

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

Im Folgenden werden die kompetenzorientierten und semestrierten Lehrpläne für den Pflichtgegenstand Bewegung und Sport in der Sekundarstufe II für 3-jährige, 4-jährige und 5-jährige Schulformen dargestellt. Die Bildungs- und Lehraufgaben, sowie der den einzelnen Bildungs- und Lehraufgaben zugewiesene Lehrstoff werden für jede der genannten Schulformen gesondert im Anschluss an die für alle Schulformen geltenden Einführungen beschrieben.

Ein- und zweijährige Schulformen haben einen schulautonomen Lehrplan zu erstellen, der sich am Lehrplan für 3-jährige Schulformen für Bewegung und Sport orientiert.

**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. Darüber hinaus sollen Schülerinnen und Schüler, aufbauend auf dem motorischen sowie sportartspezifischen Fundament der Sekundarstufe I, zu einer sportlich aktiven Lebensweise und zu einem verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Sport und Gesundheit befähigt werden.

Im Vordergrund stehen unter Berücksichtigung von Vorwissen, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Könnensstand), Neigung und Interessen

- die zielorientierte Weiterentwicklung der motorischen Grundlagen und sportlichen Fertigkeiten sowohl durch aktives Bewegen als auch durch Aneignung der kognitiven Grundlagen,
- der Aufbau einer in Hinblick auf Bewegung und Sport positiven Grundeinstellung durch reflexive Auseinandersetzung mit ausgewählten bewegungsbezogenen Handlungsanforderungen.

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) 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 ermöglichen,
- 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 fünf Kompetenzbereiche gegliedert:

- Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten
- Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten
- Methodenkompetenz
- Sozialkompetenz
- Selbstkompetenz

Die fünf 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 fünf Kompetenzbereichen, die im Unterricht miteinander vernetzt entwickelt werden, bilden damit auch die Grundlage für die konkrete Unterrichtsplanung, -gestaltung und -auswertung.

Der Lehrplan für Bewegung und Sport legt die zentralen Kompetenzziele für bestimmte Jahrgänge und Semester 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 9. Schulstufe einer aufbauenden Systematik und ist für drei- und mehrjährige Formen ab der 10. Schulstufe in Semester gegliedert. 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.

Der Lehrplan Bewegung und Sport schließt mit seinen fünf Kompetenzbereichen und den dazu formulierten Kompetenzen an den übergeordneten Bildungsstandard an.

#### **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 der 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 Geschlechterreflexivität, Diversität, Motivation, Differenzierung und Individualisierung, positive Lernatmosphäre, Zielsetzungen und die Sicherung des Unterrichtsertrags (Lernstand/Lernfortschritt), 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 des Unterrichtsprinzips „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 Schüler zu erweitern und stereotype Festschreibungen abzubauen.

#### Handlungs- und problemorientiertes 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 oder jedem Semester unter Wahrung der Vielfalt motorischer Angebote zu erfüllen. Schwerpunkte können gesetzt werden und sollen den Erwerb von schulstufen- oder semesterbezogenen Kompetenzen unterstützen.

Bei der Wahl der Schwerpunkte und Inhalte sind die Altersgemäßheit, die jeweils spezielle Situation der Schulart oder Schulform (Stundenanzahl, die Anzahl der Schulstufen, 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, die bis zu einer bestimmten Schulstufe oder einem bestimmten Semester 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. Die kognitiven Grundlagen zur Leistungsverbesserung sind altersgemäß zu vermitteln.

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 Schüler 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 in die Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichtes, verstärkt vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in Fragen der Trainingsgestaltung, wird die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lernen wesentlich intensiviert.
- Gruppenarbeit und Formen offenen Unterrichtes tragen in besonderem Maße dazu bei, selbstständiges sportliches Handeln zu entwickeln.

#### Unterricht und Schulveranstaltungen

Der Unterricht in Bewegung und Sport hat auch auf bewegungserziehlische Schulveranstaltungen vorzubereiten. Dies betrifft insbesondere jene Form von Schulveranstaltungen, bei denen sportliche Inhalte einen besonderen Schwerpunkt bilden (zB Wandertage, Sporttage, Sportwochen). 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 10. Schulstufe/3. Semester mit gleitenden Sportgeräten zu erarbeitenden Kompetenzen können mit den in der 10. Schulstufe/4. Semester vorgesehenen Kompetenzen mit rollenden Sportgeräten getauscht werden.
- Bewegungsformen, die im Medium Wasser ausgeführt werden, können entfallen, wenn die räumlichen Rahmenbedingungen zur Durchführung fehlen.

## **Bewegung und Sport in dreijährigen Schulformen**

### 9. Schulstufe

#### 1. und 2. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln;
- die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbstständig entwickeln;
- die (Bein-)Schnelligkeit über koordinative Trainingsformen entwickeln und diese vor allem im leichtathletischen Dreikampf und in der turnerischen Anlauf- sowie Sprungphase nutzen;
- ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln.

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- Übungen/Übungsverbindungen am Boden und an einem Gerät (Sprungkasten, Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) turnen;
- einen leichtathletischen Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Werfen/Stoßen) ausüben;
- die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendspiels erfüllen;
- sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen (*Anmerkung: Die Entwicklung dieser Kompetenz ist in besonderem Maß von den räumlichen Rahmenbedingungen*

*abhängig und kann daher bei Fehlen dieser auf Beschluss des SGA entfallen – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.).*

#### Bereich Methodenkompetenz

- Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen;
- biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential beim Boden- und Gerätturnen, beim Dreikampf sowie bei Trendsportarten benennen und Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben;
- Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- eigene Stärken und Schwächen reflektieren;
- eigene, in der Sportausübung auftretende, Emotionen wahrnehmen.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Sensomotoriktraining auf labilen und instabilen Untergründen (gerollte Matte, Wipp- und Balanciergeräte, Pezziball ua.); Rumpfkrafttraining der großen Muskelgruppen (Rumpfkraftigungsübungen aus dem Turnbereich; Partnerkräftigung und Spielformen ua.); Stabilisierungsübungen.

Schnelligkeit: Allgemeine Laufkoordination; leichtathletische Laufschule; Schnelligkeitsspielformen; Starttechniken; Spielformen (taktile und optische Reize ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung).

