

**Anlage****LEHRPLÄNE FÜR BEWEGUNG UND SPORT**

Im Folgenden wird der kompetenzorientierte Lehrplan für den Pflichtgegenstand Bewegung und Sport in der Sekundarstufe I dargestellt. Die Bildungs- und Lehraufgaben, sowie die den einzelnen Bildungs- und Lehraufgaben zugewiesenen Kompetenzen und der dazugehörige angeführte Lehrstoff werden für die einzelnen Schulformen gesondert im Anschluss an die für alle Schulformen geltenden Einführungen beschrieben.

**I. Pflichtgegenstand Bewegung und Sport****Bildungs- und Lehraufgabe (für alle Schulstufen):**

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu leisten:

Aufgabe des Unterrichtsgegenstandes ist es, Schülerinnen und Schülern eine umfassende bewegungs- und sportbezogene Handlungskompetenz (Fach-, Methoden-, Sozial-, und Selbstkompetenz) zu vermitteln.

Dabei soll aufbauend auf den erworbenen fachspezifischen und fächerübergreifenden Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen aus den Erfahrungs- und Lernbereichen der Grundschule, eine vielseitige Ausbildung in Bewegung, Spiel und Sport im Vordergrund stehen.

Unter Berücksichtigung von Vorkenntnissen, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Könnensstand) sowie Neigung und Interessen soll der Unterricht

- das Sammeln und Ausbauen von Bewegungserfahrungen auf der Basis einer breiten koordinativen und konditionellen Grundlagenschulung für die Entwicklung eines umfassenden Körperkonzepts und Körperbewusstseins,
- das Erlernen von grundlegenden Bewegungsformen und Sportarten im Sinne eines Fundaments sowohl durch Aneignung von grundlegendem Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten zum Bewegungslernen als auch zur Sicherheit, Gesundheit und Organisation,
- den Aufbau einer in Hinblick auf Bewegung und Sport positiven Grundeinstellung zum eigenen Ich, zum eigenen Körper- und Bewegungsverständnis sowie zum sozial kompetenten fairen Umgang mit anderen durch kontinuierliche systematische und reflexive Auseinandersetzung mit ausgewählten bewegungsbezogenen Handlungsanforderungen,
- die Entwicklung von Leistungswillen und der Fähigkeit zum wettkampforientierten Sporttreiben gewährleisten.

Für das Erreichen des Unterrichtsergebnisses ist das funktionale Zusammenwirken von Lehrerinnen- bzw. Lehrerverantwortung sowie Schülerinnen- bzw. Schülerverantwortung zentral: In diesem Sinne hat die Gestaltung des Unterrichts so zu erfolgen (Lehrerin- bzw. Lehrerverantwortung), dass Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können), ihre Kenntnisse (Wissen) sowie ihre Einstellungen (Wollen) entsprechend ihres individuellen Entwicklungsstandes in den Unterricht einbringen (Schülerin- bzw. Schülerverantwortung) und Schülerinnen und Schüler ihre Kompetenzen durch das unterrichtliche Handeln weiterentwickeln.

Insbesondere ist bei der Gestaltung des Unterrichts darauf abzielen, dass Schülerinnen und Schüler

- lernen, ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch einzuschätzen und erfahren, wie sie diese verbessern können,
- die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden erkennen können,
- allfällige Risiken bei der Sportausübung erkennen und angemessen damit umgehen können,
- Situationen erleben, in denen sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Sportpraxis selbstständig anwenden und auf neue Situationen übertragen können,
- gefordert werden, Fähigkeiten und Einstellungen zu erwerben, die gemeinsames und verantwortungsbewusstes Handeln ermöglicht,
- Freude an Bewegung, Spiel und Sport erfahren,
- die vorstehend genannten Aspekte in ihrer Bedeutung so aufgreifen können, dass damit auch ein Beitrag zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit erfolgen kann,

Der kompetenzorientierte Lehrplan für den Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport ist entsprechend seiner Zielsetzungen in vier Kompetenzbereiche je Schulstufe gegliedert:

- Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten
- Methodenkompetenz
- Sozialkompetenz
- Selbstkompetenz

Die vier Kompetenzbereiche des Lehrplans werden in Kompetenzen untergliedert, denen jeweils konkreter Lehrstoff für einen handlungs- und themenorientierten Unterricht zugeordnet ist. Die Kompetenzen und Teilkompetenzen in den vier Kompetenzbereichen, die im Unterricht miteinander vernetzt entwickelt werden, bilden damit auch die Grundlage für die konkrete Unterrichtsplanung, -gestaltung und -auswertung.

