

# Sozialwissenschaftliches Gymnasium/Fachoberschule für Tourismus

## Fach: Bewegung und Sport

### 1.Klasse

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

Der/Die Kandidat/in muss aus den 3 Teilbereichen **einen** sportmotorischen Eigenschaftstest, **eine** Fertigkeit/Sportart und **ein** Spiel auswählen:

#### Teilbereich 1: Sportmotorische Eigenschaften

- Ausdauer: (10 Minuten Dauerlauf)
- Schnelligkeit: (20m)
- Kraft: Medizinball stoßen einarmig (2Kg)
- Koordination/Gewandtheit: Hockwenden an der Langbank ( 30“)

#### Teilbereich 2: Sportmotorische Fertigkeiten

Präsentation von **Fertigkeiten/Techniken** aus einer der folgenden Sportarten:

- Bodenturnen und Geräteturnen (kurze Übungsfolge am Boden o. an einem Gerät)
- 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

-**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:**

- Ziele und Aufgaben des Faches Bewegung und Sport
- Die motorischen Eigenschaften: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Gleichgewicht (Definitionen und Übungsbeispiele zur Verbesserung der genannten Eigenschaften).
- Gerätekunde: Groß- und Kleingeräte und ihre Verwendung in den verschiedenen Sportarten.
- Ballkunde: erkennen und benennen der verschiedenen Ballarten und ihre Verwendung in den verschiedenen Sportarten.
- Ballspiele: Spielgedanke und Spielregeln (Fußball, Handball und Volleyball)
- Rückschlagspiele: Spielregeln und Zählweise beim Tischtennis (Einzel u. Doppel) und Badminton (Einzel).
- Stretching: für verschiedene Muskelgruppen; wann? wozu?
- Erste Hilfe: die Rettungskette, Erste Hilfe bei Wunden, Verstauchungen, Knochenbrüchen, Nasenbluten, Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit, Schock, Verbrennungen; die stabile Seitenlage.
- Haltungsschwächen, Handlungsfehler, korrekte Körperhaltung bei Alltagsbewegungen.
- Allgemeine Sportkenntnisse:
  - Schwimmen
  - Wintersport
  - Leichtathletik (Disziplinen, Startkommando)
  - Olympische Disziplinen