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

Übungen und Übungsverbindungen an einem Gerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebelbalken) aus dem Turn10-Programm (Empfehlung: Reck: 3 bis 6 Elemente; Barren: 3 bis 6 Elemente; Schwebelbalken: 3 bis 6 Elemente); Bewertungskriterien.

##### Leichtathletischer Dreikampf:

- Laufen (Sprint): Lauf ABC; Starttechniken; Kernbewegungen; Sprint 60m – Empfehlung: Schüler: 9,00sek bis 9,80sek; Schülerinnen: 10,00sek bis 10,30sek; Wettkampfformen (Orientierung am „Österreichischen Sport- und Turnabzeichen“ „ÖSTA“), Erfahrung der Leistungsgrenzen.
- Weitsprung: Übungen zur Technikverbesserung im Weitsprung; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Zonenabsprung): Schüler: 3,80m bis 4,50m; Schülerinnen: 2,80m bis 3,50m; Qualitätskriterien von Techniken; Impulsübertragung; Korrekturmöglichkeiten.
- Wurf/Stoß: Bewegungsmerkmale von Werfen und Stoßen; Wurf- oder Stoßtechnikverbesserung; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Wurf): Schüler: 32m bis 42m; Schülerinnen: 21m bis 30m; Stoß: Schüler (5kg): 6,50m bis 8,50m; Schülerinnen (4kg): 4,50m bis 6,30m).

Trendsportarten: zB Ultimate Frisbee; Baseball; Flag-Football; Beach-Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.

Schwimmen: Schwimmabzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremddrettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Auf- und Abwärmen: Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme, Cool down ua.

Gesundheit: Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partnereinschätzung; Beobachtungsaufgaben zur Aufmerksamkeitslenkung.

Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen; Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen; an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben.

*Bereich Selbstkompetenz*

Aufgabenbegleitende und sportartspezifische Selbsteinschätzung. Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster; Prognosetraining (Vergleich Prognose und Handlungsergebnis).

Auswertung eigener Emotionen im Handeln von Sportgruppen; Zusammenhang Situation – Emotion; Wahrnehmung von Emotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); persönliche Emotionen in kritischen Sportsituationen (Konflikt, Kooperation, Sicherheit ua.).

10. Schulstufe

3. Semester – Kompetenzmodul 3

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die Absprungkraft und die Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln;
- die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- die Gleichgewichtsfähigkeit speziell für den Einsatz auf Wintersportgeräten weiterentwickeln (Anmerkung: Zur Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche).

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- an einem großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- sich mit gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen (Anmerkung: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.).

**Bereich Methodenkompetenz**

- Aufgaben in der Durchführung eines großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) in der Spielleitung übernehmen und reflektieren;
- anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem Sportspiel und bei gleitenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (Anmerkung zu gleitenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe Kapitel I.).

**Bereich Sozialkompetenz**

- besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.

**Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Schnelligkeit: Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; Widerstandsläufe und Läufe unter erleichterten Bedingungen; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung); Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen: zB Fußgelenk, Knie, Hüfte.

Gleichgewicht: Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche: Teppichfliesen, Wipp- und Balanciergeräte; Skigymnastik; Beinachsentraining (Fußgelenk und Knie).

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter techniklelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Regeln erklären und einhalten; Zielgenauigkeit; Empfehlung Trefferquote: zB Basketball: Von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball aus einer Wurfdistanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

Übungen zur Technikverbesserung auf gleitenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Alpinski, Snowboard oder Eislaufschuhe; Langlaufen ua.).

*Bereich Methodenkompetenz*

Spielleitung: Taktik; Regelsicherheit; (partnerweise) Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler.

Gesundheit: Erweiterung der sportbiologischen Grundlagen: Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen; Mobilisieren – Stabilisieren – Kräftigen – Dehnen; Muskelfunktionstests.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).

*Bereich Selbstkompetenz*

Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.

10. Schulstufe

4. Semester – Kompetenzmodul 4

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (ua. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln;
- ihre Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Ausdauerlauf ausüben und erklären;
- an kreativen Bewegungsformen teilnehmen und diese mitgestalten;
- sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen (*Anmerkung: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

**Bereich Methodenkompetenz**

- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Ausdauer anwenden;
- anatomische und physiologische Grundlagen des Kreislaufsystems beschreiben und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential beim Ausdauerlauf, bei kreativen Bewegungsformen sowie bei rollenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (*Anmerkung zu rollenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden*)

– siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.).

#### Bereich Sozialkompetenz

- Feedback geben und konstruktiv damit umgehen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Rumpfkraftprogramme; Muskelschlingentraining; asymmetrische Rumpfkraftigung; Kräftigung des Beckenbodens.

Ausdauer: Vielfältige Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Sportspiel; rollenden Sportgeräte.

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

Ausdauerlauf: Lauf ABC; Kernbewegungen; Ausdauer – Empfehlung: 6-Minuten-Lauf: Niveau A (Schüler: 1.600m/Schülerinnen: 1.400m), Niveau B (Schüler: 1.400m/Schülerinnen 1.200m), Niveau C (Schüler: 1.150m/Schülerinnen: 1.000m); Wettkampfformen (Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche); Erfahrung der Leistungsgrenzen.

Kreative Bewegungsformen: Bewegungsgestaltungen, Bewegung mit Musik/Rhythmus verbinden, Rhythmen unterschiedlicher Musikarten; Bewegungsverbindungen mit unterschiedlichen Qualitäten; Choreographien; Akro4Kids; tänzerische-, gymnastische-, akrobatische- Bewegungen; kreative Bewegungsformen in Sportspielen.

Übungen zur Technikverbesserung mit rollenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard ua.).

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Anleiten: Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Intervallläufe; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Gesundheit: Sportbiologische Grundlagen; Zusammenhang Belastung und Kreislaufsystem; Belastungsdosierung; Pulsmessung; pulsgesteuertes Training.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Unterschiedliche Feedbackmethoden; Feedback als Grundlage der Weiterentwicklung von Situationen (Lösungsorientierung).

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen; Feedbackmethoden.

#### 11. Schulstufe – Kompetenzmodul 5

##### 5. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren;
- die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- Fitnesstrendsport ausüben und bewerten.

##### Bereich Methodenkompetenz

- für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie der Kraftfähigkeit anwenden;
- verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential beim Fitnesstrendsport benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Emotionen in der Gruppe wahrnehmen und bewerten.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Einfache Rumpfkraft- und Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von muskulären Abschwächungen; Krafttraining speziell für abgeschwächte Muskelsysteme zB anhand von Elementen alternativer Bewegungsformen; Parkour; Erlebnislandschaften.

