

Ergänzungsprüfung Fachmaturität Pädagogik Bewegung und Sport

Niveau Kindergarten- und Primarstufe

Kompetenzanforderungen

An die Kandidatin oder den Kandidaten werden in den folgenden Themengebieten die nachfolgenden Anforderungen gestellt.

Bewegungsgestaltung mit Handgerät (Rope Skipping)

Die Kandidatinnen und Kandidaten können sich Bewegungs- und Schrittfolgen einprägen und wiedergeben. Sie können Bewegungsverbindungen mit dem Seil rhythmisch gestalten.

Bewegen an Geräten

Die Kandidatinnen und Kandidaten können einfache Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Balancieren, Fliegen, Drehen, Rollen, Schaukeln, Schwingen und Stützen an verschiedenen Geräten ausführen.

Spielen

Die Kandidatinnen und Kandidaten können den Ball oder das Spielobjekt kontrolliert führen, den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen. Sie können aus dem Lauf ein Ziel treffen.

Empfohlene Literatur und weitere Hinweise zur Prüfungsvorbereitung

Nachfolgende Literaturhinweise enthalten die für die Prüfung relevanten Themengebiete:

- Eidgenössische Sportkommission ESK (Hg.): Lehrmittel Sporterziehung. Band 3. (1.–4. Schuljahr). URL: <http://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-band-3-1-4-schuljahr/> [Stand: 15.10.2015]
- Eidgenössische Sportkommission ESK (Hg.): Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. (4.–6. Schuljahr). URL: <http://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-band-4-4-6-schuljahr/> [Stand: 15.10.2015]
- Mögliche Tricks für das Rope Skipping:
 - Anita Fischer, Helene Schwarz: Karto-Thek: "Spring! Saute! Salta!" feel your body GMBH
- Rope skipping: Schweisstreibend und nützlich » mobilesport.ch
- Ropeskipling Elemente: <https://youtube.com/channel/UCX6JXVAvLq0oSKTVZr7hxHg>
- www.gymfacts.ch

Prüfungsmodalitäten

Inhalte der Prüfung

1. Bewegungsfolge mit Handgerät, Rope Skipping
2. Bewegen an Geräten mit Pflichtelementen
3. Spielen:
 - A. Parcours mit verschiedenen Bällen
 - B. kleine Spielform (Spielbeobachtung)

Bewertung

Die Prüfungsnote Bewegung & Sport errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel der Noten aus den drei Bereichen «Bewegungsgestaltung mit Handgerät, Bewegen an Geräten und Spielen». Für die Teilnoten werden Viertel-Noten gesetzt. Die Prüfungsnote wird auf die nächste halbe oder ganze Zahl gerundet.

Version 26.09.24

1. Bewegungsfolge mit Handgerät (Rope Skipping)

Auftrag: In einer Bewegungsfolge müssen folgende Übungen (Pflichtteil) plus vier individuell wählbare Elemente vorgezeigt werden.

1. Pflichtteil: Eine Seilspringfolge soll nach einem vorgegebenen Ablauf rhythmisch durchgeführt werden.

Ablauf:

(Zählzeit)

- (1-8) 8 × beidbeinig im Grundsprung (Two Foot-Jump)



- (1-8) 4 × auf rechtem, 4 × auf linkem Bein springen



4x



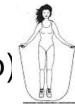
4x

- (1-8) 8 x Sprunglaufen in Vorwärtsbewegung
(re, li, re, li, re, li, re, li)



Sprunglaufen mit vorwärtsgehen

- (1-8) 8 × beidbeinig im Grundsprung (Two Foot-Jump)



Pro Sprung 1 Seildurchzug, ohne Zwischenhupf

(Quellen: Henner Böttcher; Rope Skipping, "feel your body gmbh"; Rope Skipping)

2. Kür: Eigene an den Pflichtteil angehängte Sprungkombination

Ablauf:

Vier selber gewählte weitere Sprungformen oder komplexere Rope Skipping Sprünge fortlaufend springen. Jede Sprungform wird während einem Musikbogen (Zählzeit 1-8, siehe Bsp. Pflichtteil) nacheinander gesprungen. Beendet wird die Sprungkombination mit beidbeinigen Grundsprüngen oder einem selber gestalteten Abschluss.

