

LEHRPLAN DER SEKUNDARSTUFE I FÜR BEWEGUNG UND SPORT FÜR SCHULEN UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER SKISPORTLICHEN AUSBILDUNG

Im Folgenden wird der kompetenzorientierte Lehrplan für den Pflichtgegenstand Bewegung und Sport in der Sekundarstufe I für Schulen unter besonderer Berücksichtigung der skisportlichen Ausbildung 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 Bewegungskönnen 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,
- ansatzweise Bereitschaften und Fähigkeiten entwickeln (auch über die Schulzeit hinaus) Spiel, Sport und Bewegung für sich und andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten,
- Einrichtungen des organisierten Sports (Sportvereine, Sportverbände, ...) zur außerschulischen Vertiefung des Sportartenkönnens sowie Funktionen (Übungsleiter und Übungsleiterin, Trainer und Trainerin, Funktionär und Funktionärin,...) als zukünftige Arbeitsmöglichkeiten im Sportvereins- bzw. verbandswesen kennenlernen.

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 nach ihren Einflussfaktoren, ihrer Bedeutung auf den Skisport und den örtlichen Gegebenheiten zu erarbeiten.

Der Lehrplan Bewegung und Sport für Schulen unter besonderer Berücksichtigung der skisportlichen Ausbildung 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 und die Körpersprache als nonverbales Kommunikationsmittel in unterschiedlichen Lebens- und Berufssituationen eingesetzt werden. Die Sprache mit ihrer Bedeutung bei öffentlichen Veranstaltungen, Auftritten und Pressekontakten wird bewusst gemacht.

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. Im Leistungssport gewinnt die Verantwortung für Körper und Gesundheit sowohl der eigenen Person als auch von anderen durch das Ausloten von Grenzbereichen besondere Bedeutung. Die Verletzungsprophylaxe und therapeutische Übungen weisen auf die Eigenheiten und möglichen Risiken des Leistungssports hin.

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.

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 und Schwerpunkten unterstützen.

Bei der Wahl weiterer Schwerpunkte und Inhalte neben dem Skisport 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 für Schulen unter besonderer Berücksichtigung der skisportlichen Ausbildung 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 (in erster Linie der Fachverbände auf Landes- und Bundesebene) 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, das Erlernen eines entsprechend der Risikosituation angepassten Verhaltens sowie der richtige Einsatz präventiver und rehabilitativer Programme und Übungsangebote 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, Zeitläufe) und Ergebnisse bei altersadäquaten Rennen auf Bezirks-, Regions-, Landes- und Bundesebene 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. Gleichzeitig kann dadurch die Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit für ein sportliches Handeln entwickelt werden.
- 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

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 bzw. Schulforums autonom gestaltet werden:

- Die in der 6. Schulstufe im Bereich Fachkompetenz „Schwimmen“ zu erarbeitenden Kompetenzen, können auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden.

Bewegung und Sport

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); mit und ohne Pulsmessung; (Empfehlung am Beginn und am Ende der Schulstufe); Richtwerte siehe Bildungsstandard; allgemeine Hinweise zur gesunden Ernährung.

5. 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);
- Bewegungen der Mitspielerin und des Mitspielers sowie Zuspielmöglichkeiten erkennen und darauf reagieren (Taktik);
- Spielregeln wiedergeben, einhalten und die Einhaltung vereinbarter Regeln identifizieren (Regeln).

Leichtathletik

- grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen (schnell/ausdauernd), Springen (weit/hoch), Werfen/Stoßen (beidseitig) entwickeln;
- 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 sowie hohe Sprünge umsetzen.
 - 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;
- einfache Grundelemente gestalterischer Bewegungsformen ausführen.

Zweikampf

- einen Partner oder eine Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen;
- sicher fallen und abrollen (Fallschulung).

Turnen

- grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen ausführen und einfache turntypische Bewegungen entwickeln:
 - auf stabilen und labilen Unterlagen und Geräten balancieren;
 - um unterschiedliche Achsen und verschiedene Geräte rollen und drehen;

- an Geräten stützen/hangeln/klettern/schaukeln/schwingen;
- beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen, Bewegungen ausführen und sicher landen;
- am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken) Turnelemente ausführen.

Gleitende und rollende Sportgeräte

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden oder rollenden Sportgerät sicher anwenden.