Beweglichkeit: Muskelfunktionstests zur Feststellung von muskulären Verkürzungen; Dehnübungen für verkürzte Muskelsysteme.

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

Außerschulische Bewegungs- und Sportangebote; Fitnesstrend- und Lifetimesport; Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Anleiten: Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Gesundheit: Pilates; Zumba; Tae Bo; Fatburning; Krafttraining an Geräten; Cross-fit; Kettleballtraining; Step-Aerobic; muskuläre Dysbalancen und Beweglichkeit; Entspannungstechniken.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln,...); Lösungsmodelle finden.

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Auswirkungen von Emotionen in der Gruppe auf das eigene Wohlbefinden und Handeln; Maßnahmen, um in emotional schwierigen Gruppensituationen die eigene Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten; Stimmungen in der Gruppe gezielt und konstruktiv beeinflussen.

#### 11. Schulstufe

##### 6. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen.

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- an einem weiteren Sportspiel (ein anderes als in der 10. Schulstufe/3.Semester – Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen.

##### Bereich Methodenkompetenz

- Aufgaben in der Spielleitung von Rückschlagspielen sowie einem weiteren Sportspiel übernehmen und reflektieren;

- unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem weiteren Sportspiel und bei Rückschlagspielen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende Übungen; Ausgleichsgymnastik (zB in Bezug auf arbeitsbedingte körperliche Belastungen).

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

Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter techniklelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Regeln erklären und einhalten; Zielgenauigkeit: Empfehlung Trefferquote: zB Basketball: Von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball aus einer Wurfdistanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

Rückschlagsspiele: zB Volleyball; Faustball; Badminton; Tischtennis; Tennis; Squash; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Anleiten: Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler; Zählweisen; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit; Turnierformen; Turnierleitung; Auswertung.

Gesundheit: Gesundheitsorientiertes Ausführen von Sportarten und Bewegungsformen; Vermeidung von nicht funktionellen Übungen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen.

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Dokumentation von Bewegungsverhalten (zB Bewegungstagebuch); Bewusst machen von Bewegungsvorlieben; Übungen für einen gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil; positive Auswirkungen durch Sport und Bewegung; Änderung von Bewegungsgewohnheiten.

## **Bewegung und Sport in vierjährigen Schulformen**

### 9. Schulstufe

#### 1. und 2. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln;
- die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbstständig entwickeln;
- die (Bein-)Schnelligkeit über koordinative Trainingsformen entwickeln und diese vor allem im leichtathletischen Sprint und in der turnerischen Anlauf- sowie Sprungphase nutzen;
- ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- ihre Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- Übungen und Übungsverbindungen am Boden und an einem Gerät (Sprungkasten) turnen, erklären und bewerten;
- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Laufen (Sprint und Ausdauerlauf) ausüben und erklären;
- an einem großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen (*Anmerkung: Die Entwicklung dieser Kompetenz ist in besonderem Maß von den räumlichen Rahmenbedingungen abhängig und kann daher bei Fehlen dieser auf Beschluss des SGA entfallen – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

**Bereich Methodenkompetenz**

- Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen;
- Aufgaben in der Durchführung eines großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) in der Spielleitung übernehmen und reflektieren;
- biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei großen Sportspielen sowie beim Boden- und Gerätturnen (Sprungkasten) benennen und Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben und Feedback geben;
- Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- eigene Stärken und Schwächen reflektieren;
- eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.

**Lehrstoff:***Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Sensomotoriktraining auf labilen und instabilen Untergründen (gerollte Matte, Wipp- und Balanciergeräte, Pezziball ua.); Rumpfkrafttraining der großen Muskelgruppen (Rumpfkraftigungsübungen aus dem Turnbereich, Partnerkräftigung und Spielformen ua.); Stabilisierungsübungen.

Schnelligkeit: Allgemeine Laufkoordination; leichtathletische Laufschule; Schnelligkeitsspielformen; Starttechniken; Spielformen (taktile und optische Reize ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung).

Ausdauer: Vielfältige Ausdauerpielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Trendsportarten.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Boden- und Gerätturnen: Übungen und Übungsverbindungen aus dem Turn10-Programm (Boden: 3 bis 6 Elemente; Sprung: 3 bis 6 Punkte), Bewertungskriterien.

Laufen (Sprint und Ausdauerlauf): Lauf ABC; Starttechniken; Kernbewegungen; Sprint 60m Empfehlung: Schüler: 9,00sek bis 9,80sek; Schülerinnen: 10,00sek bis 10,30sek; Ausdauer Empfehlung: 6-Minuten-Lauf: Niveau A (Schüler: 1.600m/Schülerinnen: 1.400m), Niveau B (Schüler: 1.400m/Schülerinnen 1.200m), Niveau C (Schüler: 1.150m/Schülerinnen: 1.000m); Wettkampfformen (Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche); Erfahrung der Leistungsgrenzen.

Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter techniklelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Regeln erklären und einhalten; Zielgenauigkeit: Empfehlung Trefferquote: zB Basketball: von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball aus einer Wurfdistanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus

mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

Schwimmen: Schwimmabzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremdrettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.

#### *Bereich Methodenkompetenz*

Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down.

Spielleitung: Taktik, Regelsicherheit, (partnerweise) Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler.

Gesundheit: Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie zur Aufmerksamkeitslenkung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partneereinschätzung; Unterschiedliche Feedbackmethoden; Feedback als Grundlage der Weiterentwicklung von Situationen (Lösungsorientierung).

Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen; Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen; an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Aufgabenbegleitende und sportartspezifische Selbsteinschätzung. Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster; Prognosetraining (Vergleich Prognose und Handlungsergebnis).

Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen; Feedbackmethoden.

### 10. Schulstufe

#### 3. Semester – Kompetenzmodul 3

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### **Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die individuelle Stützkraft für turnerische Bewegungsformen entwickeln, sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen;
- die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- die Gleichgewichtsfähigkeit speziell für den Einsatz auf Wintersportgeräten weiterentwickeln (Anmerkung: Zur Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche).

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

- Übungen und Übungsverbindungen an einem Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) turnen, erklären und bewerten;
- die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendsports anwenden;
- sich mit gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen (Anmerkung: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4.Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.).

