

## **BEWEGUNG UND SPORT** **(Volksschule)**

### **Bildungs- und Lehraufgabe (1. bis 4. Schulstufe):**

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport ermöglicht Schülerinnen und Schülern über unmittelbare Körper- und Bewegungserfahrungen und emotionale Erlebnisse einen Zugang zur Umwelt und zu sich selbst aufzubauen. Mit der Entwicklung einer individuellen bewegungs- und sportbezogenen Handlungsfähigkeit leistet der Unterrichtsgegenstand einen zentralen Beitrag zu einer umfassenden und reflexiven Bildung und Erziehung. Die Koppelung von Wahrnehmung und Bewegung (ua. Primärerfahrungen) ist von elementarer Bedeutung für die körperliche, sensomotorische, soziale, emotionale, motivationale und intellektuelle Entwicklung der Kinder und dient dem Aufbau eines differenzierten Körper- und Selbstkonzepts.<sup>2</sup>

Lern- und Reflexionsanlässe sollen den Kindern die individuelle und gesellschaftliche Bedeutung von Bewegung und Sport (ua. Team und Individuum, Freude und Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden) vermitteln und zu einem aktiven Lebensstil führen.<sup>3</sup>

Der Unterricht verfolgt nachfolgende Absichten:

- Erweiterung von Körper- und Bewegungserfahrungen sowie Anleitung zur Entwicklung vielfältiger motorischer Basiskompetenzen von Bewegung und Sport.
- Nutzen der in dieser Altersstufe guten motorischen Lernfähigkeit (ua. in Hinblick auf die Förderung der Wahrnehmung und der koordinativen Fähigkeiten).
- Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung durch bewegungsbezogenes Erleben, Erfahren, Bearbeiten und Reflektieren von subjektiven Wahrnehmungen und Erlebnissen.
- Erleben von sozialen Begegnungen und sozialem Lernen in vielfältigen Bewegungssituationen, wobei vor allem Lernprozesse zu Kooperation und Konkurrenz sowie gelungene Interaktionen im Mittelpunkt stehen.
- Unterstützung einer individuellen Lern- und Leistungsbereitschaft durch positive Körper- und Bewegungserfahrungen.
- Wecken von Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Ausüben sportlicher Aktivitäten.
- Aufbau eines gesundheitsorientierten Bewegungsverhaltens.
- Teilnahme an der aktuellen Bewegungs- und Sportkultur.

### **Didaktische Grundsätze (1. bis 4. Schulstufe):**

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport orientiert sich an den Grundlagen des kompetenzorientierten Unterrichts. In den Kompetenzbereichen der Schulstufen werden jene Kompetenzen beschrieben, deren Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernbereichen erworben werden sollen. Über unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und Aufgabenstellungen im Unterricht werden dabei vielfältige Bedeutungen und Spannungsfelder sportlichen Handelns erschlossen (ua. Erleben des Mit- und Gegeneinanders, Freude an Leistung, am Spielen, Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit, Körpererfahrung, Wagnis, Gesundheit).

Um den Kompetenzerwerb in den Schulstufen sicherzustellen, ist es daher zum Teil erforderlich, diesen über längere Zeiträume hinweg zu planen und mit der Entwicklung mitunter bereits in frühen Schulstufen zu beginnen.

Für die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler und die Sicherung des Lernerfolges sind folgende Aspekte bedeutsam:

- längerfristig angelegte Planungsmaßnahmen: zeitliche Erstreckung der Kompetenzentwicklung auf die Planungsperiode; Differenzierung und Individualisierung; Feedback.
- eine an den Schülerinnen und Schülern orientierte Lern- und Aufgabenkultur: aktive Teilnahme aller Kinder unabhängig vom jeweiligen Bewegungsvermögen; Setzen vielseitiger und lernwirksamer Entwicklungsreize auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene; offene Lernangebote/-formen mit selbstständigen Erarbeitungsphasen sowie geschlossene, instruktive Vermittlungsformen; Anbieten von Reflexionsmöglichkeiten über den eigenen Entwicklungsprozess;

Schaffen einer wertschätzenden und offenen Atmosphäre, die auch die Auseinandersetzung mit heiklen Themen wie Angst oder Scham ermöglicht.

