

# Sozialwissenschaftliches Gymnasium/Fachoberschule für Tourismus

## Fach: Bewegung und Sport

### 3.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: (15 Minuten Dauerlauf)
- Schnelligkeit: (Liniensprint)
- Kraft: Medizinball stoßen einarmig (4Kg)
- Koordination/Gewandtheit: Seilspringen (1')

#### Teilbereich 2: Sportmotorische Fertigkeiten

Präsentation von **Fertigkeiten/Techniken** einer der folgenden Sportarten, welche **nicht** bereits in der **ersten und zweiten Klasse** präsentiert wurden:

- 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 und zweiten 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 koordinative Fähigkeiten
- Körperliche Veränderungen im Jugendalter.
- Muskelkater: Symptome, Entstehung und Behandlung.
- Doping im Sport: Wirkungen und Nebenwirkungen der wichtigsten Dopingsubstanzen und Dopingmethoden.
- Haltungsfehler und -schwächen.
- Erste Hilfe: Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen, die Rettungskette, lebensrettende Sofortmaßnahmen..
- Stretching und Funktionsgymnastik.
- Spielgedanke und Spielregeln folgender Spiele:
  - ✓ Volleyball
  - ✓ Handball
  - ✓ Basketball
  - ✓ Fußball
  - ✓ Baseball
  - ✓ Tennis
  - ✓ Badminton
  - ✓ Tischtennis
- Einteilung der Leichtathletik.
- Allgemeinwissen über Schwimmen, Wintersportarten, Geräteturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Olympische Spiele, aktuelles Sportgeschehen in Südtirol.