Ein 5. Kompetenzbereich, der die Weiterentwicklung der koordinativen und konditionellen Grundlagen vorsieht, ist der Schulstufengliederung vorangestellt und stellt den grundlegenden Bezugspunkt für die in den Schulstufen angeführten Kompetenzbereiche und Kompetenzen dar: Die angestrebte Kompetenz in den vier Schulstufen sollte grundsätzlich an die Weiterentwicklung der koordinativen und konditionellen Grundlagen rückgebunden werden.

Der Lehrplan für Bewegung und Sport legt die zentralen Kompetenzziele unabhängig von der in der jeweiligen Stundentafel vorgesehenen Stundenzahl für bestimmte Schulstufen fest. Darüber hinaus bestehende Freiräume sollen zur Vertiefung und Erweiterung auch in fächerübergreifender Form und zu einer schulbezogenen Schwerpunktsetzung genutzt werden.

Der kompetenzorientierte Lehrplan folgt ab der 5. Schulstufe einer aufbauenden Systematik. Die angeführten Kompetenzen sind in den jeweiligen Schulstufen verbindlich zu erarbeiten.

Der Lehrplan Bewegung und Sport basiert auf einem übergeordneten Bildungsstandard mit einem Kompetenzmodell, das für die Sekundarstufe I und II ident ist. Dieses Modell hat die Form einer Matrix, wobei eine Achse die Handlungsdimensionen mit den Bereichen Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz und die andere Achse die Lerninhalte des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport darstellt. Diese beziehen sich auf die konkreten Schulsportarten. Im Zusammenwirken von Handlungsdimension und Inhaltsdimension werden Schulsportarten damit immer auch unter den Aspekten der übergeordneten Sinnrichtungen des Handelns in Bewegung und Sport (Grundlagen, Spielen, Leisten, Darstellen und Gestalten, Gesundheit und Erlebnis) unterrichtet.

Auf der Grundlage des Kompetenzmodells des Bildungsstandards steht ein Kompetenzkatalog mit Kompetenzen, Teilkompetenzen und Deskriptoren zur Verfügung, der für die Konstruktion des vorliegenden Lehrplans herangezogen wurde.

#### **Beiträge zu den Bildungsbereichen (für alle Schulstufen):**

##### Sprache und Kommunikation

Die „Sportsprache“ (schriftlich, mündlich) mit ihren Besonderheiten kann als Mittel der Verständigung und der Sprachentwicklung über Bewegung, Spiel und Sport hinaus dienen, die Körpersprache als nonverbales Kommunikationsmittel in unterschiedlichen Lebens- und Berufssituationen eingesetzt werden.

##### Mensch und Gesellschaft

Durch gezielte Strukturierung und Intervention im Unterricht können Prozesse zur Kooperation und Teamfähigkeit in Gang gesetzt, sozial oder motorisch Benachteiligte integriert, das Selbstwertgefühl Einzelner gehoben sowie Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand trägt dazu bei, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien vor allem im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Problemen (zB Zusammenleben, Vorurteile/Stereotypen, Gewalt, Alkohol, Drogen) zu vermitteln. Des Weiteren können Erlebens- und Erfahrungsräume geschaffen werden, in denen Schülerinnen und Schüler ihre oftmals auch durch Geschlechterstereotypen eingeschränkten Handlungsspielräume und Selbstkonzepte erweitern können.

##### Natur und Technik

Unterschiedlichste Körper- und Bewegungserfahrungen machen die Grundlagen von biologischen und physikalischen Bedingungen auch in verschiedenen Elementen (Wasser, Luft) deutlich. Bewegung und Sport in der Natur zeigt Zusammenhänge zwischen Ökologie und Sport auf. Der Nutzen neuer Medien und neuer Technologien kann ua. am Beispiel der Darstellung von Bewegungsabläufen vermittelt werden.

##### Gesundheit und Bewegung

Der Unterrichtsgegenstand hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum. Es wird das Zusammenwirken von Lernleistung und Bewegung

sowie von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens aufgezeigt.

#### Kreativität und Gestaltung

Traditionelle und aktuelle Formen von Bewegung und deren phantasievolle Gestaltung fördern die Entwicklung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.

#### **Didaktische Grundsätze (für alle Schulstufen):**

Lehren und Lernen bilden wechselseitig aufeinander bezogene Prozesse, für deren Gelingen didaktische Grundsätze und geeignete unterrichtsmethodische Maßnahmen die Voraussetzung bilden. Wesentlich müssen dabei pädagogische Anliegen wie zB Zielsetzungen und die Sicherung des Unterrichtsertrags (Lernstand/Lernfortschritt), Motivation, Differenzierung und Individualisierung, positive Lernatmosphäre, Geschlechterreflexivität, Diversität, Nachhaltigkeit des lebensbegleitenden Sporttreibens sowie die besonderen Rahmenbedingungen der Schulen Berücksichtigung finden.

Die Grundsätze der inklusiven Pädagogik sind anzuwenden: Schülerinnen und Schüler sind nach dem jeweiligen Bewegungsvermögen in den Unterricht einzubeziehen.