- schul- und unterrichtsorganisatorische Hinweise: regelmäßige Bewegung durch gleichmäßig aufgeteilte Bewegungseinheiten pro Woche; Kompetenzerwerb auch in anderen Organisationsformen (ua. Blockungen, Kurse, Sportfeste) sowie bei Schulveranstaltungen; bei der Durchführung auf ein ökologisch verantwortungsbewusstes Handeln achten. Setzen von Impulsen im Sinne einer „bewegten Schulkultur“; Verbindungen zu anderen Unterrichtsgegenständen; Möglichkeit der Verschiebung bestimmter Kompetenzen (ua. Schwimmen) in andere Schulstufen innerhalb des Lehrplans der Primarstufe aufgrund von organisatorischen (ua. räumlichen) Rahmenbedingungen.

Dieser Lehrplan greift folgende übergreifende Themen auf: Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung<sup>1</sup>, Entrepreneurship Education<sup>2</sup>, Gesundheitsförderung<sup>3</sup>, Interkulturelle Bildung<sup>5</sup>, Politische Bildung<sup>7</sup>, Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung<sup>8</sup>, Sexualpädagogik<sup>9</sup>, Sprachliche Bildung und Lesen<sup>10</sup>, Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung<sup>11</sup>, Verkehrs- und Mobilitätsbildung<sup>12</sup>, Wirtschafts-, Finanz- und Verbraucher/innenbildung<sup>13</sup>

## Zentrale fachliche Konzepte (1. bis 4. Schulstufe):

Zentrale fachliche Konzepte bilden Betrachtungsperspektiven auf den Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“ ab: Vorstellungen von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern und der Fachwissenschaft. Sie schließen an die Vorerfahrungen und das Wissen der Schülerinnen und Schüler an und bilden gleichzeitig eine immer wiederkehrende Struktur des fachlichen Denkens und Handelns, aus der sich die Kompetenzbereiche und Kompetenzen des Unterrichtsgegenstandes ableiten, Unterrichts- und Lernprozesse entwickeln sowie Reflexionsmöglichkeiten erschließen.

### Mensch und Bewegungswelt

Sich-Bewegen als konstituierendes Phänomen der Körperlichkeit. Handeln und insbesondere Reflektieren in Auseinandersetzung mit der sozialen und materialen Umwelt formen Facetten des Selbstkonzepts.

### Sport und Sinn

Bewegen und Sporttreiben sind sinnoffene Phänomene, die durch die Sporttreibenden sowohl individuell als auch in sozialen Gruppen mit Sinn erfüllt werden.<sup>1</sup> Die Sinnperspektiven haben eine bedeutsame motivationale Funktion:

- Leisten und Leistung in Sach-, Selbst- und Sozialbezügen erfahren, verstehen und reflektieren
- Sich selbst und etwas wahrnehmen, etwas gestalten und darstellen
- Sich selbst und etwas erleben und etwas wagen
- Um etwas (Ziele), mit etwas (Materialien) und als etwas (Funktionen, Rollen, Positionen) spielen
- Bewegungsbeziehungen im Sport erleben und reflektieren: miteinander (kooperieren), gegeneinander (konkurrieren), füreinander (helfen, unterstützen) und nebeneinander
- gesundheitliche Wirkungen erfahren

### Mensch und Gesellschaft

Bewegung und Sport findet vor dem Hintergrund sozialer und kultureller Vielfalt und Diversität statt. Dies wird im unterrichtlichen und sportlichen Handeln sichtbar und kann aus gesellschaftspolitischen Perspektiven reflektiert werden (Kommunikationsprozesse und -strukturen, gruppenspezifische Themen wie Macht, Führen und Folgen, Umgang mit Diversität, Inklusion und Exklusion, Ökologie, Demokratiebildung).<sup>8</sup>

## Kompetenzmodell und Kompetenzbereiche (1. bis 4. Schulstufe):

Der Lehrplan der Primarstufe basiert auf einem zweidimensionalen Kompetenzmodell in der Form einer Matrix: Die erste Achse stellt die Dimensionen einer umfassenden Handlungsfähigkeit im und durch Sport in den Bereichen Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz dar.

