

# Sozialwissenschaftliches Gymnasium/Fachoberschule für Tourismus

## Fach: Bewegung und Sport

### 4.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: (17'30''- Dauerlauf)
- Schnelligkeit: (80m)
- Kraft: Männer: Liegestütze in 30 Sekunden  
Frauen: Knieliegestütze in 30 Sekunden
- Koordination/Gewandtheit: Hütchenlauf

#### Teilbereich 2: Sportmotorische Fertigkeiten

Präsentation von **Fertigkeiten/Techniken** einer der folgenden Sportarten, welche **nicht** bereits in der **dritten 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, zweiten und dritten 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:**

1. Sportmotorische Eigenschaften - Sportmotorische Fertigkeiten
2. Die wichtigsten Muskeln des menschlichen Körpers und ihre Funktionen
3. Entstehung und Behandlung des Muskelkaters
4. Das Ausdauertraining und seine Wirkung auf den Körper
5. Pulswerte: Ruhepuls, Belastungspuls und Erholungspuls
6. Erste Hilfe bei Sportverletzungen
7. Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen
8. Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen
9. Die Olympischen Spiele
10. Die Einteilung der Leichtathletik
11. Regelkunde: Volleyball, Handball, Basketball, Fußball
12. Aktuelles Sportgeschehen in Südtirol