Schwimmen

- in 2 Schwimmstilen in der Grundtechnik (einschließlich Atemtechnik) schwimmen, tauchen und ins Wasser springen.

Skilauf alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski verbessern, um das skitechnische Grundverhalten zu festigen;
- **sich im „freien Gelände“ mit Skiern sicher bewegen;**
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Grundform bewältigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil zu festigen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation verstehen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik zu festigen;
- Sprünge über Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation verstehen.

Bereich Methodenkompetenz

Bewegungslernen

- wesentliche Bewegungsmerkmale und Bewegungsmuster ausgewählter sportlicher Bewegungen des Jahrgangs bei sich und bei anderen beschreiben sowie diese bei sich und anderen erkennen.

Sicherheit

- Turngeräte sicher bedienen sowie Gefahrenquellen benennen.

Gesundheit

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

Organisation

- einfache organisatorische Aufgaben übernehmen.

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 (auch sportspielspezifischer) Fertigkeiten in kleinen Spielen und spielnahen Übungssituationen (mit Betonung des Zusammenspiels).

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

Leichtathletik:

Übungen zur Bewegungserfahrung und Bewegungskoordination; Übungen zum Erlernen der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeiteniveau; Ausbildung eines Lauf-, Sprung-, Wurfgefühls.

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; 3-Schritt Anlauftechnik.

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste: rhythmische Bewegungsformen wiedergeben; Rhythmen gestalten; Gymnastik mit Musik; Aufwärmgymnastik; sich durch einfache Tanzformen ausdrücken; Laufrhythmen gestalten; 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; Übungen zur Entwicklung der Bewegungsqualität (zB Körperhaltung, Körperspannung; Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form).

Zweikampf: Körperkontakt aufnehmen und nutzen; Schulung von Ritualen, 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.

sicher Fallen (Fallschule); vorwärts-, rückwärts-, seitwärts abrollen und fallen; Diagonalrolle.

Turnen: Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen (zB Bewegungslandschaften, Piratenfangen, Kletterparcours); einfache Turnelemente an Geräten turnen; turntypische Übungen zur Bewegungsausführung (zB Griff, Absprung, Landung) und Körpererfahrung (zB den Umkehrpunkt wahrnehmen); Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen.

normierte Turnelemente auf grundlegendem Niveau ausführen und verbinden (zB Turn 10)

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

Ski alpin: österreichischer Lehrweg für Jugendskirennlauf, sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen, über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten,...) fahren, springen und sicher landen; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; unterschiedliche Starttechniken ausführen; die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfähnlichen Formen altersgemäß umsetzen

Skilaut nordisch: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen;

Sprunglauf und Nordische Kombination: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch und Nordische Kombination; skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Skatingtechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skatingtechnik bewältigen;

wettkampffähliche Trainingssprünge bewältigen; schrittweises heranzuführen an Schülerschanzengröße (bis 75 m);

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).

Organisation: Assistenzaufgaben zB in der Leichtathletik (Starten, Messen), beim Schwimmen oder im Bereich des alpinen und nordischen Skilaufs (Material, Zeitnehmung,...).

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

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

Leichtathletik

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

Gymnastik/Akrobatik/Tanz//Bewegungskünste

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

Zweikampf

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

Turnen

- die Technik beim Turnen am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken, Ringe, Trampolin) weiterentwickeln.

Gleitende und rollende Sportgeräte

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden und bzw. oder rollenden Sportgerät sicher anwenden.

Schwimmen

- in 2 Schwimmstilen in der Wettkampftechnik (einschließlich Atemtechnik) Wettkämpfe bestreiten;
- Strecken tauchen und in die Tiefe tauchen;
- in geeigneter Technik Wasserspringen.

(Diese Kompetenzen der motorischen Fertigkeit Schwimmen können auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)

Skilauf alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski verbessern, um das skitechnische Grundverhalten zu festigen;
- **sich im „freien Gelände“ mit Skiern sicher bewegen;**
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Grundform bewältigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil zu festigen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation wiedergeben.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik zu festigen;
- Sprünge über Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation wiedergeben.

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:

- 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 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 (Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Badminton, ...).

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, Trainingsformen des Ausdauerlaufs; Staffelläufe.

