

Lehrplan Bewegung und Sport

SEKUNDARSTUFE II VIERJÄHRIGE SCHULFORMEN

BGBL. II NR. 217/2016

ZUSAMMENSTELLUNG NACH KOMPETENZBEREICHEN

Lehrplan Bewegung und Sport: Zusammenstellung nach Kompetenzbereichen in vierjährigen 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 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. 	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung u.a.)</p> <p><u>Kraft:</u> 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><u>Schnelligkeit:</u> Allgemeine Laufkoordination; leichtathletische Laufschule; Schnelligkeitsspielformen; Starttechniken; Spielformen (taktile und optische Reize ua.).</p> <p><u>Beweglichkeit:</u> Mobilisationsübungen im Rumpf- und Hüftbereich; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Hüftbeugung und Streckung).</p> <p><u>Ausdauer:</u> Vielfältige Ausdauerspielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Trendsportarten.</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p><u>Kraft:</u> Allgemeine und turnerische Stützkraftübungen für den Oberkörper; Kräftigung mit Kleingeräten (Theraband, Wasserflaschen, Medizinbälle ua.); Zirkeltrainingsformen/Stationstrainingsformen im Turnsaal.</p> <p><u>Beweglichkeit:</u> Mobilisationsübungen für den Oberkörper und die oberen Extremitäten; Schwunggymnastik; Dehnübungen (zB Brust, Schulter, Rücken, Nacken ua.).</p> <p><u>Gleichgewicht:</u> 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; – die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln; 	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p><u>Kraft:</u> Rumpfkraftprogramme; Muskelschlingentraining; asymmetrische Rumpfkraftigung; Kräftigung des Beckenbodens.</p> <p><u>Schnelligkeit:</u> Leichtathletische Hürden- und Sprungschule; ein- und beidbeinige Sprünge; Widerstandsläufe und Läufe unter erleichterten</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<ul style="list-style-type: none"> – die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln; – die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln. 	<p>Bedingungen; sportspielspezifische Sprintübungen (Reaktionsläufe, Kurzsprints ua.).</p> <p><u>Beweglichkeit:</u> Mobilisationsübungen der unteren Extremitäten; Dehnübungen (ua. Oberschenkel Rückseite, Wade); Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen (zB Fußgelenk, Knie, Hüfte); Schwunggymnastik.</p> <p><u>Ausdauer:</u> Übungen zur anaeroben und aeroben Ausdauer im Sportspiel oder mit rollenden Sportgeräten.</p>
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none"> – einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren; – ihre Rumpfkraft sowie ihre allgemeine Körperkraft der Extremitäten über spezielle intensive Trainingsformen weiterentwickeln und fördern; – die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden. 	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p><u>Kraft:</u> Einfache Rumpfkraft- und Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von muskulären Abschwächungen;</p> <p>Krafttraining speziell für abgeschwächte Muskelsysteme zB anhand von Elementen alternativer Bewegungsformen; Parkour; Erlebnislandschaften.</p> <p><u>Beweglichkeit:</u> Muskelfunktionstests zur Feststellung von muskulären Verkürzungen; Dehnübungen für verkürzte Muskelsysteme.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p><u>Kraft:</u> Hypertrophietrainingsmethoden mit Geräten oder im Turnsaal; Erlernen der Kniebeuge-technik;</p> <p>Wurf und Stoßkrafttraining mit Medizinbällen und Gewichten.</p> <p><u>Schnelligkeit:</u> Leichtathletisches Wurf- und Stoßkrafttraining.</p>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none"> – ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern und stabilisieren. 	<p><u>Motorik:</u> 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.</p>
8.Sem. KM 8	<ul style="list-style-type: none"> – ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert erhalten; 	<p><u>Motorik:</u> Übungen zum Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit und der Vernetzung der konditionellen Teilfähigkeiten.</p>

Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	– Übungen und Übungsverbindungen am Boden und an einem Gerät	<u>Boden- und Gerätturnen:</u> Übungen und Übungsverbindungen aus

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<p>(Sprungkasten) turnen, erklären und bewerten;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <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>dem Turn10-Programm (Boden: 3 bis 6 Elemente; Sprung: 3 bis 6 Punkte), Bewertungskriterien.</p> <p><u>Laufen (Sprint und Ausdauerlauf)</u>: 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 am ÖSTA); Erfahrung der Leistungsgrenzen.</p> <p><u>Großes Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball)</u>: Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball u.a.); 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><u>Schwimmen</u>: Schwimabzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremddrettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> – 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 <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>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.</p> <p>Trendsportarten: zB Ultimate Frisbee; Baseball; Flag-Football; Beach-Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.</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 auf Weitsprung oder Hochsprung ausüben und erklären; 	<p>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;</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<ul style="list-style-type: none"> – an einem weiteren Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen; – sich mit rollenden Sportgeräten sicher fortbewegen (<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 Lebraufgabe des Kapitels I.</i>) 	<p>Korrekturmöglichkeiten.</p> <p>Weiteres großes Sportspiel (Basketball, Handball, Fußball): Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten 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)).</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"> – alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen; – an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen. 	<p>Alternative Formen des Boden- und Gerätturnens; Elemente des Parkour und Freerunning, Bewegungs- und Erlebnislandschaft.</p> <p>Rückschlagspiel: zB Volleyball, Faustball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Squash ua.; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Wurf oder Stoß ausüben und erklären; – Fitnesstrends und Lifetimesportarten ausüben und bewerten. 	<p>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).</p> <p>Kennenlernen und Bewerten von außerschulischen Bewegungs- und Sportangeboten; Aufzeigen von Fitnesstrends und Lifetimesportarten sowie Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.</p>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none"> – ihre sportartspezifischen Kompetenzen in Trendsportarten anwenden; – tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen. 	<p>Trendsportarten;</p> <p>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.</p>
8.Sem. KM 8	<ul style="list-style-type: none"> – ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen erhalten. 	<p>Große und kleine Sportspiele; Trendsportarten; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesportarten und gesundheitsorientiertes Sportartenangebot.</p>

Methodenkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down. Spielleitung: Taktik, Regelsicherheit, (partnerweise)</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf. <u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> – 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 Trendsportarten, beim Gerätturnen 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 Lehraufgabe Kapitel I.</i>) 	<p>Zielsetzungen für das Anleiten; Unterschiedliche Übungsformen zur Verbesserung der Kraftfähigkeit: Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Erweiterung der sportbiologischen Grundlagen: Lage- und Funktion der Hauptmuskelgruppen; Mobilisieren – Stabilisieren – Kräftigen – Dehnen; Muskelfunktionstests. <u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
4.Sem. KM 4	<ul style="list-style-type: none"> – 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 (<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</i> 	<p>Zielsetzungen für das Anleiten; Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down;</p> <p>Spielleitung in der Durchführung eines weiteren großen Sportspiels; Taktik; Regelsicherheit; Schiedsrichtertätigkeit.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Wissen über funktionell und strukturell zusammengehörende und gemeinsam an Bewegung beteiligte Muskelgruppen. <u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<i>Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lehraufgabe des Kapitels I.).</i>	
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Zielsetzungen für das Anleiten; Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit; unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.</p> <p>Aufgaben in der Spielleitung in der Durchführung von Rückschlagspielen; Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler; Zählweisen; 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 ua.).</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> – Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen; – verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden; – das vorherrschende Risikopotential bei Lifetime-sportarten und beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen. 	<p>Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen; organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband; Spielbeobachtungen.</p> <p><u>Gesundheit:</u> zB Pilates; Zumba; Tae Bo; Fatburning.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.</p> <p>Bewegungsverbindungen; akrobatische und gauklerische Fertigkeiten; gymnastische und kreative Ausdrucks- und Gestaltungsformen; Übungen und Übungsverbindungen aus dem Österreichischen Gymnastikabzeichen (ÖGA); Akro4Kids.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers; autogenes Training; progressive Muskelrelaxation (Jacobson ua.); Phantasiereisen.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>
8.Sem. KM 8	<ul style="list-style-type: none"> – weitere bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten; – Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen; 	<p>Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.</p> <p>Gesundheit: Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	– das vorherrschende Risikopotential in der jeweiligen Bewegungs- und Sporttätigkeit benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.	Übungen. Sicherheit: Helfen; (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).

Sozialkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1./2.Sem.	– zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben und Feedback geben; – Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.	Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie zur Aufmerksamkeitslenkung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partnereinschätzung; 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.
3.Sem. KM 3	– Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen und reflektieren.	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.
4.Sem. KM 4	– Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen.	Kategorien zur Beschreibung von Gruppenprozessen und –strukturen; Veränderung von Gruppenstrukturen (zB Mannschaftszusammensetzung ua.); Reflexion von Spielverläufen und Mannschaftsverhalten; Strategien in Teams aushandeln.
5.Sem. KM 5	– besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen.	Leitung von Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung (Organisation, Leitung, Moderation); Gestaltung von Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).
6.Sem. KM 6	– Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.	Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln.); Lösungsmodelle finden.
7.Sem. KM 7	– Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.	Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen
8.Sem. KM 8	– ein leistungsförderliches Gruppenklima in Training und Wettkampf (mit-)gestalten.	Leistungen in Kleingruppen positiv thematisieren (Gruppenklima, Ziele, Normen, Funktionen,)

Selbstkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	<ul style="list-style-type: none">– eigene Stärken und Schwächen reflektieren;– eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.	<p>Aufgabenbegleitende und sportartspezifische Selbsteinschätzung. Stärken und Schwächenanalyse persönlicher Handlungsmuster; Prognosetraining (Vergleich Prognose und Handlungsergebnis).</p> <p>Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen; Feedbackmethoden.</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none">– Emotionen in der Sportausübung wahrnehmen und bewerten.	<p>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).</p>
4.Sem. KM 4	<ul style="list-style-type: none">– die Auswirkungen eigener Handlungen und Handlungen anderer Personen auf Gruppen beschreiben.	<p>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.).</p>
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none">– selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.	<p>Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none">– Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren	<p>Reflexion von persönlichen Emotionen in unterschiedlichen Bewegungssituationen; Zuordnen der Basisemotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); Unterscheidung Gruppenemotionen und persönliche Emotionen; alternative Handlungsmöglichkeiten.</p>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none">– Vorlieben für spezielle Bewegungsformen nennen und begründen.	<p>Dokumentation von Bewegungsverhalten (zB Bewegungstagebuch); Bewusst machen von Bewegungsvorlieben; Übungen für einen gesunden, bewegungsorientierten Lebensstil; positive Auswirkungen durch Sport und Bewegung; Änderung von Bewegungsgewohnheiten.</p>
8.Sem. KM 8	<ul style="list-style-type: none">– Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.	<p>Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in den Alltag; Kooperationen mit außerschulischen Sportanbietern (zB Fitnessstudios; Kletterhalle; Motorikpark,); Körpersensibilität; Körperzufriedenheit; Selbstkonzept.</p>