Ergänzungsprüfung Niveau Fachmaturität Pädagogik

für die Zulassung zu den Studiengängen Kindergarten-/Unterstufe und Primarschulstufe

(gemäss Richtlinien der PH)

Musterprüfung

Fach: Sport (praktisch: 120 Minuten)

---

*Die vorliegende Musterprüfung im Fach **Sport** überprüft Kompetenzen und Fähigkeiten gemäss den EDK Richtlinien für die Umsetzung der Fachmaturität im Berufsfeld Pädagogik sowie dem EDK Rahmenlehrplan für Fachmittelschulen. Die Inhalte und Themen entsprechen im Wesentlichen den jeweils geltenden Lehrplänen der Fachmittelschulen des Bildungsraums Nordwestschweiz.*

Musterprüfung

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
- Ropeskipping Elemente: https://youtube.com/channel/UCX6JXVAvLq0oSKTVZr7hxHg
- www.gymfacts.ch

Musterprüfung

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. Beim Spielen wird die Note aus A (Parcours mit verschiedenen Bällen) und B (kleine Spielform) ermittelt. Ergibt sich ein Wert zwischen zwei Viertelnoten, wird zugunsten der Note A gerundet, da dieser Teil auf drei Teilbereichen basiert und daher eine höhere Aussagekraft besitzt. Die Prüfungsnote wird auf die nächste halbe oder ganze Note gerundet.

Musterprüfung

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 (Basic 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) 
   - (1-8) 8 × beidbeinig im Grundsprung (Basic 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 selbstgewählte 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 mindestens 1x8 beidbeinigen Grundsprüngen oder einem selbst 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)
   - 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)
   - Doppelter Seilsprung - *Double-Under* (Seil 2x durchschwingen auf Sprung)

Musterprüfung

Beurteilungskriterien:

- *Kein Unterbruch*
- *Kein Rhythmuswechsel, Übereinstimmung von Musik und Bewegung, Sprung auf Grundschlag/Grundpuls 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

Mögliche Tricks für das Rope Skipping:

- Ropeskipping Elemente von einfach bis schwierig *National, Europe und* World:https://youtube.com/channel/UCX6JXVAvLq0oSKTVZr7hxHg

Ideen für die eigenen und individuellen Elemente siehe:

- https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3b.php
- https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q
- https://wimasu.de/ropeskippingvideos/

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

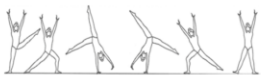
- https://www.feelyourbody.ch/
- https://www.sport-thieme.ch/

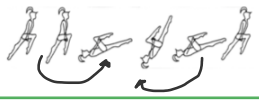
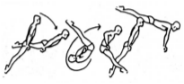
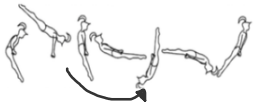
Musterprüfung

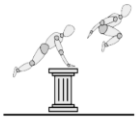
2. Bewegen an Geräten

Auftrag: Fliessendes Turnen der individuell zusammengestellten Gerätebahn.

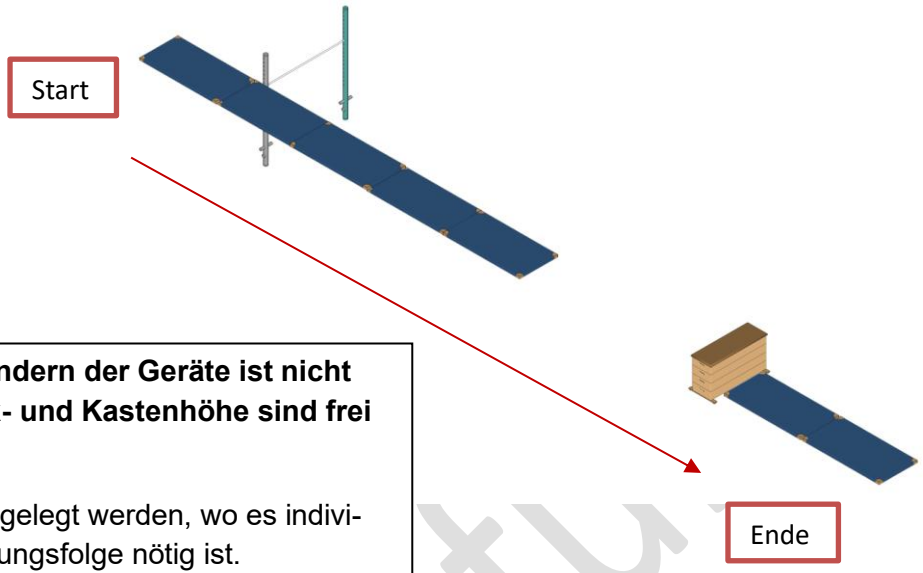
Auswahl der Übungen aus drei Schwierigkeitsstufen:

	Boden: 3 Elemente		
Einfache Elemente: 2 Punkte	Rolle vorwärts 	Kerze 	Standwaage 
Mittlere Elemente: 3 Punkte	Handstand abrollen 	Rolle rückwärts 	Rad 
Schwierige Elemente: 4 Punkte	Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli) 	Sprungrolle 	Rondat 

Reck: 3 Elemente		
Felgabschwung aus Stütz 	Knieabschwung zum Knieaufschwung 	Niedersprung rückwärts 
Felgaufschwung 	Knie- oder Sitzumschwung rückwärts 	Unterschwung 
Mühlumschwung (vorwärts) 	Felge vorwärts 	Felge rückwärts 

Parkour: 1 Element
Lazy Vault 
Speed Vault 
Kong Vault 

Übungsaufbau:



Das Umstellen oder Verändern der Geräte ist nicht erlaubt. Ausnahme: Reck- und Kastenhöhe sind frei wählbar.