##### **Bereich Methodenkompetenz**

- selbstständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und für andere anleiten;
- anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei Trendsports, beim Gerätturnen und bei gleitenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (Anmerkung zu gleitenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe Kapitel I.).

**Bereich Sozialkompetenz**

- Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen und reflektieren.

**Bereich Selbstkompetenz**

- Emotionen in der Sportausübung wahrnehmen und bewerten.

**Lehrstoff:***Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Allgemeine und turnerische Stützkraftübungen für den Oberkörper; Kräftigung mit Kleingeräten (Theraband, Wasserflaschen, Medizinbälle ua.); Zirkeltrainingsformen/Stationstrainingsformen im Turnsaal.

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen für den Oberkörper und die oberen Extremitäten; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Brust, Schulter, Rücken, Nacken ua.).

Gleichgewicht: Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche: Teppichfliesen, Wipp- und Balanciergeräte; Skigymnastik; Beinachsentraining (Fußgelenk und Knie).

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Übungen und Übungsverbindungen an einem Turngerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) aus dem Turn10-Programm (Empfehlung: Reck: 3 bis 6 Elemente; Barren: 3 bis 6 Elemente; Schwebebalken: 3 bis 6 Elemente); Bewertungskriterien.

Trendsportarten: zB Ultimate Frisbee; Baseball; Flag-Football; Beach-Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.

Übungen zur Technikverbesserung auf gleitenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Alpinski, Snowboard oder Eislaufschuhe; Langlaufen ua.).

*Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Gesundheit: Erweiterung der sportbiologischen Grundlagen: Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen; Mobilisieren – Stabilisieren – Kräftigen – Dehnen; Muskelfunktionstests.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Unterschiedliche Rollen in Bewegung und Sport einnehmen; Rollenwahrnehmung und Rollenalternativen; Einführung von Funktionen in vielfältigen Unterrichtssituationen; Weiterentwicklung von Funktionen; Rollen- und Funktionsanalyse in Teams (zB „With a little help from my friends“); Gegenseitiges Coachen.

*Bereich Selbstkompetenz*

Auswirkungen von Emotionen in der Gruppe auf das eigene Wohlbefinden und Handeln; Maßnahmen, um in emotional schwierigen Gruppensituationen die eigene Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten (Konflikt, Kooperation, Sicherheit ua.); Stimmungen in der Gruppe gezielt und konstruktiv beeinflussen; Zusammenhang Situation – Emotion; Wahrnehmung von Emotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung).

## 10. Schulstufe

## 4. Semester – Kompetenzmodul 4

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (ua. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln;
- die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln;

- die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln.

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Weitsprung oder Hochsprung ausüben und erklären;
- an einem weiteren Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen (*Anmerkung zu rollenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

#### Bereich Methodenkompetenz

- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zum Aufwärmen und Abwärmen durchführen;
- Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung eines weiteren großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) übernehmen und reflektieren;
- anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels beschreiben;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem weiteren großen Sportspiel, beim Weit- oder Hochsprung und rollenden Sportgeräten benennen, sowie die Sicherheitsanforderungen erfüllen (*Anmerkung zu rollenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

#### Bereich Sozialkompetenz

- Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- die Auswirkungen eigener Handlungen und Handlungen anderer Personen auf Gruppen beschreiben.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Rumpfkraftprogramme; Muskelschlingentraining; asymmetrische Rumpfkraftigung; Kräftigung des Beckenbodens.

Schnelligkeit: Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; Widerstandsläufe und Läufe unter erleichterten Bedingungen; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen der unteren Extremitäten; Dehnübungen (ua. Oberschenkel Rückseite, Wade); Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen (zB Fußgelenk, Knie, Hüfte); Schwunggymnastik.

Ausdauer: Übungen zur anaeroben und aeroben Ausdauer im Sportspiel oder mit rollenden Sportgeräten.

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

Übungen zur Technikverbesserung im Weit- oder Hochsprung; regelkonformer Klassenbewerb; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Empfehlung: Weitsprung (Zonenabsprung): Schüler: 3,80m bis 4,50m; Schülerinnen: 2,80m bis 3,50m; Hochsprung: Schüler: 1,20m bis 1,35m; Schülerinnen: 0,90m bis 1,10m); Qualitätskriterien von Techniken; Impulsübertragung; Korrekturmöglichkeiten.

Weiteres großes Sportspiel (Basketball, Handball, Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter techniklelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball, erfolgreicher Abschluss); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Spielregeln; Spielfähigkeit (zB erfolgreiches Fangen und Spielen des Balles in der Bewegung ua.); Zielgenauigkeit (Empfehlung

Trefferquote: zB Basketball: Von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball Distanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

Übungen zur Technikverbesserung mit rollenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard ua).

#### *Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down;

Spielleitung in der Durchführung eines weiteren großen Sportspiels; Taktik; Regelsicherheit; Schiedsrichtertätigkeit.

Gesundheit: Wissen über funktionell und strukturell zusammengehörende und gemeinsam an Bewegung beteiligte Muskelgruppen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Kategorien zur Beschreibung von Gruppenprozessen und –strukturen; Veränderung von Gruppenstrukturen (zB Mannschaftszusammensetzung ua.); Reflexion von Spielverläufen und Mannschaftsverhalten; Strategien in Teams aushandeln.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Beschreibung des eigenen Handelns und der eigenen Position in der Gruppe; Auswirkungen des Handelns der Mitschülerinnen und Mitschüler in der Gruppe beschreiben; Wahrnehmung von Reaktionen der Gruppe auf eigenes Handeln; persönliche Normen und Werthaltungen in der Kommunikation (Auf- und Abwertung, Respekt, Gerechtigkeit und Fairness ua.).

### 11. Schulstufe

#### 5. Semester – Kompetenzmodul 5

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### **Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren;
- ihre Rumpfkraft sowie ihre allgemeine Körperkraft der Extremitäten über spezielle intensive Trainingsformen weiter entwickeln und fördern;
- die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

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

- alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen;
- an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen.

##### **Bereich Methodenkompetenz**

- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden;
- Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen übernehmen und reflektieren;
- unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;
- das vorherrschende Risikopotential bei alternativen Formen des Boden- und Gerätturnens und bei Rückschlagspielen benennen, sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

##### **Bereich Sozialkompetenz**

- besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen.

##### **Bereich Selbstkompetenz**

- selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.

