



Bewegung und Sport (BSP)

in der
Unterstufe am ...

BG/BRG
Knittelfeld





Studentenafel BSP

Stunden pro Woche

	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.
Sportklasse	5	5	4	4
Klassen ohne Sportschwerpunkt	4	4	3	3

Zusätzliche Unverbindliche Übungen (für alle möglich)

- **Fußball**
- **Volleyball**
- **Handball**





Schulspornadel (für alle)

- 1. Bewerb: Schwimmen (1.+ 2.Kl.) - Aquathlon (3.+ 4.Kl.)**
- 2. Bewerb: Schirennen (1.+ 2.Kl.; 3.+ 4. nur Sportkl.)**
- 3. Bewerb: Leichtathletik 3-Kampf (1.- 4.Kl.)**

- ⇒ Schulspornadeln in Gold, Silber, Bronze
- ⇒ Medaille für JahrgangssiegerIn





Was brauche ich im Sportunterricht?

- Saubere **Hallenschuhe** (keine Sohle, die abfärbt!)
 - **Sportshirt und Sporthose**
 - Kleines **Handtuch**, Duschgel
 - Bei längeren Haaren: **Haarband**
 - Schwimmen
 - **Badehose / Badeanzug** bzw. festsitzender Bikini (muss sprungtauglich sein)
 - Ev. Schwimmbrille
 - Schifahren und Eislaufen: **Helm** verpflichtend!
- Sportutensilien bitte öfters überprüfen!



Entschuldigungen / Turnbefreiungen

- **ENTSCULDIGUNGEN** sind vor dem Sportunterricht bei der zuständigen BSP-Lehrperson abzugeben!
- **TURNBEFREIUNGEN** sind bei einer Verhinderung von mehr als 2 Wochen notwendig!
Turnbefreiungen können nur SchulärztInnen ausstellen, nicht HausärztInnen!

Im Rahmen des **kompetenzorientierten Sportunterrichts** können SchülerInnen, die nicht mitturnen dürfen, für bestimmte Aufgaben im Unterricht eingeteilt werden.



Sportwochen

1. Klasse: **Schwimmwoche** (Veitsch)

⇒ Nur für die Sportklasse





Sportwochen

2. Klasse: **SCHIKURS**: Altenmarkt (alle 2.Klassen)

3. Klasse: **SCHIKURS**: Piesendorf (alle 3.Klassen)

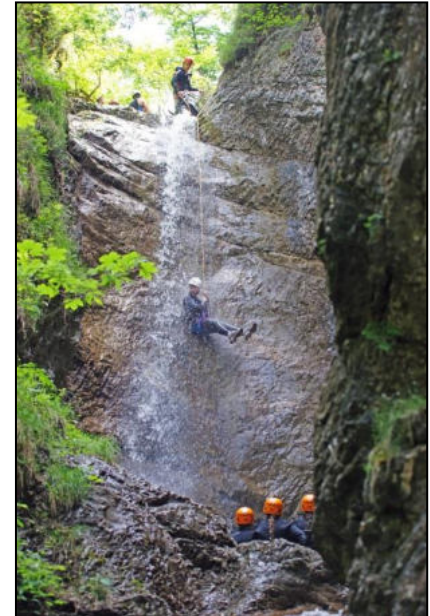




Sportwochen

4. Klasse: **Outdoortage** (Gesäuse)

⇒ Nur für die Sportklasse





SPORTKLASSE

Ist die Sportklasse das Richtige für dich?

- Du bist **einsatzfreudig** und **leistungsbereit!**
- **Sport** ist für dich sehr **wichtig** – du bewegst dich gerne!!!
- Du möchtest **verschiedenste Sportarten** kennen lernen
- Du möchtest **Schule und Sport** verbinden

Was erwartet dich?

- Verbesserung deiner **Geschicklichkeit**
- Erziehung zu **fairem, sportlichem Verhalten**
- Spielen in einer **Mannschaft**
- **VIELSEITIGE** sportliche Ausbildung
- Eine **Sportwoche** pro Schulstufe



Die wichtigsten Vorteile der Sportklasse

- Garantiert kleine Sportgruppen
- Homogene Gruppen
- Mehr Sport pro Woche

SportklassenschülerInnen haben insgesamt gleich viele Wochenschulstunden wie die anderen Klassen.

D.h.: SportklassenschülerInnen haben keinen größeren Zeitaufwand als SchülerInnen der anderen Klassen!



Orientierungstest für die Aufnahme in die Sportklasse

1. Bumerang – Lauf:

Umlaufen eines Mittelstehers - 3 Hürden in der richtigen Reihenfolge überspringen und danach unterhalb durchschlüpfen

2. Koordination mit Reifen:

10 Reifen (3 Farben) in einer Reihe – zufällige Schrittfolge (Z.B.: roter Reifen = rechtes Bein, blauer Reifen = beidbeinig, grüner Reifen = linkes Bein)

3. Klettern – Ringe: Schulterhohe Ringe: Ziel = Stehen in den Ringen

4. Slalompellen:

4 Markierungen – Aufstellung in einer Linie, Abstand je 3m. Slalompellen hin und zurück. Pellen nur mit 1 Hand, auch abwechselnd re. u. li. möglich

5. Wurf: Wurf mit einem Tennisball

6. Dreisprung:

Ausgangsposition Schrittstellung ⇒ Sprung re./li. ⇒ li./re. ⇒ Landung beidbeinig



Orientierungstest für die Aufnahme in die Sportklasse

7. Pendellauf: 2 x 6m – 2 x 12m – 1 x 18m – 1 x 13,5m

8. Körperspannung:

Position Liegestütz rücklings, Unterarme am Boden - in gestreckter Haltung verharren und dabei ein Bein gestreckt anheben

9. Gleichgewicht:

Im Sitzen am Gymnastikball balancieren; Hände dürfen den Ball nicht berühren. Ausgangsposition = an den Händen halten

10. Boden: Rolle vorwärts:

Hockstand hüftbreit – Aufstützen der Hände, Kinn zur Brust – Aufsetzen des Nackens – flüssige Rollbewegung – Aufstehen ohne Gebrauch der Hände

11. Seilspringen:

Fehlerfreies Seilspringen in beliebigem Stil

Voraussetzung für die Sportklasse sind **Grundkenntnisse im Schifahren** und beim **Schwimmen** müssen **25 Meter** problemlos bewältigt werden!



Probetraining

Möglichkeit für ein Orientierungstest-Probetraining!

- ✓ Findet im Jänner statt!
- ✓ Hier können alle Tests unter Anleitung von BSP-LehrerInnen ausprobiert werden!
- ✓ Anmeldung hierfür im Sekretariat erforderlich!
(Terminabfrage über das Sekretariat)

Der Orientierungstest findet jeweils im Frühjahr statt!

(Anmeldungen dazu bei der Schuleinschreibung!)