Sprung: Schrittsprünge; Sprünge zur Verbesserung des Schwungbeineinsatzes; ausgewählte Weitsprung- und Hochsprungtechniken.

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 Gegensänden und Materialien; Freestyle Elemente; Zirkuskünste; Tricks; Improvisation; Darstellungsaufgaben; Tanz; Jonglieren; Akrobatik; Pantomime; Bewegungstheater.

Zweikampf: Übungen zum Kräfteressen 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.

Wettkampfgregeln und -rituale (Respekt, Disziplin).

Turnen: methodische Übungsreihen; normierte Turnelemente mit dem Focus auf Technik, Haltung und Dynamik ausführen und verbinden; Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen; Trampolin: Fußsprünge, Drehungen um die Körperlängsachse.

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

Schwimmen: Technikentwicklung für Kraul, Brust, Rücken; Wenden; Streckentauchen, Tieftauchen; Technikelemente des Wasserspringens; Inhalte eines österreichischen Schwimmbadzeichens (zB Allroundschwimmer); gezielte Fortführung des vielfältigen Bewegens und Spielens im und unter Wasser.

Ski alpin: österreichischer Lehrweg für Jugendskirennlauf, sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen, über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten,...) fahren, springen und sicher landen; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; unterschiedliche Starttechniken ausführen; die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfähnlichen Formen altersgemäß umsetzen

Skilaut nordisch: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen;

Sprunglauf und Nordische Kombination: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch und Nordische Kombination; skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Skatingtechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skatingtechnik bewältigen; wettkampfähnliche Trainingssprünge bewältigen; schrittweises herantreten an Schülerschanzengröße (bis 75 m);

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 (zB Rückenschule); Fehlhaltungen und Dysbalancen; Richtiges Heben und Tragen (zB Sportgeräte); mit dem eigenen Körperbild und mit Körperidealen auseinandersetzen.

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

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:

- 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, Trampolin) mit richtiger Technik ausführen.

Gleitende und rollende Sportgeräte

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden und bzw. oder rollenden Sportgerät sicher anwenden.

Skilauf alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski weiter verbessern, um das skitechnische Grundverhalten zu perfektionieren;
- **sich im „freien Gelände“ mit Skiern auch bei schwierigen äußeren Bedingungen sicher bewegen;**
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Feinform bewältigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundtätigkeiten der Skipräparation anwenden.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil zu perfektionieren;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik zu perfektionieren;
- Sprünge über Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation anwenden.

Bereich Methodenkompetenz

Bewegungslernen:

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

Sicherheit:

- bei Bewegungsausführungen bekannte Sicherung und Hilfestellung anwenden.

Gesundheit:

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

Organisation:

- komplexe Aufgaben im Team 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: sportspielspezifische Technikelemente mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); in Sportspielen und Rückschlagspielen zielsicher werfen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Badminton.

Taktik: Einzeltaktik; Gruppentaktik in Sportspielen und Rückschlagspielen; Freilaufen; Anbieten; Finten; Raum- und Manndeckung.

Regeln: vereinfachte Sportspiele und Rückschlagspiele selbstständig spielen.

Leichtathletik: bekannte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau durchführen; isoliertes Üben grundlegender Sequenzen leichtathletischer Fertigkeiten (zB. Anlauf für Hochsprung,...).

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste: Einzel- und Gruppen-Choreografie, Bewegungsausdruck in Bewegungsverbindungen; Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen.

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

Turnen: Gebundene Formen (zB Turn 10) und offene Formen (zB Parkour/Freerunning) des Turnens; Trampolin (Fußsprünge, Drehungen um die Körperquerachse)..

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

Ski alpin: österreichischer Lehrweg für Jugendskirennlauf, sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen, über Wellen und altersgemäße Sprungschancen (Geländekanten,...) fahren, springen und sicher landen; Bewegungsvielfalt durch spielerisches Üben von Schwungformen steigern; Elemente des Abfahrtslaufes (Hocke, Gleiten, ..) im Training situativ richtig anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die situativ richtige Starttechnik anwenden; die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfählichen Formen altersgemäß beherrschen; Skipräparation.