Im Sinne der „Erziehung zur Gleichstellung“ haben sich sowohl der nach Geschlechtern getrennte als auch der koedukative Unterricht daran zu orientieren, Kompetenzen, Handlungsspielräume und Selbstkonzepte von Schülerinnen und Schülern zu erweitern und stereotype Festschreibungen abzubauen.

#### Handlungs- und aufgabenorientiertes Lernen

Lernen ist grundsätzlich als Prozess der Auseinandersetzung eines Menschen mit seiner Lebenswirklichkeit zu verstehen. Das Erschließen und Reflektieren von Lernsituationen soll Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen zu prüfen, zu relativieren und neu zu ordnen. Dazu gehören ein selbsttätiges und zumindest phasenweise auch ein mit- und selbstbestimmtes Handeln im Unterricht, das sich an unterrichtsbezogenen Zielsetzungen orientiert.

#### Vielfalt und Vertiefung

Die Bildungs- und Lehraufgaben (Kompetenzen) sind in jeder Schulstufe unter Wahrung der Vielfalt motorischer Angebote zu erfüllen. Schwerpunkte können gesetzt werden und sollen den Erwerb von schulstufenbezogenen Kompetenzen unterstützen.

Bei der Wahl der Schwerpunkte und Inhalte sind die Altersgemäßheit, die jeweils spezielle Situation der Schulart oder Schulform (Stundenanzahl, die Möglichkeit der Abhaltung von Schulveranstaltungen und unverbindlichen Übungen) und die zur Verfügung stehenden Sportstätten zu berücksichtigen. Die Inhalte des Unterrichts haben des Weiteren eine entsprechende Vorbereitung auf allfällige Schulveranstaltungen zu berücksichtigen.

Im Hinblick auf den Grundsatz des exemplarischen Lernens geht es gleichrangig sowohl um eine vertiefende Erarbeitung besonders bedeutsamer Lerninhalte als auch um die Vermittlung von orientierendem Handlungswissen und bewegungsbezogenem Können.

#### Parallelität des Kompetenzerwerbs

In den Bildungs- und Lehraufgaben werden jeweils jene Kompetenzen beschrieben, deren Entwicklung bis zu einer bestimmten Schulstufe abgeschlossen sein sollen. Es ist daher durchaus möglich und auch erforderlich, die Entwicklung von Kompetenzen über mehrere Perioden hinweg im Team der Lehrenden der Schule zu planen und mit der Entwicklung einiger Kompetenzen bereits in früheren Perioden zu beginnen. Die Grundsätze eines rückwärtigen Lerndesigns sind zu berücksichtigen.

#### Unterrichtsmethodische Hinweise

Der Lehrplan für Bewegung und Sport formuliert Kompetenzen als Ergebnis eines Lernprozesses, an dem Schülerinnen und Schüler zur Zielerreichung aktiv teilnehmen müssen. Der Lernerfolg im Unterricht ist daher sowohl von der Unterrichtsgestaltung durch die Lehrkraft als auch von der Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler, sich aktiv am Kompetenzerwerb zu beteiligen, abhängig.

Die Vorbereitung auf und die Teilnahme an Wettkämpfen und Aufführungen unterstützen oftmals die Leistungsmotivation und haben sich größtenteils an von Schülerinnen und Schülern eigen- und mitbestimmten, aber auch an fremdbestimmten Zielsetzungen und Leistungsmaßstäben zu orientieren.

Theoriegeleitete Inhalte und die Vermittlung von kognitiven Grundlagen für Leistung und Leistungsverbesserung haben an das praktische Erfahren und Erleben der Schülerinnen und Schüler anzuknüpfen und sollen auch in fächerübergreifenden Themengebieten in anderen Unterrichtsgegenständen (zB Biologie) vertieft werden.

Der Erwerb von Wissen über risikoreduzierende Maßnahmen in der selbstständigen Sportausübung sowie das Erlernen eines entsprechend der Risikosituation angepassten Verhaltens stellen wesentliche Lernziele des Unterrichts in Bewegung und Sport dar.