Mögliche Beispiele (Liste nicht abschliessend):

- Grätschsprung – *Side Straddle* (Beine seitwärts öffnen und schliessen)
- Glocke - *Bell* (beidbeinig vorwärts und rückwärts springen)
- Scheren – *Forward Straddle* (abwechselnd mit dem linken und rechten Bein vorwärts in eine Schrittstellung springen)
- Skifahren - *Skier* (mit beiden Füßen im Wechsel nach rechts und links springen)
- Twister (im Flug die Hüfte im Wechsel nach rechts und links drehen)
- Kickhüpfen – *Kick Step* (im Flug abwechslungsweise das rechte und linke Bein nach vorne kicken) mit Grundsprung in Mitte oder direkt
- Seil kreuzen – *Criss Cross* (Seil vor dem Körper kreuzen)

Beurteilungskriterien:

- *Kein Unterbruch*
- *Kein Rhythmuswechsel, Übereinstimmung von Musik und Bewegung, Sprung auf Schlag der Musik*
- *Korrekter Ablauf und korrekte Anzahl Sprünge*
- *Aufrechte Körperhaltung und korrekte Seilführung*
- *Beine in der Flugphase gestreckt, Oberarme am Körper*
- *Schwung aus dem Handgelenk*
- *Technisch korrekte Ausführung*

Musik:

Geschwindigkeit: 120 -135 bpm

Z.B. auf Spotify 'Ropeskipping' in der Suche eingeben und dann erhalten Sie eine passende Songauswahl zu der sich springen lässt.

Musikbeispiele:

«Call on me (Radio Edit)» von Eric Prydz, «Sing» von Ed Sheeran, «Poker Face» von Lady Gaga, "Loud" von Stan Walker

Empfohlene Literatur und weitere Hinweise zur Prüfungsvorbereitung

Mögliche Tricks für das Rope Skipping:

- Rope skipping: Schweißtreibend und nützlich, www.mobilesport.ch

Ideen für die eigenen und individuellen Elementen siehe:

- <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3b.php>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>
- https://www.youtube.com/results?app=desktop&search_query=rope+skipping+national+crack
- <https://youtube.com/channel/UCX6JXVAvLq0oSKTVZr7hxHg>
- <https://wimasu.de/ropeskippingvideos/>

Wer noch ein Seil braucht, zu bestellen z.B. bei:

- <https://www.feelyourbody.ch/>
- <https://www.sport-thieme.ch/>

2. Bewegen an Geräten

Auftrag: Fließendes Turnen der individuell zusammengestellten Gerätebahn.

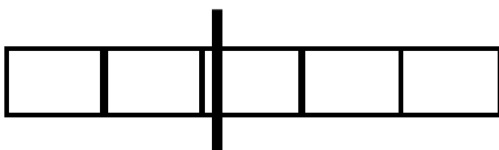
Auswahl der Übungen aus drei Schwierigkeitsstufen:

Boden: 3 Elemente			
Einfache Elemente: 2 Punkte	Rolle vw	Kerze	Standwaage, Rolle vw, ohne Stütz der Hände
	Handstand abrollen	Rolle rückwärts	Rad
Mittlere Elemente: 3 Punkte	Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli)	Sprungrolle	Rondat
Schwierige Elemente: 4 Punkte			

Reck: 3 Elemente			Sprung: 1 Element
Überschwingen im Spitz, ev. plus 1/2 Drehung	Knieaufschwung zum Knieaufschwung	Niedersprung rückwärts	Grätsche
Fellaufschwung	Knieaufschwung rückwärts	Unterschwung	Hocke
Mühlumschwung (vorwärts)	Falle vorwärts	Falle rückwärts	Sprung über T-Bock oder über Kasten längs

Übungsaufbau:

Start



Reck: (Stangenhöhe frei wählbar).

Ende



Bock: (Höhe mind. 2. Loch, je nach Körpergrösse höher)
Höhe Kasten/ Bock: nach Körpergrösse)

Das Umstellen oder Verändern der Geräte ist nicht erlaubt. Ausnahme: Reck- und Bockhöhe, sowie Abstand Reuterbrett

Anzahl zu turnenden Elementen:

3 Bodenelemente, 3 Reckelemente, 1 Sprung

Freie Auswahl der Übungen aus den drei Schwierigkeitsstufen. Am Ende werden die Punkte mit den Punkten für Bewegungsqualität und Bewegungsfluss verrechnet.

Bei Bedarf: Auf- und Abgänge, Verbindungen individuell selber einbauen.

Beurteilungskriterien

- *Körperspannung*
- *Bewegungsfluss: korrekter Ablauf, Turnen ohne Pause (Übergänge), rhythmisch (max. 2 Punkte)*
- *Bewegungsqualität: technisch korrektes Turnen, Timing (pro Element: sehr gute Ausführung plus 1 Punkt, schwache Ausführung – 1 Punkt), Funktion nicht vorhanden, gibt es das Element nicht = 0 Pkte*
- *Note 6: 34 Punkte, Note 4: 18 Punkte, Note 3.5: 14 Punkte*

3. Spielen

A) Auftrag 1: Demonstration technischer Kompetenzen

Folgender Parcours wird zwei Mal absolviert. Beide Durchgänge fließen in die Bewertung mit ein.

Er setzt sich aus drei Sportspielen zusammen: Fussball oder Unihockey (wird am Prüfungstag bestimmt), Basketball und Handball.