FACHKOMPETENZ bedeutet, sensomotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie fachbezogenes Wissen in unterschiedlichen Sportarten und Bewegungshandlungen anwenden, auf neue Aufgaben transferieren und motorische Aufgabenlösungen reflektieren zu können.

METHODENKOMPETENZ umfasst die Fähigkeit, das Wissen und Interesse, bewegungs- und sportbezogene Lernprozesse und Lernarrangements („Lernen lernen“)<sup>10</sup> zu verstehen, zu planen, zu organisieren, durchzuführen und auszuwerten.<sup>2</sup>

SOZIALKOMPETENZ beschreibt die Fähigkeit, das Wissen und die Bereitschaft, das eigene Handeln in Gruppen und soziale Interaktionsmuster im Sport bewusst wahrzunehmen, zu beeinflussen, mitzugestalten und zu reflektieren (ua. Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Rollen- und Funktionsverständnis, Empathie und die Bereitschaft, fair zu handeln).<sup>1, 2, 5, 8</sup>

SELBSTKOMPETENZ meint die Fähigkeit, unterstützendes Wissen und die Bereitschaft, sich mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen in unterschiedlichen Bewegungsbereichen auseinanderzusetzen, ihre Bedeutung für sich selbst zu erschließen und in ein entwicklungsförderliches Selbstkonzept einzubinden. Anstrengungsbereitschaft, Gewissenhaftigkeit, Emotionsregulation und realistische Selbsteinschätzung sind zentrale Aspekte.<sup>2, 3, 8</sup>

Die zweite Achse umfasst die inhaltliche Dimension, die die sechs Erfahrungs- und Lernbereiche des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport ausweist.

Die Erfahrungs- und Lernbereiche sind: „MOTORISCHE GRUNDLAGEN“, „SPIELEN“, „ELEMENTARE BEWEGUNGSFORMEN (turnen; laufen/springen/werfen; schwimmen; gleiten/rollen)“, „WAHRNEHMEN UND GESTALTEN“, „GESUND LEBEN“, „ERLEBEN UND WAGEN“.

## Kompetenzbeschreibungen, Lehrstoff (1. bis 4. Schulstufe):

### 1. Schulstufe:

#### Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zeigen
- sich beim Spielen einbringen und Spielideen umsetzen.
- elementare (freie) turnerische Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen.
- mit unterschiedlichen Anforderungen laufen, springen und werfen.
- Körperhaltungen und körperliche Fitness wahrnehmen.<sup>3</sup>
- einfache Gelegenheiten zum Bewegen und Spielen im Freien bzw. in der Natur aufgreifen, erschließen und nützen und dabei mit der Umwelt verantwortungsbewusst umgehen.<sup>11</sup>

#### Anwendungsbereich

„Motorische Grundlagen“

- Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion Differenzierungsfähigkeit, Abstimmung von Teilbewegungen
- Schnelligkeit, Kraft (Stütz- und Haltekraft, Rumpfstabilität), Ausdauer
- Beweglichkeit

„Spielen“

- Spielideen verstehen
- miteinander spielen (auch mit unterschiedlichen Spielgeräten und Materialien)
- Spielregeln anerkennen

„Elementare Bewegungsformen (turnen)“

- Bewegen und Spielen an Geräten (ua. Balancieren, Rollen, Stützen, Klettern, Schaukeln, Schwingen, Hängen, Hangeln)