Die nachfolgenden unterrichtsmethodischen Hinweise verdeutlichen beispielhaft, wie der aktive Lernprozess von Schülerinnen und Schülern zu unterstützen ist:

- Grundvoraussetzung für eine systematische Kompetenzentwicklung ist eine eindeutige und transparente Zielvereinbarung zwischen Schülerinnen und Schülern und der Lehrkraft im Rahmen der Lehrplanvorgaben, verbunden mit einer sinnvollen Strukturierung des Entwicklungsprozesses.
- Erhebungen über den Leistungsstand (zB motorische Tests) werden auch als Grundlage für die Unterrichtsplanung und Unterrichtsdurchführung herangezogen. Diese stellen oftmals einen Lern- und Übungsanreiz für die Schülerinnen und Schüler dar und geben Rückmeldungen über ihren Lernfortschritt.
- Die Wahl der Unterrichtsmethoden hat jeweils mit den didaktischen Anforderungen und den Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schülern im Einklang zu stehen. Durch Maßnahmen der Individualisierung und Differenzierung des Unterrichts werden sowohl leistungsstarke wie auch leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler motiviert und gefördert.
- Durch die Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler in die Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichtes, auch in Fragen der Trainingsgestaltung, wird die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lernen wesentlich intensiviert.
- Gruppenarbeit und Formen offenen Unterrichtes tragen im besonderen Maße dazu bei, selbstständiges sportliches Handeln zu entwickeln.

#### Unterricht und Schulveranstaltungen

Der Unterricht in Bewegung und Sport hat auch auf bewegungserziehliche Schulveranstaltungen (zB Wandertage, Sporttage, Sportwochen) vorzubereiten. Die Vertiefung der Kompetenzentwicklung aus Bewegung und Sport kann auch unter Einbeziehung von Schulveranstaltungen erfolgen.

#### Schulautonome Lehrplanbestimmungen

Die besonderen Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern mit Behinderung sind nach Maßgabe der Möglichkeiten zu berücksichtigen. Sie sind möglichst oft in gemeinsame Bewegungsangebote und gemeinsamen Sport einzubinden. Für Schülerinnen und Schüler mit Behinderung sind allenfalls, unter Bedachtnahme auf die jeweilige Behinderung und möglicher Förderungsmöglichkeiten, von der zuständigen Schulbehörde festgelegte Abweichungen vom Lehrplan zu beachten.

Auf Grund der Abhängigkeit bestimmter Lehrplaninhalte von den Möglichkeiten der Umsetzung (zB räumliche Rahmenbedingungen, ua.) können die nachfolgend angeführten Kompetenzziele des Lehrplans für Bewegung und Sport nach Beschluss des Schulgemeinschaftsausschusses (SGA) autonom gestaltet werden:

- Die in der 6. Schulstufe im Bereich Fachkompetenz „Schwimmen“ zu erarbeitende Kompetenz, kann auf Beschluss des SGA/Schulforum auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden.
- Die in der 6. Schulstufe im Bereich Fachkompetenz „gleitende Sportgeräte“ zu erarbeitende Kompetenz, kann auf Beschluss des SGA/Schulforum auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden.
- Die in der 7. Schulstufe im Bereich Fachkompetenz „rollende Sportgeräte“ zu erarbeitende Kompetenz, kann auf Beschluss des SGA/Schulforum auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden.

### **Bewegung und Sport in der Sekundarstufe I**

#### 5. – 8. Schulstufenübergreifende Fachkompetenz

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten altersgemäß weiterentwickeln.

## Lehrstoff

Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und Aufbau einer breiten koordinativen Grundausbildung; Fähigkeitsorientierter Ansatz: Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit; Aufgabenorientierter Ansatz von Bewegungsaufgaben: Informationsanforderungen (optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch, vestibulär) und Druckbedingungen (Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck); Übungen zur Verbesserung der Vielseitigkeit durch Variationen und Kombinationen

Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (ua Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf (Bildungsstandard), 8-Minuten-Lauf (Klug & Fit), Standweitsprung ua.); mit und ohne Pulsmessung; (Empfehlung am Beginn und am Ende der Schulstufe) Richtwerte siehe Bildungsstandard.

### 5. Schulstufe

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können im  
Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

##### Sportspiele

- Spielobjekte annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);
- Bewegungen der Mitspielerin und des Mitspielers erkennen und darauf reagieren (Taktik);
- Spielregeln wiedergeben und einhalten (Regeln).

##### Leichtathletik

- grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen (schnell/ausdauernd), Springen (weit/hoch), Werfen/Stoßen (beidseitig) entwickeln:
  - Lauf: ihre Laufgeschwindigkeit unterschiedlichen Zielsetzungen anpassen (Sprint/Ausdauerlauf/Hindernislauf);
  - Sprung: einbeinig und beidbeinig in die Weite und Höhe springen;
  - Wurf/Stoß: mit der linken und rechten Hand in die Weite werfen bzw. stoßen.

##### Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste

- Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen;
- vorgegebene Bewegungen rhythmisch nachmachen.

##### Zweikampf

- einen Partner oder eine Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen.

##### Turnen

- grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen ausführen:
  - auf einer schmalen Unterlage balancieren;
  - um unterschiedliche Achsen rollen und drehen;
  - an Geräten stützen/hangeln/klettern/schaukeln/schwingen;
  - beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen.

#### Bereich Methodenkompetenz

##### Bewegungslernen

- wesentliche Bewegungsmerkmale ausgewählter sportlicher Bewegungen des Jahrgangs beschreiben.

