

Sozialwissenschaftliches Gymnasium/Fachoberschule für Tourismus

Fach: Bewegung und Sport

2.Klasse

Im Fach Bewegung und Sport wird ein praktischer Test durchgeführt. Dieser besteht aus 3 Teilbereichen.

Der/Die Kandidat/in muss aus jedem Teilbereich **einen** sportmotorischen Eigenschaftstest, **eine** Fertigkeit/Sportart und **ein** Spiel auswählen:

Teilbereich 1: Sportmotorische Eigenschaften

- Ausdauer: (12'30''- Dauerlauf)
- Schnelligkeit: (50m)
- Kraft: Medizinball stoßen einarmig (3Kg)
- Koordination/Gewandtheit: Step-Test (1') am kleinen Kasten

Teilbereich 2: Sportmotorische Fertigkeiten

Präsentation von **Fertigkeiten/Techniken** einer der folgenden Sportarten, welche **nicht** in der **ersten Klasse** präsentiert wurde:

- Bodenturnen und Geräteturnen (kurze Übungsfolge)
- Tanz/Step (kurze Choreografie)
- Jonglieren mit einem dieser Geräte (Ball, Teller, Keule, Diabolo)
- Leichtathletik (Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen usw.)
- Klettern/Bouldern
- Kampfsportarten
- oder andere Sportart nach Wahl

Teilbereich 3: Spiele

Der/Die Kandidat/Kandidatin wählt ein Spiel aus, welches nicht bereits in der **ersten Klasse** gewählt wurde.

-Ballspiele: Volleyball, Basketball, Handball, Fußball, Floorball/ Hockey
Sportmotorische Tests zu den Grundtechniken und Regelkunde

-Rückschlagspiele: Badminton oder Tischtennis
Beobachtung und Bewertung der Grundtechniken und Regelkunde

Sollte der Kandidat/die Kandidatin die praktischen Tests aus gesundheitlichen Gründen (ärztliches Attest) nicht durchführen können, werden folgende sporttheoretische Inhalte mündlich überprüft:

- Motorische Eigenschaften und motorische Fertigkeiten (Definitionen, Beispiele)
- Ballspiele: Grundfertigkeiten und Spielregeln folgender Ballspiele:
 - Basketball
 - Fußball
 - Handball
 - Volleyball
 - Baseball
- Rückschlagspiele: Spielregeln, Zählweise und Grundtechniken bei
 - Tischtennis
 - Tennis
 - Badminton
- Stretching: wann? wozu? Übungen für verschiedene Muskelgruppen.
- Leichtathletik: Einteilung der Disziplinen; Start bei den verschiedenen Läufen;
- Erste Hilfe: Rettungskette, Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit, Kontrolle der Vitalfunktionen, lebensrettende Sofortmaßnahmen, Maßnahmen bei typischen Sportverletzungen.
- Muskulatur: Aufbau, wie arbeitet die Muskulatur, Muskelverletzungen, Muskelkater.
- Herz-Kreislaufsystem: Grundkenntnisse der Anatomie, Pulsmessung, Pulsfrequenzen interpretieren.
- Allgemeine Sportkenntnisse:
 - Olympische Spiele
 - Schwimmen
 - Wintersportarten
 - Südtiroler Sportgeschehen und Sportler