Skilaut nordisch: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Langlauftechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfählichen Formen umsetzen; Skipräparation;

Sprunglauf und Nordische Kombination: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch und Nordische Kombination; skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Skatingtechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skatingtechnik bewältigen; wettkampfähliche Trainingssprünge bewältigen; schrittweises herantreten an Schülerschanzengröße (bis 75 m); Skipräparation

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: organisatorische Vereinbarungen treffen; im Sinne eines Gesamtziels kooperieren; als Gruppe agieren.

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 (Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Badminton) in Wettbewerbssituationen anwenden (Technik);
- einfache taktische Handlungsmuster in Sportspielen und Rückschlagspielen in Wettbewerbssituationen anwenden (Taktik);
- die Einhaltung vereinbarter Regeln beurteilen (Regeln).

Leichtathletik:

- in einem Mehrkampf durch individuelles Training optimierte Leistungen erbringen.

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste

- komplexe Bewegungsfolgen verbinden und präsentieren.

Zweikampf:

- Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken anwenden.

Turnen:

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

Gleitende und rollende Sportgeräte

- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden und bzw. oder rollenden Sportgerät sicher anwenden.

Skilauf alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski weiter verbessern, um das skitechnische Grundverhalten zu perfektionieren;
- **sich im „freien Gelände“ mit Skiern auch bei schwierigen äußeren Bedingungen sicher bewegen;**
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Feinform bewältigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil zu perfektionieren;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski steigern, um das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik zu perfektionieren;
- Sprünge über Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe- und tätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Bereich Methodenkompetenz

Bewegungslernen:

- die Qualität von Bewegungsausführungen bewerten.

Sicherheit:

- angemessene Sicherheitsmaßnahmen treffen.

Gesundheit:

- Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation korrekt ausführen.

Organisation:

- einfache Übungsinhalte (zB Aufwärmen) anleiten.

Bereich Sozialkompetenz

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

Bereich Selbstkompetenz

- Entscheidungen eines Kampfrichters oder Schiedsrichters akzeptieren;
- Zielsetzungen im Grenzbereich der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit identifizieren und anstreben;
- Erfahrungen mit dem organisierten außerschulischen Sport analysieren.

Lehrstoff:

Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

Sportspiele:

Technik/Taktik: wettkampfnahes Technik- und Taktiktraining; Wettkampfteilnahme. Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Badminton.

Regeln: Sportspiele/Rückschlagspiele selbstständig spielen; Spielteile leiten.

Leichtathletik: gezieltes Training leichtathletischer Disziplinen.

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste: Einzel- und Gruppen-Choreografie, Bewegungsausdruck in Bewegungsverbindungen; Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen.

Zweikampf: Grundlagen Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken (auch anhand einer ausgewählten Zweikampfsportart (zB Judo, Ringen, Taekwondo möglich).

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

Ski alpin: österreichischer Lehrweg für Jugendskirennlauf, sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen, über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten,...) fahren, springen und sicher landen; Bewegungsvielfalt durch spielerisches Üben von Schwungformen steigern; Elemente des Abfahrtslaufes (Hocke, Gleiten, ..) im Training situativ richtig anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die situativ richtige Starttechnik anwenden; die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfählichen Formen altersgemäß beherrschen; Skipräparation.

Skilauf nordisch: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch; sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Langlauftechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen; die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfählichen Formen umsetzen; Skipräparation;

Sprunglauf und Nordische Kombination: österreichischer Lehrweg für Ski nordisch und Nordische Kombination; skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik; sich auf verschiedenen gleitenden

Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen; sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen; die Skatingtechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden; wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skatingtechnik bewältigen; wettkampfähliche Trainingssprünge bewältigen; schrittweises Heranführen an Schülerschanzengröße (bis 75 m); Skipräparation

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.

Organisation: Grundlagen der Trainingslehre und der Methodik; anatomisches, physiologisches und biomechanisches Grundwissen.

Bereich Sozialkompetenz

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

Bereich Selbstkompetenz

Mit Entscheidungen und Fehlentscheidungen umgehen lernen; Fehlentscheidungen in geeigneter Form ausdrücken;

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

Kontakte mit außerschulischem Sport (Vereins- und Verbandsangebote) herstellen und nutzen; ansatzweise Analyse der Qualität des außerschulischen Vereins- und Verbandsangebotes.

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 den Gesichtspunkten der Wahlmöglichkeit, der örtlichen Gegebenheiten, der personellen Voraussetzungen und dem Interesse 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.