##### **Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Einfache Rumpfkraft- und Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von muskulären Abschwächungen;

Krafttraining speziell für abgeschwächte Muskelsysteme zB anhand von Elementen alternativer Bewegungsformen; Parkour; Erlebnislandschaften.

Beweglichkeit: Muskelfunktionstests zur Feststellung von muskulären Verkürzungen; Dehnübungen für verkürzte Muskelsysteme.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Alternative Formen des Boden- und Gerätturnens; Elemente des Parkour und Freerunning, Bewegungs- und Erlebnislandschaft.

Rückschlagspiel: zB Volleyball, Faustball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Squash ua.; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit.

*Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit; unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Aufgaben in der Spielleitung in der Durchführung von Rückschlagspielen; Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler; Zählweisen; Turnierformen; Turnierleitung; Auswertung.

Gesundheit: Gesundheitsorientiertes Ausführen von Sportarten und Bewegungsformen, Vermeidung von nicht funktionellen Übungen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).

*Bereich Selbstkompetenz*

Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.

## 11. Schulstufe

## 6. Semester – Kompetenzmodul 6

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- muskelaufbauende Krafttrainingsmethoden benennen und diese anwenden;
- ihre Wurf und Stoßkraft des Gesamtkörpers über spezielle Krafttrainingsformen entwickeln;
- die Schnellkraftfähigkeit der oberen Extremitäten über Wurf- und Stoßtrainingsformen entwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Wurf oder Stoß ausüben und erklären;
- Fitnesstrends und Lifetimesportarten ausüben und bewerten.

**Bereich Methodenkompetenz**

- Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen;
- verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei Lifetimesportarten und beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Hypertrophietrainingsmethoden mit Geräten oder im Turnsaal; Erlernen der Kniebeuge-technik;

Wurf und Stoßkrafttraining mit Medizinbällen und Gewichten.

Schnelligkeit: Leichtathletisches Wurf- und Stoßkrafttraining.

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

Bewegungsmerkmale von Werfen und Stoßen; Wurf- oder Stoßtechnikverbesserung; regelkonformer Klassenbewerb; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Empfehlung Wurf: Schülerinnen: 21m bis 30m; Schüler: 32m bis 42m; Stoß: Schülerinnen (4kg): 4,50m bis 6,30m; Schüler (5kg): 6,50m bis 8,50m).

Kennenlernen und Bewerten von außerschulischen Bewegungs- und Sportangeboten; Aufzeigen von Fitnesstrends und Lifetimesportarten sowie Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen; organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband; Spielbeobachtungen.

Gesundheit: zB Pilates; Zumba; Tae Bo; Fatburning.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln,...); Lösungsmodelle finden.

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Reflexion von persönlichen Emotionen in unterschiedlichen Bewegungssituationen; Zuordnen der Basisemotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); Unterscheidung Gruppenemotionen und persönliche Emotionen; alternative Handlungsmöglichkeiten.

## 12. Schulstufe – Kompetenzmodul 7

### 7. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern und stabilisieren.

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen in Trendsportarten anwenden;
- tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen.

##### Bereich Methodenkompetenz

- Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;
- unterschiedliche Bewegungsformen selbstständig erarbeiten und präsentieren;
- Entspannungstechniken durchführen;
- das vorherrschende Risikopotential bei Trendsportarten und bei akrobatischen Bewegungsformen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

##### Bereich Sozialkompetenz

- Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.); Wettkampfformen; Bewegungsparcours mit dem Fokus auf der Vernetzung der Basisfähigkeiten.

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

Trendsportarten;

tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen. Bewegungsgestaltungen; Bewegung mit Musik und Rhythmus verbinden; Rhythmen unterschiedlicher Musikarten; Bewegungsverbindungen mit unterschiedlichen Qualitäten; Choreographien; Akro4kids; Schwerpunktsetzung aus den Bereichen Gymnastik, Akrobatik oder Turnen.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.

Bewegungsverbindungen; akrobatische und gauklerische Fertigkeiten; gymnastische und kreative Ausdrucks- und Gestaltungsformen; Übungen und Übungsverbindungen aus dem Österreichischen Gymnastikabzeichen (ÖGA); Akro4Kids.

Gesundheit: Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers; autogenes Training; progressive Muskelrelaxation (Jacobson ua.); Phantasiereisen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen.

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Dokumentation von Bewegungsverhalten (zB Bewegungstagebuch); Bewusst machen von Bewegungsvorlieben; Übungen für einen gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil; positive Auswirkungen durch Sport und Bewegung; Änderung von Bewegungsgewohnheiten.

## 12. Schulstufe

### 8. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert erhalten;

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen erhalten.

##### Bereich Methodenkompetenz

- weitere bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;
- Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen;
- das vorherrschende Risikopotential in der jeweiligen Bewegungs- und Sporttätigkeit benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

##### Bereich Sozialkompetenz

- ein leistungsförderliches Gruppenklima in Training und Wettkampf (mit-)gestalten.

**Bereich Selbstkompetenz**

- Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.

**Lehrstoff:***Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Übungen zum Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit und der Vernetzung der konditionellen Teilfähigkeiten.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Große und kleine Sportspiele; Trendsportarten; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesportarten und gesundheitsorientiertes Sportartenangebot.

*Bereich Methodenkompetenz*

Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.

Gesundheit: Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende Übungen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Leistung in Kleingruppen positiv thematisieren (Gruppenklima, Ziele, Normen, Funktionen, ...).

*Bereich Selbstkompetenz*

Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in den Alltag; Kooperationen mit außerschulischen Sportanbietern (zB Fitnessstudios; Kletterhalle; Motorikpark,...); Körpersensibilität; Körperzufriedenheit; Selbstkonzept.

**Bewegung und Sport in fünfjährigen Schulformen****9. Schulstufe****1. und 2. Semester****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln;
- die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbstständig entwickeln;
- die (Bein-)Schnelligkeit über koordinative Trainingsformen entwickeln und diese vor allem im leichtathletischen Sprint und in der turnerischen Anlauf- sowie Sprungphase nutzen;
- ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- ihre Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- Übungen und Übungsverbindungen am Boden und an einem Gerät (Sprungkasten) turnen, erklären und bewerten;
- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Laufen (Sprint) ausüben und erklären;
- die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendsports erfüllen;
- sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen (*Anmerkung: Die Entwicklung dieser Kompetenz ist in besonderem Maß von den räumlichen Rahmenbedingungen abhängig und kann daher bei Fehlen dieser auf Beschluss des SGA entfallen – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

**Bereich Methodenkompetenz**

- Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen;
- biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;

- das vorherrschende Risikopotential beim Boden- und Gerätturnen (Sprungkasten) sowie bei Trendsportarten benennen und Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben;
- Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- eigene Stärken und Schwächen reflektieren;
- eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.