Matten können noch mehr gelegt werden, wo es individuell für die eigene Bewegungsfolge nötig ist.

Anzahl zu turnende Elemente:

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 Punkte*
- *Parkour Sprung: fliessende Bewegung mit anschliessendem Weiterlaufen oder Parkour Rolle*
- Note 6: 35 Punkte, Note 4: 18 Punkte, Note 3.5: 14 Punkte.

Videos der drei Parkour Sprünge:

- Lazy Vault: https://www.youtube.com/watch?v=24uN2Om1Usw
- Speed Vault : https://www.youtube.com/watch?v=CUupl-xZB_E
- Kong Vault: https://youtu.be/6ys5RgdlVe8

Musterprüfung

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:

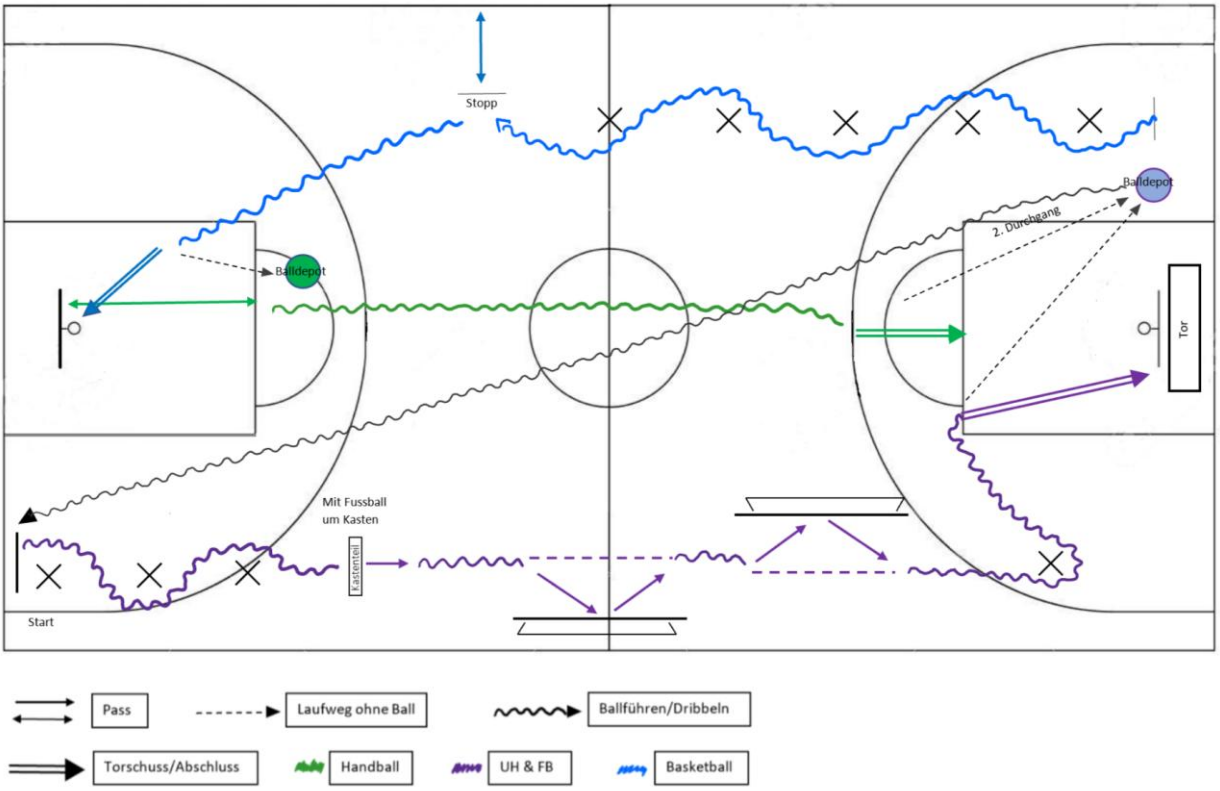
1. Dribbling mit Handwechsel um die Malstäbe (5-7, Abstand 1 Malstablänge) Sprungstopp oder Schrittstopp mit anschliessendem Sternschritt
2. Druckpass an Wand oder zu Passeur (Distanz 3m), Ballannahme
3. Prellend zum Standwurf vor Korb oder Korbleger von rechter oder linker Seite
4. Lauf zum Handball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

Musterprüfung



Beurteilungskriterien:

- *Bewegungsfluss, Rhythmus im Parcours, Dynamik*
- *Technik: Ballführung, Ballkontrolle, Pass- und Schusstechnik*
- *Der Korbleger sowie der Sprungwurf werden höher bewertet als der Standwurf bzw. der Kernwurf.*
- *Regeleinhaltung*

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

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

Beurteilungskriterien:

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

Musterlösung