

Information zum Selbsteinschätzungsformular Bewegung und Sport

Sehr geehrte zukünftig Studierende an der PH NÖ!

Da in diesem Semester, aufgrund der Bestimmungen zur Corona-Krise, die körperlich-motorische Eignung im Rahmen des Zulassungsverfahrens Primarstufe nicht wie gewohnt überprüft werden kann, ersuchen wir Sie, im Sinne einer Selbsteinschätzung den u.a. Fragebogen auszufüllen. Dies dient dazu, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu reflektieren und einzuschätzen, inwieweit grundlegende sportmotorische Anforderungen erfüllt werden. Sollten Sie aufgrund dieses Selbsteinschätzungsverfahrens zu der Erkenntnis gelangen, dass die Voraussetzungen für das Fach Bewegung und Sport nicht vollständig gegeben sind, bietet die PH NÖ begleitende Lehrveranstaltungen (Sportcamp) an.

Durch regelmäßige Teilnahme können Sie jene Grundlagen erwerben, welche die Voraussetzung für eine positive Absolvierung Ihrer Lehrveranstaltungen im Fachbereich Bewegung und Sport sind. Damit wird ein gezielter Kompetenzaufbau für erfolgreiches Unterrichten im Fach Bewegung und Sport ermöglicht.

Hinweise zum Fragebogen:

Die meisten Bewegungshandlungen können auf einfache Weise selbst geübt und durchgeführt werden (Seilspringen, Tippslalom, Rolle vw, 2000m Lauf). Schwimmen, Tauchen und Startsprung sind ab Juni in Freibädern möglich, können aber auch aufgrund der Videos im Fragebogen gut eingeschätzt werden. Nehmen Sie bitte das ausgefüllte Formular zum persönlichen Beratungsgespräch mit, damit Sie über Möglichkeiten der Förderung im Rahmen des Sportcamps informiert werden können.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die ausgewählten Bewegungshandlungen aus gesundheitlichen Gründen, gefahrlos ausüben können, kontaktieren Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mit sportlichen Grüßen!

Prof. Mag. Manfred Ostermann, für das Team im Fachbereich Bewegung und Sport

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Bewegung und Sport für das Studienjahr 2020/21

Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden Antworten an.

Seilspringen: (<https://www.youtube.com/watch?v=Pno4CQDRI64>)

Welche Einzelübung des Seilspringes schaffen Sie zumindest 4x ohne Unterbrechung?

<input type="checkbox"/>	Joggingschritt
<input type="checkbox"/>	Grundsprung beidbeinig vor und zurück (Sprungweite über 10 cm)
<input type="checkbox"/>	Grundsprung seitwärts: beidbeiniges seitwärts Springen (Sprungweite über 10cm)
<input type="checkbox"/>	Grätschsprung seitwärts und Kreuzschritt: aus den seitlich geöffneten Beinen werden die Beine in die gekreuzte Stellung geführt
<input type="checkbox"/>	Criss Cross: Grundsprung mit Kreuzen und Öffnen der Arme im rhythmischen Wechsel

Schaffen Sie die Übung Seilspringen als Übungsverbindung wie im Video dargestellt?

<input type="checkbox"/>	Ja, genau so
<input type="checkbox"/>	Am Schluss mache ich meistens Fehler
<input type="checkbox"/>	Die ersten Sprünge gelingen, dann mache ich Fehler
<input type="checkbox"/>	Nein, das geht gar nicht

Tippslalom: (<http://youtube.com/watch?v=DDBKsUAAt4Y>)

5 Markierungshütchen (oder Ähnliches) hin und zurück fehlerfrei mit einem Ball prellend laufen (nicht gehen!) linke und rechte Hand wechseln einander beim Tippen ab. Der Hütchenabstand beträgt 1,5 m. Abstand von Startlinie zum ersten Hütchen 2m.

<input type="checkbox"/>	Ich schaffe den Slalom fehlerfrei und bin auch schnell (Frauen: <9s/ Männer: <7,5s)
<input type="checkbox"/>	Ich schaffe den Slalom fehlerfrei bin aber zu langsam (Frauen: >12s/ Männer: > 10s)
<input type="checkbox"/>	Mir springt der Ball häufig weg
<input type="checkbox"/>	Das gleichzeitige Prellen und Laufen bereitet mir große Mühe
<input type="checkbox"/>	Ich benötige dringend Hilfestellung zur Verbesserung der Technik

Kasten Bumerang Lauf: https://www.youtube.com/watch?v=_CKSo4KPB6k

Schätzen Sie ein, in welcher Weise diese Übung für sie möglich wäre.

<input type="checkbox"/>	Ja, genau so, das ist kein Problem für mich
<input type="checkbox"/>	Über den Kasten hätte ich Probleme
<input type="checkbox"/>	Über die Hürden zu springen würde ich nicht schaffen
<input type="checkbox"/>	Ich bräuchte ein wenig Hilfestellung und Tipps, um es zu schaffen
<input type="checkbox"/>	Nein, das kann ich überhaupt nicht

Rolle vorwärts: <http://youtube.com/watch?v=AZju70uSefl>

<input type="checkbox"/>	Ich kann die Rolle vw genau so, wie auf dem Video gezeigt.
<input type="checkbox"/>	Ich kann zwar abrollen, muss mich beim Aufstehen aber mit den Händen nachdrücken.
<input type="checkbox"/>	Ich komme nicht zum Abrollen und lande auf dem Rücken.

Ich kann diese Übung gar nicht.

Schwimmen: <https://www.youtube.com/watch?v=16ZOOx9jvX8>

Ich kann zumindest 25 m in folgenden Schwimmmarten absolvieren.

<input type="checkbox"/>	Kraultechnik ähnlich dem Video
<input type="checkbox"/>	Brusttechnik ähnlich dem Video
<input type="checkbox"/>	Rückenkraultechnik ähnlich dem Video
<input type="checkbox"/>	Ich kann ausdauernd (15m) ohne Unterbrechung schwimmen

Startsprung: <https://www.youtube.com/watch?v=8MqW8RbRx80>

Ich beherrsche den Startsprung aus 1 m Höhe.

<input type="checkbox"/>	Ja, einwandfrei, wie am Video zu sehen
<input type="checkbox"/>	Nur vom Beckenrand
<input type="checkbox"/>	Nein, das gelingt mir nicht.
<input type="checkbox"/>	Ich habe prinzipiell Angst mit dem Kopf voraus ins Wasser zu springen

Ausdauer: Wie lange benötigen Sie für einen 2000m Lauf auf ebener (Rund)Strecke? (Sie können die Strecke, wenn Sie sie nicht durchlaufen können, auch schnell gehend oder im Wechsel von Gehen und Laufen absolvieren). Nicht mit Nordic Walking Stöcken gehen!

	min		sec
--	-----	--	-----

Aufgrund der durchgeführten Selbsteinschätzung komme ich zu folgender Erkenntnis:

<input type="checkbox"/>	Ich benötige in vielen Bereichen Unterstützung und werde <u>ganz sicher</u> das Angebot des Sportcamps annehmen.
<input type="checkbox"/>	In manchen Bereichen sollte ich noch üben und werde das Angebot des Sportcamps <u>wahrscheinlich</u> annehmen.
<input type="checkbox"/>	Ich erfülle bereits jetzt alle wesentlichen sportmotorischen Voraussetzungen und benötige das Angebot des Sportcamps <u>nicht</u> .