeugte Arm peitschenartig gestreckt	Mit dem zeitgleichen Schub aus den Beinen und dem Vorschwingen der Arme wird der Absprung eingeleitet
Ballkontakt: Finger und Handgelenk einsetzen, Handgelenk rotiert leicht nach innen, Ellbogen eher eng, Ballkontakt über der Stirn	Spannung kurz halten	Treffen des Balles leicht unterhalb der Ballmitte	Der Schlagarm wird gebeugt hinter den Kopf geführt. Der Schüler trifft den Ball mit gestrecktem Arm und offener Handfläche am höchsten Punkt
Ganzkörperstreckung: gespreizte Finger beim Zuspiel, Kontakt mit allen Fingern, Impuls aus den Daumen, Handgelenke rotieren nach außen		Das rechte Bein wird nachgezogen	Der letzte Impuls erfolgt durch ein abklappen des Handgelenks Es folgt die beidbeinige Landung
		Der Ball wird mit fester offener Schlaghand und mit Handgelenkeinsatz getroffen	

2. Sportmotorische Tests Die Note ergibt sich aus den 4 Sportmotorischen Tests. ++ entspricht 5 Punkten, -- 1 Punkt. 20 Punkte: Note 10, 18 Punkte: Note 9, 16 Punkte: Note 8, 14 Punkte: Note 7, 12 Punkte: Note 6.

Standweitsprung Jungen	Standweitsprung Mädchen	Ausdauer 8 min Lauf Jungen	Ausdauer 8 min Lauf Mädchen	Rumpfbeugen vorwärts Jungen	Rumpfbeugen vorwärts Mädchen	Liegestütze Jungen	Liegestütze Mädchen
++ 2,1	++ 1,9	++ > 1808	++ >1593	++ 12	++ 15	++ 10	++ 10
+1,97-2,1	+ 1,77-1,9	+ 1682-1808	+ 1496-1593	+ 0 bis 12	+ 5-15	+8-9	+8-9
~1,77-1,97	~1,57-1,77	~1425-1680	~1300-1495	~ 0	~ 5	~6-7	~6-7
-1,67-1,77	-1,45-1,57	-1297-1424	-1202-1299	-- 10 bis 0	-8 bis 5	-4-5	-4-5
-- <1,67	-- <1,47	-- < 1297	-- < 1202	-- -10	-- -8	-- <4	-- < 4

3. Leichtathletik Die Note ergibt sich aus der Gesamtpunktzahl der 3 Disziplinen. 30 Punkte: Note 10, 27 Punkte: Note 9, 24 Punkte: Note 8; 21 Punkte: Note 7, 18 Punkte: Note 6.

20 m Sprint Jungen	20 m Sprint Mädchen	Hochsprung Jungen	Hochsprung Mädchen	Kugelstoßen 4 kg Jungen	Kugelstoßen 3 kg Mädchen
3,70-4,30s: Note 6	3,74-4,34s: Note 6	1,50 m Note 10	1,40 m Note 10	10,00 m: Note 10	8,00 m: Note 10
3,52-3,67s: Note 7	3,57-3,71s: Note 7	1,40 m Note 9	1,30 Note 9	9,00 m: Note 9	7,50 m: Note 9
3,39-3,50s: Note 8	3,43-3,54s: Note 8	1,30 m Note 8	1,20 Note 8	8,00 m: Note 8	6,50 m: Note 8
3,21-3,35s: Note 9	3,25-3,40s: Note 9	1,20 m Note 7	1,15 Note 7	7,00 m: Note 7	6,00 m: Note 7
2,53,-3,18s: Note 10	2,58-3,23s: Note 10	1,15 m Note 6	1,10 Note 6	6,00 m: Note 6	5,00 m: Note 6

Name des Schülers/der Schülerin: _____

Datum: _____

Prüfen 3.Klasse 1. Semester

Sportmotorische Tests: Note _____

Test	Ergebnis	Punkte
Ausdauer 8 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Geräteturnen: Punkte insgesamt _____, Note _____

Element	Technik	Haltung	Dynamik	Punkte
Bodenturnen: Kür mit Rolle, Handstand, Rad				
Reck: Hüftaufschwung				
Barren: Schwingen, Kehre und Wende				
Minitrampolin: Halbe und ganze Drehung				
Ringe: Schwingen mit 2 Kontakten, eindrehen, Rolle vor, zurück				

Basketball: Punkte insgesamt _____, Note _____

Technik	Punkte
Korbleger	
Sprungwurf	
Slalomdribbeln	
Spielbeobachtung	

Prüfen 3.Klasse 2. Semester

Volleyball: Punkte insgesamt _____, Note _____

Technik	Punkte
Pritschen	
Baggern	
Aufschlag von oben	
Schmetterball	
Spielbeobachtung	

Sportmotorische Tests: Punkte insgesamt _____, Note _____

Test	Ergebnis	Punkte
Ausdauer 8 min Lauf		
Standweitsprung		
Rumpfbeugen vorwärts		
Liegestütze		

Leichtathletik: Punkte insgesamt _____, Note _____

Disziplin	Ergebnis	Punkte
Sprint		
Hochsprung		
Kugelstoßen 4 kg Jungen, 3 kg Mädchen		