##### Sicherheit

- Turngeräte sicher bedienen sowie Gefahrenquellen benennen.

##### Gesundheit

- die Bedeutung sinnvoller Ausrüstung und Hygiene bei der sportlichen Tätigkeit erklären.

#### Bereich Sozialkompetenz

- angemessen miteinander kommunizieren sowie Verhaltensvereinbarungen verstehen und umsetzen.

#### Bereich Selbstkompetenz

– den Körper und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wahrnehmen.

### **Lehrstoff:**

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

##### *Sportspiele:*

Technik (nicht sportspielspezifisch): werfen; stoßen; schleudern; fangen; passen; schießen; stoppen; rollen; dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern);

Spiel- und Übungsformen: Wurf- Fang-, und Zielwurfspiele; Ballkoordinationsübungen; Kunststücke mit Bällen.

Taktik: situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinativer Fertigkeiten in kleinen Spielen unter besonderer Beachtung des miteinander Spielens; Spielideen entwickeln; einzelne taktische Aspekte hervorheben.

Regeln: Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln.

##### *Leichtathletik:*

Übungen zur Bewegungserfahrung und Bewegungskoordination; Ausbildung eines Lauf-, Sprung-, Wurfgefühls; Orientierung an einer vielseitigen Technikentwicklung; Übungen zum Erlernen der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitenniveau.

Lauf: Lauf-ABC; Fangspiele; Fahrtenspiele; Staffelläufe; Reaktionsläufe; Läufe über Hindernisse; Zeitschätzläufe; Steigerungsläufe; Orientierungslauf; Startübungen; schnelle Bewegungen einleiten; aus sehr schnellen Bewegungen sicher abstoppen; Geschwindigkeiten und Distanzen einschätzen.

Sprung: Sprung-ABC; beidseitige Sprünge über Hindernisse, auch von unterschiedlichen Absprungunterlagen und mit Geländehilfen; Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; Anlaufgestaltung.

Wurf/Stoß: beidseitige Würfe und Stöße mit unterschiedlichen Gegenständen (in die Weite und in die Höhe); Würfe aus dem Stand und mit Anlauf; Schlagball.

*Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste:* rhythmische Bewegungsformen wiedergeben; Rhythmen gestalten; Gymnastik mit Musik; Aufwärmgymnastik; sich durch einfache Tanzformen ausdrücken; Laufrhythmen gestalten.

*Zweikampf:* Umgang mit der Partner/in; Körperkontakt aufnehmen und nutzen; Rituale, Regeln, Fair Play und Respekt; Stoppsignale setzen und beim Gegenüber beachten; Schiebe- und Ziehkampfformen; kleine Kampfspiele; auf Chancengleichheit achten; das eigene Gleichgewicht und Gleichgewichtsgrenzen spüren.

*Turnen:* Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen; Körpererfahrung in turntypischen Bewegungen; Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; auf richtige Bewegungsausführung achten (zB Griff, Absprung, Landung, ...).

#### *Bereich Methodenkompetenz*

*Bewegungslernen:* eine Bewegungsvorstellung in Worte fassen; Kernelemente einer Fertigkeit benennen (zB Turnen: Hüftaufschwung: Schwungbein, gebeugte Arme, Körperspannung, ...); Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben.

*Sicherheit:* Turngeräte sicher auf- und abbauen sowie absichern; kooperative Hilfe beim Bewegen an Geräten geben.

*Gesundheit:* Sportkleidung und Körperhygiene thematisieren (zB Waschen, Duschen, Sportbekleidung wechseln).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Schulung von aufmerksamen Zuhören, ausreden lassen sowie Rückfragen stellen; Verhaltensregeln einhalten; Umgangsformen pflegen.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Übungen zur Körperwahrnehmung; Entwicklung eines Körperbewusstseins; Erfahrung körperlicher Phänomene infolge Belastung: Puls, Kraft, Atmung, Ermüdung, Anstrengung.

6. Schulstufe

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im  
Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

#### Sportspiele

- Spielobjekte in Bewegung annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);
- Zuspielmöglichkeiten erkennen (Taktik);
- die Einhaltung vereinbarter Regeln erkennen (Regeln).

#### Leichtathletik

- Grobformen der leichtathletischen Disziplinen ausüben;
- Lauf:
  - aus verschiedenen Positionen starten und kurze Strecken sprinten;
  - das Alter in Minuten gleichmäßig laufen;
- Sprung: den Anlauf in weite/hohe Sprünge mit linkem und rechtem Bein umsetzen;
- Wurf: Gegenstände mit Dreisritt-Anlauftechnik weit werfen.

#### Gymnastik/Akrobatik/Tanz//Bewegungskünste

- einfache Grundelemente gestalterischer Bewegungsformen ausführen.