### **Lehrstoff:**

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Sensomotoriktraining auf labilen und instabilen Untergründen (gerollte Matte, Wipp- und Balanciergeräte, Pezziball ua.); Rumpfkrafttraining der großen Muskelgruppen (Rumpfkraftübungen aus dem Turnbereich; Partnerkräftigung und Spielformen ua.); Stabilisierungsübungen.

Schnelligkeit: Allgemeine Laufkoordination; leichtathletische Laufschule; Schnelligkeitsspielformen; Starttechniken; Spielformen (taktile und optische Reize ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung).

Ausdauer: Vielfältige Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Trendsportarten.

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Boden- und Gerätturnen: Übungen und Übungsverbindungen aus dem Turn10-Programm (Boden: 3 bis 6 Elemente; Sprung: 3 bis 6 Punkte), Bewertungskriterien.

Laufen (Sprint): Lauf ABC; Starttechniken; Kernbewegungen; Sprint 60m – Empfehlung: Schüler: 9,00sek bis 9,80sek; Schülerinnen: 10,00sek bis 10,30sek; Wettkampfformen (Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche); Erfahrung der Leistungsgrenzen.

Trendsportarten: zB Ultimate Frisbee; Baseball; Flag-Football; Beach-Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.

Schwimmen: Schwimmbzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremddrettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.

#### *Bereich Methodenkompetenz*

Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down.

Gesundheit: Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie zur Aufmerksamkeitslenkung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partneereinschätzung.

Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen; Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen; an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Aufgabenbegleitende und sportartspezifische Selbsteinschätzung. Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster; Prognosestraining (Vergleich Prognose und Handlungsergebnis).

Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen; Feedbackmethoden.

## 10. Schulstufe

## 3. Semester – Kompetenzmodul 3

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die Stützkraft für turnerische Bewegungsformen entwickeln, sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen;
- die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- die Gleichgewichtsfähigkeit speziell für den Einsatz auf Wintersportgeräten weiterentwickeln (Anmerkung: Zur Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche).

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- Übungen und Übungsverbindungen an einem Gerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) turnen, erklären und bewerten;
- sich mit gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen (*Anmerkung zu gleitenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4.Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

**Bereich Methodenkompetenz**

- selbstständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und für andere anleiten;
- anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential beim Gerätturnen und bei gleitenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (*Anmerkung zu gleitenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über rollende Sportgeräte des 4.Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

**Bereich Sozialkompetenz**

- Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- die Auswirkungen eigener Handlungen auf Gruppen beschreiben.

**Lehrstoff:***Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Allgemeine und turnerische Stützkraftübungen für den Oberkörper; Kräftigung mit Kleingeräten (Theraband, Wasserflaschen, Medizinbälle ua.); Zirkeltrainingsformen und Stationstrainingsformen im Turnsaal.

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen für den Oberkörper und die oberen Extremitäten; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Brust, Schulter, Rücken, Nacken ua.).

Gleichgewicht: Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche: Teppichfliesen, Wipp- und Balanciergeräte; Skigymnastik, Beinachsentraining (Fußgelenk und Knie).

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Übungen und Übungsverbindungen an einem Gerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebebalken) aus dem Turn10- Programm (Empfehlung: Reck: 3 bis 6 Elemente; Barren: 3 bis 6 Elemente; Schwebebalken: 3 bis 6 Elemente); Bewertungskriterien.

Übungen zur Technikverbesserung auf gleitenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Alpinski, Snowboard oder Eislaufschuhe; Langlaufen ua.).

*Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Gesundheit: Erweiterung der sportbiologischen Grundlagen: Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen; Mobilisieren – Stabilisieren – Kräftigen – Dehnen; Muskelfunktionstests.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Unterschiedliche Rollen in Bewegung und Sport einnehmen; Rollenwahrnehmung; Einführung von Funktionen in vielfältigen Unterrichtssituationen; Gegenseitiges Coachen.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Beschreibung des eigenen Handelns und der eigenen Position in der Gruppe; Rückmeldungen einholen.

### 10. Schulstufe

#### 4. Semester – Kompetenzmodul 4

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (ua. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln;
- die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln;
- die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;
- die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln.

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- an einem großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;
- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Weitsprung oder Hochsprung ausüben und erklären;
- sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen (*Anmerkung zu rollenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

#### Bereich Methodenkompetenz

- Aufgaben in der Durchführung eines großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) in der Spielleitung übernehmen und reflektieren;
- anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels beschreiben;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem großen Sportspiel, beim Weit- oder Hochsprung und rollenden Sportgeräten benennen, sowie die Sicherheitsanforderungen erfüllen (*Anmerkung zu rollenden Sportgeräten: Kann standortspezifisch und abhängig von den Rahmenbedingungen mit der Kompetenz über gleitende Sportgeräte des 3. Semesters der 10. Schulstufe getauscht werden – siehe Punkt „Schulautonome Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.*)

#### Bereich Sozialkompetenz

- Feedback geben und konstruktiv damit umgehen.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Eigene, in der Sportausübung auftretende, Emotionen wahrnehmen.

#### **Lehrstoff:**

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit; Jump and Reach; Hürden-Bumerang-Lauf; 6-Minuten-Lauf; Standweitsprung ua.).

Kraft: Rumpfkraftprogramme; Muskelschlingentraining; asymmetrische Rumpfkraftigung; Kräftigung des Beckenbodens.

Schnelligkeit: Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; Widerstandsläufe und Läufe unter erleichterten Bedingungen; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.).

Beweglichkeit: Mobilisationsübungen der unteren Extremitäten; Dehnübungen (ua. Oberschenkel Rückseite, Wade); Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen (zB Fußgelenk, Knie, Hüfte); Schwunggymnastik.

Ausdauer: Übungen zur anaeroben und aeroben Ausdauer im Sportspiel oder mit rollenden Sportgeräten.