„Elementare Bewegungsformen (laufen/springen/werfen)“

- schnell, ausdauernd, rhythmisch und über Hindernisse laufen
- in die Weite und Höhe springen
- mit verschiedenen Wurfgeräten in die Weite und auf Ziele werfen

„Gesund leben“

- ihre Muskulatur kräftigen (ua. Rücken-, Bauch-, Fußmuskulatur)
- ihren Körper stabilisieren und mobilisieren

„Erleben und Wagen“

- über vielfältige Bewegungs- und Spielimpulse den Bewegungsraum im Freien eigenständig nützen
- über Bewegung unmittelbare Naturerfahrungen machen sowie die Natur/Umwelt als sensiblen Lebensraum verstehen

#### Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- fachspezifische Organisationsstrukturen und Rahmenbedingungen verstehen und einhalten.
- bewegungs- und sportbezogene Aufgaben verstehen und umsetzen.<sup>2</sup>

#### **Anwendungsbereich**

- einen Ordnungsrahmen einhalten<sup>12</sup>
- mit Sportgeräten und Spielmaterialien in den Sportstätten sachgerecht umgehen
- Verhaltens-, Sicherheits- und Hygienemaßnahmen beachten
- zuhören und beobachten; Fragen stellen
- wesentliche Merkmale einer Bewegung erkennen
- Aufgabenstellungen merken und Bewegungsaufgaben nachmachen

### **Kompetenzbereich Sozialkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich in eine Gruppe integrieren und miteinander kooperieren.<sup>2</sup>

#### **Anwendungsbereich**

- einfache Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen
- einen aktiven Beitrag leisten
- Kompromisse eingehen

### **Kompetenzbereich Selbstkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihren Körper bewusst wahrnehmen und Bewegungen gezielt steuern.

#### **Anwendungsbereich**

„Wahrnehmen und Gestalten“

- sich und die Umwelt mit verschiedenen Sinnen (ua. visuell, taktil, kinästhetisch, vestibulär) wahrnehmen
- Körperteile und Körperhaltungen unterscheiden, zuordnen und steuern
- die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen und sich orientieren
- Teilbewegungen koordinieren (ua. Auge-Hand-Koordination)

## **2. Schulstufe:**

### **Kompetenzbereich Fachkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zeigen.
- ein vielseitiges Spielkönnen und Spielverhalten zeigen.
- elementare (freie) turnerische Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen und situativ anwenden.
- laufen, springen, werfen in vielfältigen und spielerischen Bewegungsformen anwenden.
- mit dem Körper, mit Handgeräten und (Alltags-)Materialien vielfältige Bewegungs- und Ausdrucksformen zeigen.
- in spielerischer Form ihre Kräfte messen und mit anderen achtsam umgehen.

#### **Anwendungsbereich**

„Motorische Grundlagen“

- Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion, Differenzierungsfähigkeit, Abstimmung von Teilbewegungen
- Schnelligkeit, Kraft (Stütz- und Haltekraft, Rumpfstabilität), Ausdauer
- Beweglichkeit

„Spielen“

- Spielideen verändern
- mit- und gegeneinander spielen
- Spielgeräte (ua. Ball) annehmen und abspielen
- Spielvereinbarungen gemeinsam treffen und Spielregeln einhalten

„Elementare Bewegungsformen (turnen)“

- Bewegen und Spielen an Geräten (ua. Balancieren, Rollen, Stützen, Klettern, Schaukeln, Schwingen, Hängen, Hangeln)
- „Elementare Bewegungsformen (laufen/springen/werfen)“
- schnell, ausdauernd, rhythmisch und über Hindernisse laufen
  - in die Weite und Höhe springen
  - in die Weite, auf Ziele, mit verschiedenen Wurfgeräten werfen
- „Wahrnehmen und Gestalten“
- Bewegungen imitieren, in verschiedene Rollen schlüpfen und Gefühle darstellerisch ausdrücken<sup>9</sup>
  - Handgeräte und Alltagsmaterialien zum Bewegen einsetzen
  - Bewegungen ausdrucksvoll gestalten und eigene Bewegungen finden
- „Erleben und Wagen“
- den Partner/die Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen
  - auf Bewegungen des Partners/der Partnerin reagieren
  - eigene Grenzen und die von anderen berücksichtigen
  - Stoppsignale setzen und beachten
  - Körperdistanz und Körpernähe erkennen und akzeptieren

### Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- zwischen gesundem und weniger gesundem Verhalten unterscheiden und gesundheitsförderliche Bewegungs- und Verhaltensmuster stabilisieren.<sup>3</sup>
- bewegungs- und sportbezogenes Wissen verstehen und anwenden.<sup>10</sup>

#### Anwendungsbereich

„Gesund leben“

- (Alltags-)Bewegungen funktionell und anatomisch richtig ausführen
- Grundsätze der Hygiene und Körperpflege beachten
- altersadäquate fachliche Begriffe sowie Übungs- und Spielanleitungen verstehen
- ein fachspezifisches Grundwissen über Sportarten und Geräte anwenden

### Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das Können und Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen.<sup>7</sup>

#### Anwendungsbereich

- unterschiedliche Voraussetzungen und Fähigkeiten anderer Personen wahrnehmen
- andere respektieren sowie deren Bedürfnisse und Wahrnehmungen akzeptieren
- mitarbeiten, mithelfen und Solidarität zeigen

### Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre Gefühle und Emotionen wahrnehmen, einordnen und regulieren.<sup>9</sup>

#### Anwendungsbereich

- eigene Emotionen wahrnehmen und benennen<sup>8</sup>
- Entscheidungen akzeptieren und mit Sieg und Niederlage adäquat umgehen
- ihre Verhaltensweisen und Handlungen steuern (exekutive Funktionen)

## 3. Schulstufe:

### Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erweitern und zeigen.
- eine altersgemäße Spielfähigkeit in einfachen Spielformen umsetzen.
- elementare turnerische Fertigkeiten am Boden und an Geräten ausführen.

- elementare leichtathletische Fertigkeiten ausführen.
- sich rhythmisch bewegen sowie einfache gymnastische und tänzerische Bewegungsformen auch mit Handgeräten/Materialien umsetzen.
- sich im Wasser auf vielfältige Weise sicher bewegen sowie die Baderegeln verstehen und einhalten. (Allenfalls kann die Kompetenzentwicklung der 3. und 4. Schulstufe aufgrund von organisatorischen (ua. räumlichen) Rahmenbedingungen in einer Schulstufe zusammengezogen werden.)
- sich auf einem gleitenden oder rollenden Gerät sicher fortbewegen und auftretende Kräfte (ua. Schwerkraft, Rollwiderstand und Fliehkraft) regulieren.<sup>12</sup>

### **Anwendungsbereich**

#### „Motorische Grundlagen“

- Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion, Differenzierungsfähigkeit, Abstimmung von Teilbewegungen
- Schnelligkeit, Kraft (Stütz- und Haltekraft, Rumpfstabilität), Ausdauer
- Beweglichkeit und Gewandtheit

#### „Spielen“

- Ball rollen, prellen, dribbeln, zielgerichtet werfen, fangen; treffen
- untereinander zuspieren, sich freilaufen und sich gegen Mitspieler/innen verteidigen
- sich partnerschaftlich verhalten

#### „Elementare Bewegungsformen (turnen)“

- formgebundene Bewegungsformen (ua. Sprünge, Rollen, Handstand/Rad am Boden; Stützsprünge; Schwingen; Auf-, Abschwünge)

#### „Elementare Bewegungsformen (laufen/springen/werfen)“

- über kurze Strecken schnell laufen (Grundtechnik Kurzstreckenlauf)
- eine Grundtechnik/Grobform im Weit-/Hochspringen zeigen
- ihr Lebensalter in Minuten laufen (Ausdauerlauf)
- eine Grundtechnik/Grobform im Werfen (ua. Schlagballwurf) zeigen