#### Zweikampf

- sicher fallen und abrollen (Fallschulung).

#### Turnen

- grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen weiterentwickeln:
  - auf labilen Geräten balancieren;
  - an verschiedenen Geräten rollen und drehen;
  - den Umkehrpunkt beim Schaukeln/Schwingen wahrnehmen;
  - die Verlagerung des Körperschwerpunkts beim Klettern wahrnehmen;
  - beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen, Sprungbewegungen ausführen und sicher landen.

#### Gleitende Sportgeräte

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden Sportgerät sicher anwenden.  
*(Diese Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)*

#### Schwimmen

- in 2 Schwimmstilen in der Grundtechnik (einschließlich Atemtechnik) schwimmen, tauchen und ins Wasser springen. *(Die Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)*

Bereich Methodenkompetenz

#### Bewegungslernen:

- wesentliche Merkmale der Bewegungsausführung bei Mitschülern beschreiben.

#### Sicherheit:

- Gefahrensituationen erkennen und begründen.

#### Gesundheit:

- den Unterschied zwischen guter und schlechter Körperhaltung zeigen.

#### Organisation:

- einfache organisatorische Aufgaben übernehmen.

Bereich Sozialkompetenz

- faires und unfaires Verhalten erkennen und sich selbst fair verhalten.

Bereich Selbstkompetenz

- die eigene sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen.

#### Lehrstoff:

Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

#### Sportspiele:

**Technik:** In Bewegung zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente.

**Taktik:** situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinative (auch sportspielspezifischer) Fertigkeiten in spielnahen Übungssituationen (mit Betonung des Zusammenspiels).

**Regeln:** Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln und Beachtung von Regelverstößen.

*Leichtathletik:*

Übungen zum Erlernen und Verbessern der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitenniveau.

**Lauf:** Lauf-ABC; Startübungen; Fahrtenspiel; Hindernislauf; Orientierungslauf; Staffellauf; Steigerungsläufe.

**Sprung:** Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; über tiefe Hindernisse; Anlaufgestaltung.

**Wurf:** Schlagball; verschiedene Geräte; auf Weite und Höhe; 3-Schritt Anlauftechnik.

**Gymnastik/Akrobatik/Tanz//Bewegungskünste:** Gymnastik ohne und mit Handgerät; Bewegungskünste (zB Jonglieren, Akrobatik, Einrad) ohne und mit verschiedenen Materialien und Geräten (zB Tücher, Bälle, Keulen, Diabolo, Tellerdrehen,...); Bewegungstheater; Zirkus; Tanz; Aerobic; Aufwärmgymnastik; Übungen zur Entwicklung der Bewegungsqualität (zB Körperhaltung, Körperspannung; Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form).

**Zweikampf:** sicher Fallen; vorwärts-, rückwärts-, seitwärts abrollen und fallen; Diagonalrolle; auf die Spielbeinseite seitwärts fallen – auch unter Zuhilfenahme von Gleitunterlagen (Papier,...).

**Turnen:** Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; einfache Turnelemente an Geräten turnen; turntypische Übungen zur Bewegungsausführung (zB Griff, Absprung, Landung, ...); Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen; Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen.

**Gleitende Sportgeräte:** Gleiten auf Schnee und Eis (zB Ski, Snowboard, Langlauf, Rodeln, Eislaufen, ...); Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen; zentrale Bewegungsmerkmale erläutern; Gleiten auf Teppichfliesen.

**Schwimmen:** Inhalte eines österreichischen Schwimmbadzeichens (zB. Fahrtenschwimmer); Übungen zur Technikentwicklung in 2 Schwimmstilen; einfache Sprungvarianten; spielerisches Tauchen; Baderegeln; Verhalten des Körpers im und unter Wasser wahrnehmen (Auftrieb, Gleiten, Vortrieb, Rotationen); Übungen zur Wasserlage; ausdauernd schwimmen.

*Bereich Methodenkompetenz*

**Bewegungslernen:** Feedback bei Partnerübungen und zu Bewegungsvorstellungen der Mitschülerin sowie des Mitschülers; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben; Lenkung der Aufmerksamkeit auf Kernelemente einer Bewegung.

**Sicherheit:** Ordnungsrahmen und Sicherheitsvereinbarungen verstehen und verlässlich einhalten (zB Baderegeln); Regelverständnis als Grundlage der Gefahrenvermeidung.

**Gesundheit:** Merkmale von guter und schlechter Körperhaltung; funktionelle Gymnastik; Fehlhaltungen und Dysbalancen; Richtiges Heben und Tragen (zB Sportgeräte); mit dem eigenen Körperbild und mit Körperidealen auseinandersetzen.