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelbundenen Spielfähigkeit unter techniklelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Regeln erklären und einhalten; Zielgenauigkeit: Empfehlung Trefferquote: zB Basketball: Von 5 Würfeln 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball aus einer Wurfdistanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

Übungen zur Technikverbesserung im Weit- oder Hochsprung; regelkonformer Klassenbewerb; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Empfehlung: Weitsprung (Zonenabsprung): Schüler: 3,80m bis 4,50m; Schülerinnen: 2,80m bis 3,50m; Hochsprung: Schüler: 1,20m bis 1,35m; Schülerinnen: 0,90m bis 1,10m); Qualitätskriterien von Techniken; Impulsübertragung; Korrekturmöglichkeiten.

Übungen zur Technikverbesserung mit rollenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard).

#### *Bereich Methodenkompetenz*

Spielleitung: Taktik; Regelsicherheit; (partnerweise) Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler.

Gesundheit: Wissen über funktionell und strukturell zusammengehörende und gemeinsam an Bewegung beteiligte Muskelgruppen.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Unterschiedliche Feedbackmethoden; Feedback als Grundlage der Weiterentwicklung von Situationen (Lösungsorientierung).

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Auswertung eigener Emotionen im Handeln von Sportgruppen; Zusammenhang Situation – Emotion; Wahrnehmung von Emotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); persönliche Emotionen in kritischen Sportsituationen (Konflikt, Kooperation, Sicherheit,...).

### 11. Schulstufe

#### 5. Semester – Kompetenzmodul 5

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### **Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren;
- die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

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

- alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen;
- Fitnesstrendsport ausüben und bewerten.

##### **Bereich Methodenkompetenz**

- für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden;
- anatomische und physiologische Grundlagen muskulärer Dysbalancen und der Beweglichkeit benennen und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei alternativen Formen des Boden- und Gerätturnens benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- Rollen und Funktionen in der Sportgruppe reflektieren.

#### Bereich Selbstkompetenz

- die Auswirkungen der Handlungen anderer Schülerinnen und Schüler auf Gruppen analysieren.

#### **Lehrstoff:**

##### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit; Jump and Reach; Hürden-Bumerang-Lauf; 6-Minuten-Lauf; Standweitsprung ua.).

Kraft: Einfache Rumpfkraft- und Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von muskulären Abschwächungen; Krafttraining speziell für abgeschwächte Muskelsysteme zB anhand von Elementen alternativer Bewegungsformen; Parkour; Erlebnislandschaften.

Beweglichkeit: Muskelfunktionstests zur Feststellung von muskulären Verkürzungen; Dehnübungen für verkürzte Muskelsysteme.

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

Alternative Formen des Boden- und Gerätturnens; Elemente des Parkour und Freerunning, Bewegungs- und Erlebnislandschaft.

Außerschulische Bewegungs- und Sportangebote; Fitnesstrend- und Lifetimesport; Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.

##### *Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Gesundheit: Haltungsverlastende Bewegungsgewohnheiten; Funktionsgymnastik; Muskelfunktionstests.

Sicherheit: Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

##### *Bereich Sozialkompetenz*

Zusammenwirken eingennommener Rollen; Entwicklung von Rollenalternativen; Weiterentwicklung von Funktionen; Rollen- und Funktionsanalyse in Teams (zB „With a little help from my friends“).

##### *Bereich Selbstkompetenz*

Auswirkungen des eigenen Handelns und des Handelns der Mitschülerinnen und Mitschüler in der Gruppe beschreiben; Normen und Werthaltungen in der Kommunikation in Gruppen (Auf- und Abwertung, Respekt, Gerechtigkeit und Fairness,...); Wirkung auf die persönliche Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit.

#### 11. Schulstufe

##### 6. Semester – Kompetenzmodul 6

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuelle Ausdauerfähigkeit verbessern.

##### Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Ausdauerlauf ausüben und erklären;
- an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen und dieses leiten.

**Bereich Methodenkompetenz**

- selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Ausdauer anwenden;
- Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen übernehmen und reflektieren;
- anatomische und physiologische Grundlagen des Kreislaufsystems beschreiben und dieses Wissen anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei Rückschlagspielen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- Emotionen in der Gruppe wahrnehmen und bewerten.

**Lehrstoff:***Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Ausdauer: Vielfältige Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Dauerläufe; Zeitschätzläufe; pulsgesteuerte Laufformen; Orientierungsläufe.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Ausdauerlauf: Lauf ABC; Kernbewegungen; Ausdauer – Empfehlung: 6-Minuten-Lauf: Niveau A (Schüler: 1.600m/Schülerinnen: 1.400m), Niveau B (Schüler: 1.400m/Schülerinnen 1.200m), Niveau C (Schüler: 1.150m/Schülerinnen: 1.000m); Wettkampfformen (Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche); Erfahrung der Leistungsgrenzen.

Rückschlagspiele: zB Volleyball; Faustball; Badminton; Tischtennis; Tennis; Squash; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit.

*Bereich Methodenkompetenz*

Zielsetzungen für das Anleiten; Ausdauer: Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Intervallläufe; Veränderung der äußeren Bedingungen, Kombination von Bewegungsfertigkeiten.

Aufgaben in der Spielleitung in der Durchführung von Rückschlagspielen; Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler; Zählweisen; Turnierformen; Turnierleitung; Auswertung.

Gesundheit: Sportbiologische Grundlagen; Zusammenhang Belastung und Kreislaufsystem; Belastungsdosierung; Pulsmessung; pulsgesteuertes Training.

Sicherheit: Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Kategorien zur Beschreibung von Gruppenprozessen und –strukturen; Veränderung von Gruppenstrukturen (zB Mannschaftszusammensetzung...); Reflexion von Spielverläufen und Mannschaftsverhalten; Strategien in Teams aushandeln.

*Bereich Selbstkompetenz*

Auswirkungen von Emotionen in der Gruppe auf das eigene Wohlbefinden und Handeln; Maßnahmen, um in emotional schwierigen Gruppensituationen die eigene Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten; Stimmungen in der Gruppe gezielt und konstruktiv beeinflussen.

## 12. Schulstufe

## 7. Semester – Kompetenzmodul 7

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im  
Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert weiterentwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen.

**Bereich Methodenkompetenz**

- unterschiedliche tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen selbstständig erarbeiten und präsentieren;
- verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;
- das vorherrschende Risikopotential bei akrobatischen Bewegungsformen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.

**Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.). Wettkampfformen; Bewegungsparcours mit dem Fokus auf der Vernetzung der Basisfähigkeiten.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Trendsportarten; tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen; Bewegungsgestaltungen; Bewegung mit Musik/Rhythmus verbinden; Rhythmen unterschiedlicher Musikarten; Bewegungsverbindungen mit unterschiedlichen Qualitäten; Choreographien; Akro4kids; Schwerpunktsetzung aus den Bereichen Gymnastik, Akrobatik oder Turnen.

*Bereich Methodenkompetenz*

Bewegungsverbindungen, akrobatische und gauklerische Fertigkeiten, gymnastische und kreative Ausdrucks- und Gestaltungsformen; Übungen und Übungsverbindungen aus dem Österreichischen Gymnastikabzeichen (ÖGA); Akro4Kids.

Gesundheit: Pilates; Zumba; Tae Bo; Fatburning; Krafttraining an Geräten; Cross-fit; Kettleballtraining; Step-Aerobic, muskuläre Dysbalancen und Beweglichkeit; Entspannungstechniken.

Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).

*Bereich Selbstkompetenz*

Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.

12. Schulstufe

8. Semester – Kompetenzmodul 8

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- die Wurf- und Stoßkraft über spezielle Krafttrainingsformen entwickeln;
- die Schnellkraftfähigkeit der oberen Extremitäten über Wurf- und Stoßtrainingsformen entwickeln.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Wurf oder Stoß ausüben und erklären;

- an einem weiteren großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball - ein anderes als in der 10. Schulstufe/4.Semester) erfolgreich teilnehmen und dieses leiten.

#### Bereich Methodenkompetenz

- Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen;
- unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;
- das vorherrschende Risikopotential bei einem weiteren großen Sportspiel und beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

#### Bereich Sozialkompetenz

- Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.

#### Bereich Selbstkompetenz

- Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren.

### **Lehrstoff:**

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).

Kraft: Wurf und Stoßkrafttraining mit Medizinbällen und Gewichten.

Schnelligkeit: Allgemeines Wurftraining mit alternativen Trainingsmitteln (verschiedene Bälle, Heuler, Reifen ua.).

#### *Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Bewegungsmerkmale von Werfen und Stoßen; Wurf- oder Stoßtechnikverbesserung; regelkonformer Klassenbewerb; Orientierung an der Empfehlung für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (Empfehlung Wurf: Schülerinnen: 21m bis 30m; Schüler: 32m bis 42m; Stoß: Schülerinnen (4kg): 4,50m bis 6,30m; Schüler (5kg): 6,50m bis 8,50m).

Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.); Angriffs- und Verteidigungstaktik; Regeln erklären und einhalten; Zielgenauigkeit: Empfehlung Trefferquote: zB Basketball: Von 5 Würfen 3 bis 5 Korberfolge oder Treffer des Korbringes; zB Handball aus einer Wurfdistanz von mindestens 9m: 3 von 5 Kernwürfen direkt in das Tor; zB Fußball aus mindestens 7m Entfernung: von 5 Torschüssen 3 bis 5 erfolgreiche direkte Torschüsse auf ein Handballtor (Ball berührt nicht den Boden, bevor er die Torlinie überquert).

#### *Bereich Methodenkompetenz*

Organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband; Spielbeobachtungen.

Gesundheit: Gesundheitsorientiertes Ausführen von Sportarten und Bewegungsformen, Vermeidung von nicht funktionellen Übungen.

Sicherheit: Helfen, (Ab-)Sichern, Besprechung von Risikosituationen, sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

#### *Bereich Sozialkompetenz*

Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln,...); Lösungsmodelle finden.

#### *Bereich Selbstkompetenz*

Reflexion von persönlichen Emotionen in unterschiedlichen Bewegungssituationen; Zuordnen der Basisemotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); Unterscheidung Gruppenemotionen und persönliche Emotionen; alternative Handlungsmöglichkeiten.

### 13. Schulstufe – Kompetenzmodul 9

#### 9. Semester

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

Die Schülerinnen und Schüler können im

#### Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen im Trendsport anwenden.

**Bereich Methodenkompetenz**

- bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und (mit-)gestalten;
- Entspannungstechniken durchführen;
- das vorherrschende Risikopotential beim Ausüben von Trendsport benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.

**Bereich Selbstkompetenz**

- Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.

**Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.); Wettkampfformen; Bewegungsparcours mit dem Fokus auf der Vernetzung der Basisfähigkeiten.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Trendsport; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesport und gesundheitsorientierte Sportarten.

**Bereich Methodenkompetenz**

Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.

Gesundheit: Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers; autogenes Training; progressive Muskelrelaxation (Jacobson ua.); Phantasiereisen.

Sicherheit: Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen.

*Bereich Selbstkompetenz*

Dokumentation von Bewegungsverhalten (zB Bewegungstagebuch); Bewusst machen von Bewegungsvorlieben; Übungen für einen gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil; positive Auswirkungen durch Sport und Bewegung; Änderung von Bewegungsgewohnheiten.

13. Schulstufe

10. Semester

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können im

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten**

- ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zielorientiert erhalten.

**Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten**

- ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen festigen.

**Bereich Methodenkompetenz**

- weitere bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;
- Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen;

- das vorherrschende Risikopotential beim Ausüben bekannter Sportarten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.

**Bereich Sozialkompetenz**

- ein leistungsförderliches Gruppenklima in Training und Wettkampf (mit-)gestalten.

**Bereich Selbstkompetenz**

- Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.

**Lehrstoff:**

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten*

Motorik: Übungen zum Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit.

*Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten*

Große und kleine Sportspiele; Trendsportarten; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesportarten und gesundheitsorientiertes Sportartenangebot.

*Bereich Methodenkompetenz*

Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.

Gesundheit: Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende Übungen; Ausgleichsgymnastik (zB in Bezug auf arbeitsbedingte körperliche Belastungen).

Sicherheit: Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

*Bereich Sozialkompetenz*

Leistung in Kleingruppen positiv thematisieren (Gruppenklima, Ziele, Normen, Funktionen, ...).

*Bereich Selbstkompetenz*

Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in den Alltag; Kooperationen mit außerschulischen Sportanbietern (zB Fitnessstudios; Kletterhalle; Motorikpark,...); Körpersensibilität; Körperzufriedenheit; Selbstkonzept.

## **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 Semestern 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.