#### „Wahrnehmen und Gestalten“

- ihre Bewegung an Raum, Rhythmus, Partner/in, Gruppe anpassen
- gymnastische und tanzspezifische Grundtechniken (ua. Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Drehen; Tanzschritte) nachmachen
- Bewegungsformen mit verschiedenen Handgeräten/Materialien (ua. Ball, Reifen, Seil, Band, ...) ausführen

#### „Elementare Bewegungsformen (schwimmen)“

- Wirkungen des Wassers (ua. Auftrieb, Widerstand) bewältigen
- im Wasser gleiten sowie mit Arm- und Beintempi einen Vortrieb des Körpers erzeugen
- auf, in, unter Wasser ausatmen
- untertauchen und sich unter Wasser orientieren

#### „Elementare Bewegungsformen (gleiten/rollen)“

- elementare Fertigkeiten (ua. Abstoßen, Bremsen, Beschleunigen, Gleiten, Richtungsänderungen, Spurhalten, Kurven) zeigen
- Wissen über die geeignete Sportausrüstung (Funktionalität und Sicherheit) wiedergeben<sup>13</sup>

## **Kompetenzbereich Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Risiken und Gefahrenquellen erkennen und sich situationsgemäß verhalten.<sup>12</sup>

### **Anwendungsbereich**

- mögliche Gefahrenquellen in unterschiedlichen Bewegungsräumen sowie beim Einsatz von Sport- und Spielgeräten wahrnehmen und benennen
- Regeln bzw. Maßnahmen zur Unfallprävention akzeptieren und einhalten (ua. eine passende Schutzausrüstung verwenden)
- altersadäquat helfen und sichern

## **Kompetenzbereich Sozialkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Verantwortung übernehmen und übertragene Aufgaben im Unterricht erfüllen.<sup>2</sup>

### **Anwendungsbereich**

- Spielaufgaben (ua. Zählen, Beobachtungen) übernehmen
- dokumentieren (ua. Ergebnisse, Leistungen)
- Rückmeldungen geben
- gemeinsam Geräte aufbauen und abbauen

### **Kompetenzbereich Selbstkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre eigenen Stärken realistisch einschätzen und herausfordernde Bewegungssituationen bewältigen.<sup>1</sup>

### **Anwendungsbereich**

- sich selbst sowie den eigenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten vertrauen und dies adäquat zeigen
- Hemmungen/Ängste überwinden und ihre individuellen Leistungsgrenzen verschieben und entsprechend handeln<sup>8</sup>
- sich mit den Bereichen Raumlage, Höhe, Schwerkraft, Körperschwerpunkt, Gleichgewicht und Fliehkraft auseinandersetzen und sich in diesen Bereichen bewähren

## **4. Schulstufe:**

### **Kompetenzbereich Fachkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in unterschiedlichen Situationen anwenden.
- altersgemäße Spielfähigkeiten in komplexeren Spielformen umsetzen.
- elementare turnerische Fertigkeiten am Boden und an Geräten ausführen, variieren und verbinden.
- elementare leichtathletische Fertigkeiten anwenden und dabei ihre individuelle (Best-) Leistung erbringen.
- gymnastische, tänzerische und akrobatische Bewegungsfolgen gestalten und präsentieren.
- elementare Fertigkeiten des Schwimmens (Grundtechnik in einer Schwimmlage, Tauchen, Springen) ausführen. (Allenfalls kann die Kompetenzentwicklung der 3. und 4. Schulstufe aufgrund von organisatorischen (zB räumlichen) Rahmenbedingungen in einer Schulstufe zusammengezogen werden.)
- sich auf einem weiteren gleitenden oder rollenden Gerät sicher fortbewegen und auftretende Kräfte (ua. Schwerkraft, Rollwiderstand und Fliehkraft) regulieren.<sup>12</sup>