**Organisation:** Assistenzaufgaben zB in der Leichtathletik (Starten, Messen) und beim Schwimmen.

*Bereich Sozialkompetenz*

Spielregeln vereinbaren; Vereinbarungen überprüfen; eigene Regelverstöße erkennen und Konsequenzen akzeptieren.

*Bereich Selbstkompetenz*

Zielsetzungsübungen; Kriterien von Ergebnissen (überprüfbar/beobachtbar); Vergleich persönlicher Zielsetzungen und praktischer Erreichung.

7. Schulstufe

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im  
Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

Sportspiele:

- in Spielsituationen und vereinfachten Sportspielen und Rückschlagspielen das Spielobjekt im Spiel halten (annehmen, zuspülen, führen und ein Ziel treffen) (Technik);
- sich im Spiel freilaufen und anbieten (Taktik);
- Regeln situationsgemäß anpassen und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen (Regeln).

Leichtathletik:

- ihr technisches Fertigniveau in den leichtathletischen Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf optimieren.

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste:

- einfache Bewegungsfolgen erfinden und gestalten;
- sich über Bewegung ausdrücken.

Zweikampf:

- in kleinen Kämpfen einfache technische und taktische Element einsetzen (ziehen, schieben, Bein stellen)
- vereinbarte Regeln einhalten (Stoppssignale setzen/beachten).

Turnen:

- am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebbalken, Ringe) Turnelemente ausführen.

Rollende Sportgeräte:

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem rollenden Sportgerät sicher anwenden. *(Diese Kompetenz kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)*

Bereich Methodenkompetenz

Bewegungslernen:

- wesentliche Merkmale der eigenen Bewegungsausführung wahrnehmen, beschreiben und zur Optimierung nutzen.

Sicherheit:

- bei Bewegungsausführungen bekannte Sicherung und Hilfestellung anwenden.

Gesundheit:

- Auswirkungen von sportlicher Belastung und Erholung auf den Körper beschreiben.

Organisation:

- organisatorische Aufgaben übernehmen.

Bereich Sozialkompetenz

- eigene Bedürfnisse einbringen und die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und akzeptieren.

Bereich Selbstkompetenz

- eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren.

**Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

*Sportspiele:*

Technik: In Bewegung und mit Gegnerbeeinflussung zielsicher werfen, stoßen, schleudern, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.

Taktik: Einzeltaktik und Gruppentaktiken in vereinfachten Sportspielen sowie Rückschlagspielen umsetzen; Freilaufen, Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung.

Regeln: Spiele mit verändertem Regelwerk; Spiele ohne Schiedsrichter.

*Leichtathletik:*

Lauf: Sprintformen; Formen des Ausdauerlaufs; Staffelläufe.

**Sprung:** Schrittsprünge; Sprünge zur Verbesserung des Schwungbeineinsatzes; ausgewählte Weitsprung und Hochsprungstechnik.

**Wurf:** Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Wurf und Stoß verdeutlichen (Zentralwurfsequenz bzw. zentrale Elemente des Stoßes); vielfältiges Wurftraining (Anlauf, Abwurf).

**Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste:** kreative Bewegungsaktivitäten; Bewegungsformen mit Gegenständen und Materialien; Freestyle Elemente; Zirkuskünste; Tricks; Improvisation; Darstellungsaufgaben; Tanz; Jonglieren; Akrobatik; Pantomime; Bewegungstheater.

**Zweikampf:**

Übungen zum Kräften messen und zur Kraftentwicklung (Seilziehen, Raumeroberung, Objekteroberung,...); Rauf- und Rangelwettkämpfe; Übungen zur Entwicklung einfacher technischer Elemente von Kampfsportarten; Taktikgrundschulung: die eigene Stärke und die Stärke des Gegners einschätzen und adäquat agieren; Aggressionsbewältigung.

Wettkampfregele und -rituale (Respekt, Disziplin).

**Turnen:** methodische Übungsreihen; normierte Turnelemente auf grundlegendem Niveau ausführen und verbinden; Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen.

**Rollende Sportgeräte:** Fahrrad; Inline-Skates; Skateboard; Rollbretter; Rollschuhe; situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen, rollen, fahren und bremsen; Hindernisse geschickt umfahren.

**Bereich Methodenkompetenz**

**Bewegungslernen:** Bewegungsvorstellung; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen; Bewegungsabläufe; Selbst- und Fremdrückmeldung konstruktiv nutzen.

**Sicherheit:** Sichern und Helfen.

**Gesundheit:** Puls messen (Warum schlägt der Puls schneller oder langsamer?); Vermittlung der Körpervorgänge in Bezug auf Be- und Entlastung (Atmung, Herz- und Blutkreislaufsystem,...) sowie positiver Effekte von Bewegung; Verletzungsprophylaxe; Entspannungsübungen.

**Organisation:** Bildung von Teams nach unterschiedlichen Kriterien; Assistenzaufgaben (Zählen, Messen, Schiedsrichterassistenz); selbständig aufbauen und wegräumen lassen; einen Aufbauplan überlegen.

