

Fachdossier und Musterprüfung Bewegung und Sport Anforderungen für die Zulassungsprüfung

Lernziele

- Die Studierenden erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte
- Die Studierenden können sich rhythmisch zur Musik bewegen
- Die Studierenden verbessern ihre motorische Grundkoordination, sowie ihr Körpergefühl in Bezug auf Spannung und Entspannung
- Die Studierenden verbessern ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer

Inhalte

Die Prüfung besteht aus den vier Bereichen: Tanz, Gerätebahn, Koordination und Ausdauer

Tanz

Der Tanz besteht aus einem Pflichtteil (4 x 8 Schläge) und einem frei gewählten Kürteil (4 x 8 Schläge). Die ganze Folge muss einmal wiederholt werden. Die ganze Tanzprüfung umfasst somit 16 x 8 Schläge. Der Tanz kann allein oder zu zweit präsentiert werden.

Geräteturnen

Zusammenhängende Gerätebahn:

- Schaukelringe: beim 3. Vorschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Rückschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- Boden: Rolle vw, Aufschwung in den Handstand und zurück
- Reck: Sprung zum Stütz, drehen in den Sitz, Sitzumschwung, Sitzabschwung
- Minitramp: Hocksprung

Koordination

Zusammenhängender Parcours:

- Jonglieren mit 3 Bällen (innere Kaskade, ohne Schaufelbewegung): in 60" möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel
- Gleichzeitiges Prellen von zwei verschiedenen Bällen in aufrechter Körperhaltung: Basketball re, Volleyball li. Beginn vor Langbank, über Bank balancieren, nach der Langbank 180° Drehung um die Längsachse, wobei die Bälle auf der ursprünglichen Seite bleiben (Handwechsel), prellend zurück über Langbank
- Bänklitest: Auf einer umgedrehten Langbank werden sechs aneinander gehängte Überquerungen absolviert.
1. Überquerung vorwärts (vw), 2. Überquerung rückwärts (rw), 3. Überquerung vw, in der Mitte der Langbank $\frac{1}{2}$ -Drehung, rw bis ans Ende gehen 4. Überquerung vorwärts (vw), 5. Überquerung rückwärts (rw), 6. Überquerung vw, in der Mitte der Langbank $\frac{1}{2}$ -Drehung, rw bis ans Ende gehen Bei jeder Überquerung muss mindestens 1 Fuss die Markierung 20 cm vor dem Bankende berühren.
- Handball mit Kernwurf an die Hallenwand werfen – Drehung um die Längsachse – fangen (3-mal Drehung nach rechts, 3-mal Drehung nach links mit Wechsel der Wurfhand). Der Ball muss hinter der 3 m Linie abgeworfen und gefangen werden. Mindestens Wurfhöhe 1.80 m, maximal Wurfhöhe ende Holzverkleidung, Breite Wurfsektor 3 m.

pädagogische hochschule schwyz

Ausdauer

Im Bereich Ausdauer wird Laufen und Schwimmen geprüft, wobei Schwimmen aufgeteilt ist in 400m Schwimmen und Streckentauchen.

Laufen:

- 5 km Lauf

Schwimmen:

- 400m Schwimmen
- Streckentauchen

Beurteilungskriterien und Bewertung

Pro Bereich sind maximal 6 Punkte möglich

Tanz:

Bewertung: Pro Kriterium maximal 1.5 Punkte

- Rhythmisch im Puls/Grundschatlag der Musik
- Bewegungsqualität und Ausdruck
- Gestaltung des Kürteils
- Fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes

Geräteturnen:

Bewertung: Pro Gerät maximal 1.5 Punkte

- Technisch korrekte Bewegungsausführung (Spannung und Körperbeherrschung), Bewegungsfluss (fliessender Ablauf und Rhythmus), Bewegungsgestaltung (Ausdruck und Eleganz)

Koordination:

Bewertung: Pro Station maximal 1.5 Punkte

- Allgemein korrekte Ausführung gemäss Beschrieb
- **Jonglieren:** 60 Ballwechsel = 1.5 Punkte / 50 = 1.25 Punkte / 40 = 1 Punkt / 30 = 0.75 Punkte / 20 = 0.5 Punkte / 10 = 0.25 Punkte
- Prellen über Langbank: Je 0.5 Punkte für die korrekte Überquerung der Langbank in aufrechter Körperhaltung ohne Ballverlust, 0.5 Punkte für eine kontrollierte Drehung ohne Ballverlust
- **Bänklitest:** Pro Überquerung der Langbank 0.25 Punkte. Kriterien sind aufrechte, stabile Körperhaltung; flüssiges Gehen ohne zu stocken; saubere, stabile Drehungen
- **Handball mit Kernwurf:** 3x Werfen mit der rechten Hand inkl. Drehungen (0.75 Punkte) und 3x Werfen mit der linken Hand inkl. Drehungen (0.75 Punkte)

Ausdauer

Bewertung:

5 km Lauf

- Männer 25' / Frauen 27'30" = 3
- Männer 27'30" / Frauen 30' = 2.5
- Männer 30' / Frauen 32'30" = 2
- Männer 32'30" / Frauen 35' = 1.5
- Männer 35' / Frauen 37'30" = 1
- Männer 37'30" / Frauen 40' = 0.5

400 m Schwimmen

- Männer 09'00" / Frauen 09'45" = 1.5
- Männer 10'00" / Frauen 10'45" = 1
- Männer 11'00" / Frauen 11'45" = 0.5

Streckentauchen

- 25 m = 1.5
- 18 m = 1
- 10 m = 0.5

Prüfungsmodalitäten

- In allen Bereichen gibt es nur einen Versuch.
- Die Punkte jedes Bereichs (Tanz, Geräteturnen, Koordination, Ausdauer) werden zusammengezählt. Für die Berechnung der Note wird folgende Formel verwendet
$$\text{Note} = \frac{\text{erreichte Punktzahl} \times 5}{\text{max.mögliche Punktzahl}} + 1$$
. Die berechnete Note wird auf die halbe Note gerundet.
- Bei Wiederholung der Prüfung müssen nur die Bereiche mit einem Punktwert unter 4 nochmals gezeigt werden. Bei den Disziplinen mit 4 und mehr Punkten werden die Werte der ursprünglichen Prüfung übernommen. Im Bereich Ausdauer können die Studierenden selbst entscheiden, ob sie auch diesen Prüfungsteil wiederholen möchten, auch wenn in der ursprünglichen Prüfung weniger als 4 Punkte erzielt wurden.

Juni 2022, Eliane Schmocker