### **Anwendungsbereich**

„Motorische Grundlagen“

- Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion, Differenzierungsfähigkeit, Abstimmung von Teilbewegungen
- Schnelligkeit, Kraft (Stütz- und Haltekraft, Rumpfstabilität), Ausdauer
- Beweglichkeit und Gewandtheit

„Spielen“

- Ball rollen, prellen, dribbeln, zielgerichtet werfen, fangen; treffen
- Spielgeräte führen
- untereinander zuspieren, sich freilaufen und sich gegen Mitspieler verteidigen
- Gruppen bilden

„Elementare Bewegungsformen (turnen)“

- formgebundene Bewegungsformen (ua. Sprünge, Rollen, Handstand/Rad am Boden; Stützsprünge; Schwingen; Auf-, Abschwünge)

„Elementare Bewegungsformen (laufen/springen/werfen)“

- über kurze Strecken schnell laufen (Grundtechnik Kurzstreckenlauf)
- eine Grundtechnik/Grobform im Weit-/Hochspringen zeigen
- ihr Lebensalter in Minuten laufen (Ausdauerlauf)
- eine Grundtechnik/Grobform im Werfen (ua. Schlagballwurf) zeigen

„Wahrnehmen und Gestalten“

- Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden
- sich kleine Tanzkombinationen merken und diese zeigen

- kleine Bewegungskunststücke mit Materialien (ua. Ball; Jongliertuch) präsentieren
  - einfache akrobatische Übungen ausführen
- „Elementare Bewegungsformen (schwimmen)“
- eine kurze Distanz in einer Schwimmlage (Grobform) schwimmen
  - eine kurze Strecke tauchen
  - ins Wasser springen
- „Elementare Bewegungsformen (gleiten/rollen)“
- elementare Fertigkeiten auf einem gleitenden oder rollenden Gerät anwenden
  - Wissen über die geeignete Sportausrüstung (Funktionalität und Sicherheit) wiedergeben

### Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive Einstellungen für das Bewegungslernen zeigen.

#### Anwendungsbereich

- aktiv und aufmerksam am Unterricht teilnehmen.
- selbstständig Arbeitsaufträge lösen.<sup>2</sup>
- Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Leistungswillen zeigen.
- Feedback annehmen.

### Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- faires bzw. unfaires Verhalten unterscheiden und sich selbst fair verhalten.<sup>8</sup>

#### Anwendungsbereich

- Merkmale für faires Verhalten finden, benennen und umsetzen.
- (eigenes, fremdes) Spielverhalten beobachten.
- Mitspieler und Mitspielerinnen respektieren und zeitweise ohne Spielleitung spielen.

### Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Reaktionen des Körpers im Zusammenhang mit sportlicher Anstrengung und Erholung wahrnehmen und beschreiben.

#### Anwendungsbereich

„Gesund leben“

- Körperreaktionen wie ua. Puls, Atmung, Schwitzen erkennen und benennen. Einsatz von digitalen Geräten um Erkenntnisse zur täglichen Bewegungszeit, Schrittzahl, zurückgelegter Wegstrecke, Puls, Ruhe und Erholung zu ermöglichen.
- Erholung und Entspannung beschreiben.

<sup>1</sup> Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung	<sup>2</sup> Entrepreneurship Education	<sup>3</sup> Gesundheitsförderung
<sup>4</sup> Informatische Bildung	<sup>5</sup> Interkulturelle Bildung	<sup>6</sup> Medienbildung
<sup>7</sup> Politische Bildung	<sup>8</sup> Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung	<sup>9</sup> Sexualpädagogik
<sup>10</sup> Sprachliche Bildung und Lesen	<sup>11</sup> Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung	<sup>12</sup> Verkehrs- und Mobilitätsbildung
<sup>13</sup> Wirtschafts-, Finanz- und Verbraucher/innenbildung		