Der/Die Lernende kann	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
ewegungsgestaltung		
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Spiele jeglichen Charakters Ausdauerspiele und -tests; Kooperationsspiele; Vertrauensspiele	Erweiterung/Vertiefung Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen; Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren; Ängste abbauen; Freude vermitteln; Schulung der Teamfähigkeit; Vertrauen aufbauen; Ausdauerspiele altersgemäß und zielgruppenspezifisch anbieten; Kleingeräte verwenden
Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Messen des Pulses (Ruhepuls - Belastungspuls. Erholungspuls); Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung aufzeigen; Erste Hilfe; Verkehrserziehung;	Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit; Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen; Betonung der Haltungsprophylaxe; In Hinblick auf die Abschlussprüfung Vermittlung theoretischer Grundlagen und Vertiefung der Diskussion über die Notwendigkeit des Trainings des Herz-Kreislaufsystems und Aufzeigen der Möglichkeiten sich sinnvoll sportlich zu betätigen; Erscheinungsformen des Ausdauersports kennen lernen; Fächerübergreifender Hinweis Naturkunde (Physiologie, Anatomie);
	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren Wessen des Pulses (Ruhepuls - Belastungspuls. Erholungspuls); Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung aufzeigen; Erste Hilfe;

			Umwelt und Reflexion des eigenen Verkehrsverhaltens)
Materialien, Medien, Unterlagen: verschiedene Klein- und Großgeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung; Erste-Hilfe-Kurs in Zusammenarbeit mit dem Weißen Kreuz,			
Verkehrserziehung in Zusammenarbeit mit der Fahrschule ALTO ADIGE			

Fach: Bewegung und Sport – 3. Klasse MS			
Kenntnisse Sportmotorische Grunde	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Antizipation	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Koordinationsübungen und –parcours; Übungen zur Körperspannung; Fangspiele; Orientierungsspiele im Raum;	Erweiterung/Vertiefung Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen; Prävention von Unfällen; Schulung des peripheren Sehens; Zirkeltraining mit Kleingeräten jeglicher Art
Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	Ausgewählte Sportarten ausüben	Boden und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule Akrobatik am Boden - einzeln, paarweise oder in Gruppen Bodenturnen: Rolle vw, Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwingen,	Boden und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule; Methodische Übungsreihen zum Erlernen neuer Fertigkeiten und zum Erweitern des eigenen Fertigkeitsrepertoires; Koordination und vielfältige Übungsformen zum Laufen; Kinesiologisches Training zum Verbessern der Koordination der Beine und zum Bewusstmachen des Bewegungsablaufs beim Gehen und Laufen; Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen; Vermittlung von Fachausdrücken; Matten- und Gerätesicherung

Rad Schwebebalken (Langbank): gehen vw, sw, rw, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand Trampolin: Streck-, Grätsch- und Winkelsprung; Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (z. B. über den Kasten aufhocken, Flanke) Kasten: Auf- und Durchhocken, Flanke mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor- und zurück, Kerze aus dem Stand Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Sprung in den Stütz Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten Techniken des Helfens und Sicherns

Leichtathletik Leichtathletik aufbauend auf die aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule; Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Wurfdisziplinen); Übungen und Spiele zur Vermittlung von Fachausdrücken Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex Sportarten und Disziplinen und deren Regeln

Trainingsmethoden	Methodische Grundsätze	Einfache Trainingsformen	Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen
und Elemente eines	des Trainings gezielt	(Dauermethode,	Leistungsfähigkeit vermitteln;
Trainingsprogramms	einsetzen	Intervalltraining), Kraft-,	Pulskontrolle und Interpretation;
		Schnelligkeits- und	Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung
		Gewandtheitstraining;	der motorischen Grundqualifikationen;
		Puls messen (Ruhepuls –	
		Belastungspuls –	
		Erholungspuls)	
Materialien, Medien, Unterlagen: verschiedene Klein- und Großgeräte			
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung			

Fach: Bewegung und Sport – 3. Klasse MS				
Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen	
Bewegungs- und Sports	Bewegungs- und Sportspiele			
Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Große Ballsportspiele aufbauend auf die Grobformen der 1.und 2.Klasse Mittelschule	Erweiterung/Vertiefung Große Ballsportspiele Basketball; Handball; Fußball; Volleyball; Floorball;	
Materialien, Medien, Unterlagen: verschiedene Klein- und Großgeräte				
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Turnhalle, Freigelände, Sportplatz, Umgebung				

Fach: Bewegung und Sport – 3. Klasse MS			
Kenntnisse Rowegung und Sport im	Fähigkeiten und Fertigkeiten Der/Die Lernende kann	Inhalte	Didaktische Hinweise und Anregungen
Bewegung und Sport im Motorische und sportliche Aktivitäten	Sport und Spiel im Freien praktizieren	Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Radfahren, Eislaufen, Skifahren, Snowboarden, Rodeln	Erweiterung/Vertiefung Alternative Sportarten sollen erprobt werden, New Games sollen als Form des Sports erfahren werden, bei dem es keinen Schiedsrichter braucht und bei denen die Spieler den Fairnesgedanken praktisch erleben können; Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen
Spiel- und Sportaktivitäten, Schwimmtechniken	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen, schwimmen in mehreren Lagen	Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung; Herausholens eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser; Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser; Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei den Schwimmstilen Brust, Kraul und Rücken in vereinfachter Form; Spielerische Bewegungserfahrungen im	Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung der Schwimmstile Brust, Kraul und Rücken; Schulung des Tauchens; Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand; Vermittlung der grundlegenden Baderegeln; ev. Einforderung der Fachbegriffe; Verschiedenen Spielformen im Wasser schulen und durchführen

	Wasser schulen; vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen; Wasserball; Wasservolleyball	
Materialien, Medien, Unterlagen: verschiedene Klein- und Großgeräte		
Mögliche Lernorte/Lehrausflüge: Freigelände, Sportplatz, Umgebung, Schwimmbad, Skigebiet		