**Bereich Sozialkompetenz**

Einstellungen; Erwartungen; Interessen; Rollen in Gruppen bewusst machen; konstruktives Partner- und Gruppenfeedback geben.

**Bereich Selbstkompetenz**

angemessene Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg; Selbstbeobachtung.

8. Schulstufe

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

**Sportspiele:**

- Technikelemente in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen) (Technik);
- einfache taktische Handlungsmuster in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (Taktik);
- die Einhaltung vereinbarter Regeln beurteilen (Regeln).

**Leichtathletik:**

- an einem Mehrkampf teilnehmen und ihre individuell optimale Leistung erbringen.

**Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste**

- einfache Bewegungsfolgen verbinden und präsentieren.

**Zweikampf:**

- einfache Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken in kleinen Kämpfen anwenden.

**Turnen:**

- Übungsverbindungen am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken, Ringe) auf technisch grundlegendem Niveau ausführen.

#### Bereich Methodenkompetenz

##### Bewegungslernen:

- die Qualität von Bewegungsausführungen bewerten.

##### Sicherheit:

- angemessene Sicherheitsmaßnahmen treffen.

##### Gesundheit:

- Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation korrekt ausführen.

##### Organisation:

- Teilbereiche eines Kampfrichters und Schiedsrichters übernehmen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- vereinbarte Gruppenziele verfolgen und eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstellen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Zielsetzungen im Grenzbereich der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit identifizieren und anstreben.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

##### *Sportspiele:*

Technik: In Sportspielen/Rückschlagspielen zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln. mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.

Taktik: Einzeltaktik; Gruppentaktik in Sportspielen/Rückschlagspielen; Freilaufen; Unterstützen; Anbieten; Finten; „gut ins Spiel bringen; Raum- und Manndeckung.

Regeln: Sportspiele/Rückschlagspiele selbstständig spielen.

*Leichtathletik:* bekannte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau; grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten.

*Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste:* Einzel-/Gruppen-Choreografie; Bewegungsverbinding (Bewegungsausdruck); Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen.

*Zweikampf:* Befreiungsgriffe; Angriffs- und Verteidigungstechniken und -taktiken; mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen (zB auch ohne Schiedsrichter).

*Turnen:* Gebundene Formen (zB Turn 10) und offene Formen (zB Parkour/Freerunning) des Turnens.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

*Bewegungslernen:* Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien beobachten und bewerten; Verbesserungsvorschläge entwickeln; offene Bewegungsformen beschreiben und bewerten; Bewegungsphasen benennen.

*Sicherheit:* grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

*Gesundheit:* funktionelles Aufwärmen; Dehnen; Kräftigen; Mobilisieren; eigene Stationen entwickeln und gestalten.

*Organisation:* Schiedsrichterassistenz; Regeleinhaltung- und überprüfung; Spielregeln situationsangemessen verändern; Regeln für chancengleiches und faires Miteinander erstellen; kleine Wettkämpfe leiten (zB Zweikampf,...).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Vereinbarungen entwickeln und einhalten (zB Ziele, angestrebte Ergebnisse); eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstecken; Kooperation; als Gruppe bestehen.

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsrealisierung; Wagnis; sportliche Herausforderungen bewältigen; Wettkampfteilnahme.

## **II. Unverbindliche Übung**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Bildungs- und Lehraufgabe des Pflichtgegenstands Bewegung und Sport (für alle Schulstufen) ist sinngemäß auch in der unverbindlichen Übung umzusetzen.

### **Lehrstoff:**

Der im Pflichtgegenstand Bewegung und Sport in den jeweiligen Schulstufen angeführte Lehrstoff gilt ebenso für die unverbindliche Übung, wobei entweder eine Intensivierung (besonderes Leistungsniveau) oder eine Ergänzung und Erweiterung, insbesondere unter der Berücksichtigung entsprechender Anforderungen für besonders begabte und interessierte Schülerinnen und Schüler, möglich ist.

Dabei sollen insbesondere den Gesichtspunkten der Wahlmöglichkeit, der örtlichen Gegebenheiten, der personellen Voraussetzungen und dem Interesses sowie der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler Rechnung getragen werden:

- Ausgewählte Bereiche aus dem Lehrstoff des Pflichtgegenstandes Bewegung und Sport;
- Spezialisierung und Perfektionierung in bestimmten Lehrstoffbereichen;
- Freizeitwertige Sportarten; Natur- und Trendsportarten;
- Angebote zur Verbesserung der Fitness, Bewegung als Ausgleich, Entspannung;
- Hinführen zu jugendgemäßen und sachgerecht angewendeten Trainingsformen.

Aktuelle Anlässe sind besonders zu berücksichtigen.