

# Sozialwissenschaftliches Gymnasium/Fachoberschule für Tourismus

## Fach: Bewegung und Sport

### 5.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: (20 Minuten Dauerlauf)
- Schnelligkeit: (100m)
- Kraft: Sit ups in 30 Sekunden
- Koordination/Gewandtheit: Bumerang-Lauf

#### Teilbereich 2: Sportmotorische Fertigkeiten

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

- 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 vierten 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:**

- Allgemeine Ziele der Leibeserziehung
- Gesundheits- und Fitnesstraining
- Das Krafttraining und seine Wirkung auf den Körper
- Erscheinungsformen des Sports
- Der Aufbau der Wirbelsäule
- Haltungsschwächen - Haltungfehler
- Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen (erklären/aufzeichnen)
- Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen (erklären/aufzeichnen)
- Doping und Dopingsubstanzen
- Erste Hilfe
- Regelkunde: Fußball, Tennis, Volleyball, Tischtennis, Badminton
- Sport und Ernährung