Fussball:

1. Dribbling um die Malstäbe
2. Kasten mit Ball umkreisen
3. Mit dem Fussball je einen kontrollierten Pass nach rechts und nach links an die Langbank
4. Schuss aufs Tor (Kasten oder Tor)

Unihockey:

1. Dribbling um die Malstäbe
2. Ball durch Kastenteil
5. Zwei kontrollierte Pässe, je einen nach rechts und nach links an die Langbank
3. Schuss aufs Tor

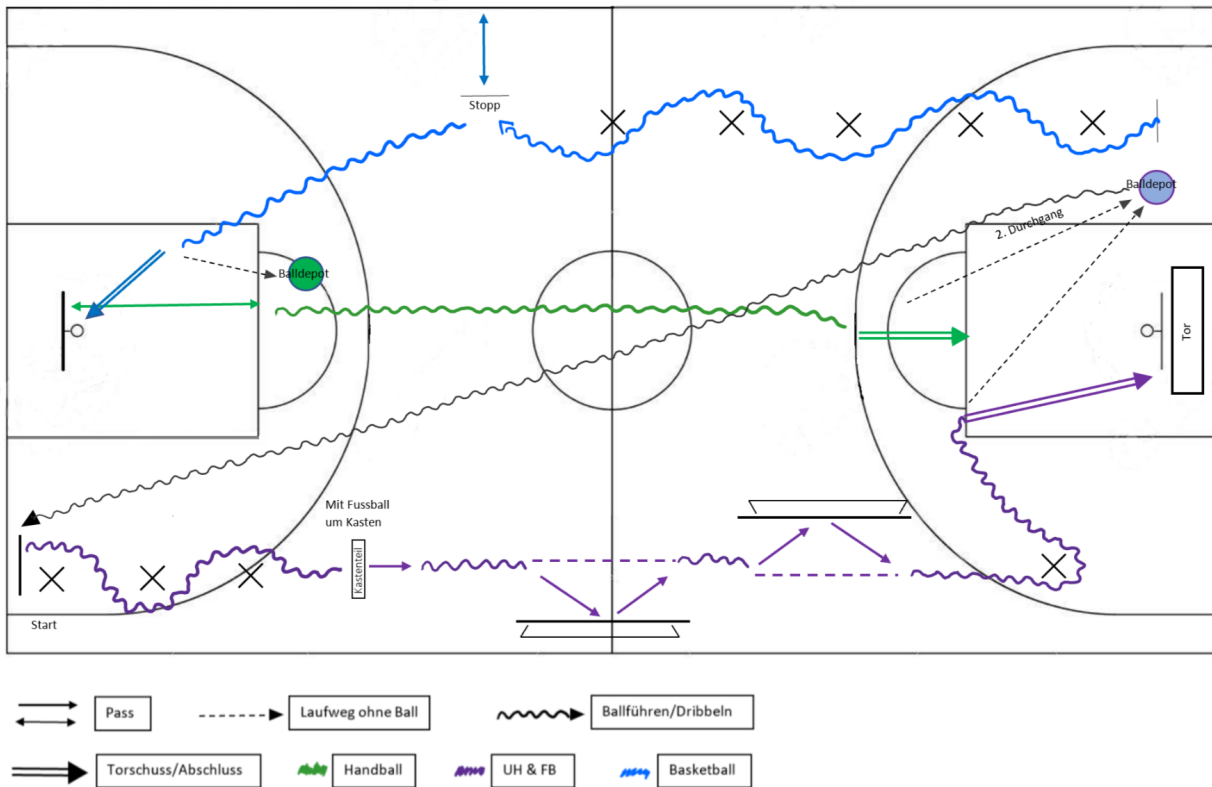
Basketball:

1. Dribbling mit Handwechsel um die Malstäbe (5-7, Abstand 1 Malstablänge) Sprungstopp oder Schrittstopp mit anschliessendem Sternschritt
2. Druckpass an Wand oder zu Passeur (Distanz 3m), Ballannahme
3. Prellend zum Standwurf vor Korb oder Korbleger von rechter oder linker Seite
4. Lauf zum Handball Depot

Handball:

1. Kernwurf ans BB Brett (ausserhalb Trapez) mit anschliessendem Fangen
2. Gegenstoss mit Ball prellend durch die Halle und Wurf aufs gegenüberliegende Tor

Übergang vom 1. zum 2. Durchgang: Mit Ball zum Start dribbeln



Beurteilungskriterien:

- *Bewegungsfluss, Rhythmus im Parcours, Dynamik*
- *Technik: Ballführung, Ballkontrolle, Pass- und Schusstechnik*
- *Regeleinhaltung*

B) Auftrag 2: Schnappball 3:3, 4:4 (Handball)

Regeln: Spiel ohne Pellen, 3 Schritte sind erlaubt
Den Ball situationsgerecht annehmen und wieder abspielen

Beurteilungskriterien:

- *Ballkontrolle*
- *Taktisches Verhalten im Spiel (freilaufen, decken)*
- *Spielverständnis*
- *Situationsgerechte Passwahl*
- *Kein Körperkontakt*