

Lehrplan Bewegung und Sport

SEKUNDARSTUFE II DREIJÄHRIGE SCHULFORMEN
BGBL. II NR. 217/2016

ZUSAMMENSTELLUNG NACH KOMPETENZBEREICHEN

Lehrplan Bewegung und Sport: Zusammenstellung nach Kompetenzbereichen in dreijährigen Schulformen

Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p>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.</p> <p>Schnelligkeit: Allgemeine Laufkoordination; leichtathletische Laufschule; Schnelligkeitsspielformen; Starttechniken; Spielformen (taktile und optische Reize ua.).</p> <p>Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung)</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p>Schnelligkeit: Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; Widerstandsläufe und Läufe unter erleichterten Bedingungen; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.).</p> <p>Beweglichkeit: Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung); Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen: zB Fußgelenk, Knie, Hüfte.</p> <p>Gleichgewicht: Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche: Teppichfliesen, Wipp- und Balanciergeräte; Skigymnastik; Beinachsentraining (Fußgelenk und Knie)</p>
4.Sem. KM 4	<ul style="list-style-type: none"> – die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (ua. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln; – ihre Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln 	<p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p>Kraft: Rumpfkraftprogramme; Muskelschlingentraining; asymmetrische Rumpfkraftigung; Kräftigung des Beckenbodens.</p> <p>Ausdauer: Vielfältige Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Sportspiel; rollenden Sportgeräte.</p>
5.Sem.		<p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
KM 5	<ul style="list-style-type: none"> – einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren; – die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden. 	<p>sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p>Kraft: Einfache Rumpfkraft- und Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von muskulären Abschwächungen; Krafttraining speziell für abgeschwächte Muskelsysteme zB anhand von Elementen alternativer Bewegungsformen; Parkour; Erlebnislandschaften.</p> <p>Beweglichkeit: Muskelfunktionstests zur Feststellung von muskulären Verkürzungen; Dehnübungen für verkürzte Muskelsysteme.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen 	<p>Motorik: Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende Übungen; Ausgleichsgymnastik (zB in Bezug auf arbeitsbedingte körperliche Belastungen).</p>

Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 Trendsports erfüllen; 	<p>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.</p> <p>Leichtathletischer Dreikampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Trendsportarten: zB Ultimate Frisbee; Baseball; Flag-Football; Beach-</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<ul style="list-style-type: none"> – sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen (<i>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 Lebraufgabe des Kapitels I.</i>) 	<p>Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.</p> <p>Schwimmen: Schwimmabzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremdrerettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> – an einem großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen; – sich mit gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen (<i>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 Lebraufgabe des Kapitels I.</i>) 	<p>Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelbundenen 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 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).</p> <p>Übungen zur Technikverbesserung auf gleitenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Alpinski, Snowboard oder Eislaufschuhe; Langlaufen ua.).</p>
4.Sem. KM 4	<ul style="list-style-type: none"> – leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Ausdauerlauf ausüben und erklären; – an kreativen Bewegungsformen teilnehmen und diese mitgestalten; – sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen (<i>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 Lebraufgabe des Kapitels I.</i>) 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Übungen zur Technikverbesserung mit rollenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard ua.).</p>
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none"> – Fitnesstrendsport ausüben und bewerten. 	<p>Außerschulische Bewegungs- und Sportangebote; Fitnesstrend- und Lifetimesport; Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – an einem weiteren Sportspiel (ein anderes als in der 10. Schulstufe/3.Semester – Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich 	<p>Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball): Übungen zur regelbundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<p>teilnehmen;</p> <p>– an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen</p>	<p>(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).</p> <p>Rückschlagsspiele: zB Volleyball; Faustball; Badminton; Tischtennis; Tennis; Squash; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme.</p>

Methodenkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<p>– Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen;</p> <p>– biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;</p> <p>– das vorherrschende Risikopotential beim Boden- und Gerätturnen, beim Dreikampf sowie bei Trendspielen benennen und Sicherheitsanforderungen erfüllen.</p>	<p>Auf- und Abwärmen: Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme, Cool down uä.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
3.Sem. KM 3	<p>– Aufgaben in der Durchführung eines großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) in der Spielleitung übernehmen und reflektieren;</p> <p>– anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;</p> <p>– das vorherrschende Risikopotential bei einem Sportspiel und bei gleitenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (<i>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 Lebraufgabe Kapitel I).</i></p>	<p>Spielleitung: Taktik; Regelsicherheit; (partnerweise) Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Erweiterung der sportbiologischen Grundlagen: Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen; Mobilisieren – Stabilisieren – Kräftigen – Dehnen; Muskelfunktionstests.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
4.Sem. KM 4	<p>– selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Ausdauer anwenden;</p> <p>– anatomische und physiologische Grundlagen des Kreislaufsystems</p>	<p>Anleiten: Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Intervallläufe; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Sportbiologische Grundlagen; Zusammenhang Belastung</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<p>beschreiben und dieses Wissen anwenden;</p> <ul style="list-style-type: none"> – das vorherrschende Risikopotential beim Ausdauerlauf, bei kreativen Bewegungsformen sowie bei rollenden Sportgeräten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen (<i>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.</i>) 	<p>und Kreislaufsystem; Belastungsdosierung; Pulsmessung; pulsgesteuertes Training.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Anleiten: Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Pilates; Zumba; Tae Bo; Fatburning; Krafttraining an Geräten; Cross-fit; Kettleballtraining; Step-Aerobic; muskuläre Dysbalancen und Beweglichkeit; Entspannungstechniken.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Anleiten: Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler; Zählweisen; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit; Turnierformen; Turnierleitung; Auswertung.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Gesundheitsorientiertes Ausführen von Sportarten und Bewegungsformen; Vermeidung von nicht funktionellen Übungen.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten</p>

Sozialkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben; – Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen. 	<p>Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partnereinschätzung; Beobachtungsaufgaben zur Aufmerksamkeitslenkung.</p> <p>Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen; Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen; an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben.</p>
3.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig 	<p>Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
KM 3	übernehmen und durchführen.	Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).
4.Sem. KM 4	– Feedback geben und konstruktiv damit umgehen.	Unterschiedliche Feedbackmethoden; Feedback als Grundlage der Weiterentwicklung von Situationen (Lösungsorientierung).
5.Sem. KM 5	– Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.	Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln.); Lösungsmodelle finden.
6.Sem. KM 6	– Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.	Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen.

Selbstkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – eigene Stärken und Schwächen reflektieren; – eigene, in der Sportausübung auftretende, Emotionen wahrnehmen 	<p>Aufgabenbegleitende und sportartspezifische Selbsteinschätzung. Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster; Prognosetraining (Vergleich Prognose und Handlungsergebnis).</p> <p>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.).</p>
3.Sem. KM 3	– selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen	Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.
4.Sem. KM 4	– eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen	Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen; Feedbackmethoden.
5.Sem. KM 5	– Emotionen in der Gruppe wahrnehmen und bewerten	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.
6.Sem. KM 6	– Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.	Dokumentation von Bewegungsverhalten (zB Bewegungstagebuch); Bewusst machen von Bewegungsvorlieben; Übungen für einen gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil; positive Auswirkungen durch Sport und Bewegung; Änderung von Bewegungsgewohnheiten.