

Externisten – Sportprüfung (4. Klasse)

Theoretisches Wissen

Die SchülerInnen können:

Grundlagen zum Bewegungshandeln:

- Die 7 koordinativen Fähigkeiten nennen und ausführlich beschreiben können bzw. erklären, welche der Fähigkeiten bei einer konkreten praktische Übung gefordert ist/ sind
- Den Unterschied zwischen Wurf und Stoß erklären
- Die Funktion des Aufwärmens zusammenfassen
- Die Bedeutung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für den Sport erklären

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:

- 3 verschiedene Lagen im Wassersport benennen und unterscheiden
- 3 Übungen aus dem Turn 10 an einem Gerät (Reck, Sprung oder Boden) nennen und erklären, wie das Gerät und die Übung am Gerät aussieht
- Die wichtigsten Regeln bei einer Leichtathletik-Disziplin (Kugelstoßen, Weit-, bzw. Hochsprung oder Sprint) wiedergeben
- Mindestens 3 Faktoren nennen, wie man im Sprint besser wird bzw. eine höhere Geschwindigkeit erzielen kann (Laufbewegung)
- Die Bedeutung von Regelkunde und Fairness im Sport und besonders bei Wettkämpfen erörtern

Spielerische Bewegungshandlungen:

- Bei einem der genannten Ballspiele (Merkball, Völkerball oder Schmetterball) die Regeln erklären und einen wahrscheinlichen Spielablauf beschreiben, sowie einige Vorschläge liefern, worauf man taktisch im jeweiligen Spiel achten sollte (als SpielerIn/ SchiedsrichterIn)
- Bei einem der großen Ballspiele (Fußball, Handball oder Basketball) die Regeln grob zusammenfassen und einige Vorschläge liefern, worauf man taktisch im jeweiligen Spiel achten soll
- Einen gezeigten Fuß-, Hand-, und Basketball benennen und richtig zuordnen
- Die Funktion eines Schiedsrichters/ einer Schiedsrichterin bei Ballspielen erklären und ein Beispiel nennen, wie diese/r im Spiel aktiv werden kann

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:

- Den Unterschied von klassischem Tanz und einer freien Tanzform (z.B. Breakdance) beschreiben
- Ein Beispiel nennen, inwiefern Rhythmus und Sport verknüpft sind (z.B. Druppeln im Basketball, Anlauf beim Hochsprung, etc.) und erklären, wie ein besseres Rhythmusgefühl bei dem gewählten Beispiel hilfreich sein kann
- Eine kurze Choreographie beschreiben, wie sich jemand mit einem Turngerät (z.B. Gymnastikball, Springschnur, Reifen oder Band) zu einer Melodie bewegen könnte

Gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:

- In einem Beispiel erklären, inwiefern Sport jemandem helfen kann, sich zu beruhigen oder besser zu fühlen
- Eine grobe Erklärung formulieren, was Muskelkater ist, bzw. wie dieser entsteht und wie man damit am besten umgehen kann
- Mindestens 3 Dehnübungen nennen und beschreiben (vorzeigen)
- Die Bedeutung bzw. Veränderung der Pulsfrequenz während des Sports, sowie muskuläre und geistige Ermüdung im Sport unterscheiden und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit erklären

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:

- Das Thema Sicherheit in einer selbst gewählten Schulsportart analysieren (z.B. worauf sollte man beim Schwimmen achten / Gefahren beim Geräteturnen im Turnsaal, etc.)
- Den Aufbau eines Turngerätes (Barren, Balken, Reck oder Sprung) beschreiben und dabei erklären, wo sich potenzielle Gefahren beim Auf- und Abbau befinden können
- 3 Mögliche Gefahren beim Joggen (z.B. rutschiger Boden, Hindernisse, Dunkelheit) und Gegenmaßnahmen nennen
- Eine „rollende oder gleitende Bewegungsart“ (Snowboard, Ski, Schlitten, Skateboard, Inline-Skater, Einrad, Fahrrad, Rollbrett, Surfen, etc.) nennen und die eigene Erfahrungen dazu schildern
- 3 Möglichkeiten nennen, um den Lust- bzw. Motivationsfaktor beim Joggen zu erhöhen

Praktisches Können

Die SchülerInnen können:

Grundlagen zum Bewegunghandeln:

- Aus einer Auswahl simpler Bewegungsabläufe (Hampelmänner, auf einem Bein stehen, leichtes Laufen, einen Ball prellen) mithilfe der 7 koordinativen Fähigkeiten eine ausgewählte Übung modifizieren
- Den Unterschied von einem Wurf und einem Stoß mit einem leichten Ball vorzeigen
- Folgende Kraftübungen (Liegestütz, Sit-Ups, Kniebeugen oder Strecksprünge) korrekt vorzeigen und erklären können, für das Training welcher Muskeln bzw. Muskelgruppen diese verwendet werden

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:

- Eine selbst ausgewählte Schwimmart (Kraul, Brust oder Rücken) so gut es geht vorzeigen (natürlich im Trockenen)
- Eine der Turn10 Bodenübungen (Standwage, Wechselschritt, Handstand (frei oder gegen die Wand), Rolle vorwärts oder Rad) vorzeigen. (Achtung: in Straßenkleidung, kein Umziehen möglich)
- Die „Sprungfigur“ korrekt vorzeigen

Spielerische Bewegungshandlungen:

- Einen weichen Ball korrekt fangen und passen
- Die Grundbewegungen mit einem Fuß-, Hand-, und Basketball vorzeigen können

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:

- Einen Ball im Takt prellen und diesen Tak verändern (doppelte oder halbe Frequenz)
- Einen vorgegeben, sich leicht ändernden Takt nachklatschen
- Springschnur springen auf 3 verschiedene Sprungarten (mit beiden Beinen, Schrittbewegung, mit/ ohne Zwischensprung, rückwärts, etc.)

Gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:

- Mindestens 3 Dehnübungen korrekt vorzeigen
- Ein Reaktionsspiel unter Anleitung der prüfenden Person durchführen (z.B. linke Schulter antippen = linke Hand heben; rechte Schulter = rechte Hand, etc.)

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:

- Eine kurze Strecke mit dem Rollbrett auf 3 verschiedene Arten zurücklegen