SPORTZWEIG OBERSTUFE

GYMNASIUM Neusiedl

Start: 2026/27

ZIELGRUPPE

- Für **sportlich ambitionierte Jugendliche**, die vielseitig gefördert werden möchten

ZIELE DES OBERSTUFENSCHWERPUNKTS

Schule und Sport optimal vereinen

Vielseitige Sportförderung auf höchstem Niveau

Multisportivität als Basis für ein lebenslanges Sporttreiben und die sportliche Karriere

Wertevermittlung Einsatz, Teamgeist, Leistung, Umgang mit Sieg/Niederlage

Gesunder Lebensstil Ernährung & Körperbewusstsein fördern

Hochqualifiziertes Angebot in Theorie und Praxis für sportliche Talente im Bezirk

Matura mit Sport als Prüfungsfach ermöglichen

STUNDENTAFEL

Klasse	Praxis	Theorie	Gesamtstunden
5.	3 + 2	1	6
6.	2 + 2	1	5
7.	2 + 2	2	6
8.	2 + 1	2	5

SPORTKUNDE

- zentrale theoretische Ergänzung zum praktischen Teil des Sportzweigs
- ab der 7. Klasse als eigenständiges Schularbeitsfach verankert
- mündlich maturabel

SCHWERPUNKTSETZUNG 5. KLASSE – PRAXIS

Grundlagen in Ausdauer und Kraft schaffen

Fundament für jede Sportart aufbauen

Technische Grundlagen in Geräteturnen und Leichtathletik

Bleiben in allen 4 Jahren Bestandteil

Jährlich aufbauende Vertiefung

Erlernen von Helfen und Sichern

Koordinative Fähigkeiten gezielt fördern

SCHWERPUNKTSETZUNG 5. KLASSE – THEORIE

Grundlagen in Ausdauer und Kraft

Terminologie, Testungen, Trainingslehre, Anatomie

Elementares Konditionstraining

Belastungs- und Regenerationsprinzipien, grundlegende Trainingsmethoden

Beweglichkeitstraining und Koordinationsschulung

Bedeutung für Leistungsfähigkeit und Verletzungsprophylaxe

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung

einfache Trainingspläne erstellen und Belastung steuern

SCHWERPUNKTSETZUNG
6. KLASSE – PRAXIS

Ballsportarten – Vertiefung in den vier großen Teamsportarten

- Fußball
- Basketball
- Handball
- Volleyball

Kampfsportarten – Grundlagen und Anwendung

- Selbstverteidigung
- Grappling (Ringen, Judo, Jiu Jitsu)
- Kickboxen

SCHWERPUNKTSETZUNG 6. KLASSE – THEORIE

Regelkunde der vier großen Ballsportarten

Fußball, Basketball, Handball, Volleyball

Grundlagen der Ernährungslehre

Ernährung im Alltag und für sportliche Leistungsfähigkeit

Taktische Fähigkeiten entwickeln

Spielzüge erkennen, planen und umsetzen

Sportliche Taktiken verstehen und anwenden

Spielverständnis vertiefen

Analyse und Reflexion von Spielsituationen

SCHWERPUNKTSETZUNG 7. KLASSE – PRAXIS

Rhythmik und Koordination

Bewegungsabläufe verbessern, Musik und Bewegung verbinden

Rückschlagspiele

Schwerpunkt auf Tennis und Tischtennis

Wassersportarten

z. B. Segeln, Surfen, SUP

Vorbereitung auf die praktische Abschlussprüfung

SCHWERPUNKTSETZUNG 7. KLASSE – THEORIE

Sport als Wirtschaftsfaktor

Bedeutung von Sport und Sportveranstaltungen für Wirtschaft und Gesellschaft

Sport & Umwelt

Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung durch Sport und Sportevents

Gesundheitsförderung & Prävention

Strategien zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen und mentalen Gesundheit

SCHWERPUNKTSETZUNG 8. KLASSE – PRAXIS

Funsportarten	Spielerische und kreative Bewegungsformen zur Förderung von Freude an der Bewegung
Trendsportarten	Aktuelle Sportarten, die das Spektrum erweitern und neue Impulse setzen
Internationale Sportarten	Kennenlernen und Ausprobieren von Sportarten aus anderen Kulturen und Ländern
Entspannung & Regeneration	Techniken zur aktiven Erholung und Stressbewältigung
Yoga	Körperwahrnehmung, Flexibilität und mentale Stärke fördern
Unterrichtssequenzen von und für Schüler:innen	Eigenständiges Planen und Anleiten von Sporteinheiten zur Förderung von Verantwortung und Kompetenz

SCHWERPUNKTSETZUNG 8. KLASSE – THEORIE

Sportpsychologie

Themenfelder: Emotion und Motivation

Vertiefung durch Gastvorträge von sportlichen Persönlichkeiten und Expert:innen

Testen und Diagnostizieren im Sport (erweitert)

Erweiterte Methoden zur Leistungsüberprüfung und Trainingssteuerung

Kulturelle Aspekte von Bewegung und Sport

Sport im internationalen und gesellschaftlichen Kontext

Gesundheitsförderung & Prävention

Ganzheitliche Ansätze zur nachhaltigen Gesundheit

Vorbereitung auf die Matura in Sportkunde

Systematische Wiederholung und Vertiefung der prüfungsrelevanten Inhalte

SPORTORGANISATION UND PRAXISERFAHRUNG

- Praxistage bei regionalen Sportevents: unmittelbare Einblicke in Planung und Durchführung
- Organisation schulinterner Sportveranstaltungen: Verantwortung übernehmen und Teamarbeit fördern
- Mitwirken in Sportvereinen: Strukturen und Abläufe kennenlernen
- Gastvorträge sportlicher Persönlichkeiten und Expert:innen: Einblicke in Themen wie Sportpsychologie, Sportmedizin und den Weg zum sportlichen Erfolg
- Gemeinsame Besuche von Sportevents: Sportliche Höhepunkte live erleben und Motivation aus erster Hand gewinnen

ERGÄNZENDE QUALIFIKATIONEN

5. Klasse

- Helfer- und Retterschein

6. Klasse

- Erste-Hilfe-Kurs

7. Klasse

- Segel- und Surfschein

AUFNAHME-VERFAHREN

Durchführung

- nach objektiven und erprobten Testverfahren
- durch die verantwortlichen Lehrpersonen vor Ort
- Termin: 26. und 27. Februar

Prüfungskriterien

- klar festgelegte Mindeststandards
- Das Erreichen einer positiven Testung ist die Grundvoraussetzung für die Aufnahme in den RG Zweig mit sportlichem Schwerpunkt. Ob der/die Schüler:in tatsächlich in den RG Zweig mit sportlichem Schwerpunkt aufgenommen wird, wird nach Absprache mit der Direktion entschieden.

Voraussetzungen

- Vorlage eines ärztlichen Attests zur Bestätigung der Sporttauglichkeit (zu Schulbeginn)

ABSCHLUSS-PRÜFUNGEN

Sportkunde

- mündlich maturabel