

Leitbild für den Bewegungs- und Sport Unterricht der **SMS Wals-Siezenheim**

Die sportliche Ausbildung an der SMS Wals-Siezenheim dient zur Vorbereitung für einen eventuellen Übertritt in ein Sportgymnasium und soll Freude und Motivation für eine lebenslange sportliche Betätigung wecken. Weiters lernen die Schüler und Schülerinnen viele unterschiedliche sportliche Bewegungsmuster kennen.

Die Schülerinnen und Schüler der Sportklassen sollen folgende Kompetenzen am Ende ihrer Schullaufbahn in der SMS Wals-Siezenheim beherrschen. Diese Kompetenzen unterteilen sich in Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Methodenkompetenz, Fachkompetenz.

Selbstkompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen können den Zustand ihres Körpers bewusst wahrnehmen, ihre momentane Verfassung richtig einschätzen und erkennen den Nutzen diverser Übungsaufgaben.

Die Schüler und Schülerinnen erleben verschiedene Bewegungsmuster, können diese bewusst wahrnehmen, regulieren, reflektieren und verstehen den Sinn dahinter.

Sozialkompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen wissen über die Wichtigkeit von Regeln im Sport, aber auch allgemein Bescheid, können diese einhalten und gegebenenfalls auch verändern.

Die Schüler und Schülerinnen können fair miteinander kommunizieren und kooperieren.

Den Schüler und Schülerinnen ist es möglich verschiedene Rollen/Aufgaben anzuerkennen beziehungsweise zu übernehmen.

Methodenkompetenz:

Durch das Kennenlernen verschiedenster Disziplinen wird das Interesse für neue Bewegungsmuster geweckt und zusätzlich auch Lernkompetenzen weiterentwickelt.

Die Schüler und Schülerinnen erhalten einen Einblick in die Planung und Organisation diverser Sportveranstaltungen und wissen, dass dabei immer die Sicherheit und Gesundheit im Vordergrund steht.

Das Wahrnehmen und Einschätzen verschiedenster Situationen wird im Unterricht geschult.

Fachkompetenz:

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln im Unterricht die koordinativen Fähigkeiten, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und die konditionellen Fähigkeiten, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer.

Diese Fähigkeiten in Kombination mit sportartspezifischen Wissen und Können dienen als Basis für alle Sportarten.

Die Schüler und Schülerinnen können die gelernten Fähigkeiten sportartübergreifend anwenden.

Die genannten Kompetenzen sind für jegliche sportlichen Disziplinen gültig:

1. Allgemeine sportmotorische Fähigkeiten:
Lauf-ABC, Koordinationsübungen (Gitterleiter, Reifen, Bewegungsblöcke), Kräftigungsübungen (Zirkeltraining, Partnerübungen, Stangenklettern, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Lauf-, Koordinations- und Kraftspiele, usw.)
2. Gerätturnen:
Basis sind die TURN10-Übungen, Wettkämpfe
3. Leichtathletik:
Laufen, Springen, Werfen, Wettkämpfe
4. Schwimmen:
Fahrtenschwimmer, Allroundschwimmer
5. Sportspiele:
Kleine und große Sportspiele, Fußball-, Volleyball-Schülerliga, Faustball und Badminton-Wettkämpfe
6. Gymnastik, Tanz, Akrobatik:
Beweglichkeit und Rhythmusgefühl
7. Roll- und Gleitsportarten
Inline-Skaten, Radfahren, Eislaufen, Langlaufen, Skifahren, Snowboarden
8. Weitere Sportarten
Klettern, Nordic Walking, Orientierungslauf, Tischtennis, Sportkegeln, Asphalt- und Eisstockschießen, Ringen, usw.