

## 6 Kompetenzkatalog Sekundarstufe II

Bewegung und Sport der Sekundarstufe II baut auf dem motorischen sowie sportartspezifischen Fundament der Sekundarstufe I auf. Er soll auf die aktuelle Lebenssituation der Schüler/innen und deren *Bewegungs- und Sportverhalten außerhalb der Schule* ausgerichtet sein. Andererseits geht es um die Weiterentwicklung einer *bewegungs- und gesundheitsorientierten Grundeinstellung im Hinblick auf lebenslanges Sporttreiben*. Die Schüler/innen sollen daher im Unterricht Erfahrungs- und Lerngelegenheiten angeboten bekommen, die einen körperlich aktiven Lebensstil fördern und ihre außerschulischen Bewegungs- und Sport Erfahrungen einbinden.

Im Bereich der *FACHKOMPETENZ* ist in der Sekundarstufe II nicht mehr die ganze Breite der jeweiligen Bewegungshandlungen / Sportarten anzustreben. Vielmehr sollen *Schwerpunkte nach Neigungen der Schüler/innen, Rahmenbedingungen der Schule und gesellschaftlichen Anforderungen* gesetzt werden. Ein Mindestmaß an sportlicher Vielseitigkeit ist aber auf jeden Fall anzustreben.

Bei der langfristigen Unterrichtsplanung soll versucht werden, wenigstens eine mittlere Anzahl von Feldern des Kompetenzmodells zu berücksichtigen und innerhalb der Kompetenzbereiche Gewichtungen vorzunehmen. Dem Lehrstoffbereich *weitere Bewegungsfelder und Sportarten* kommt in der Sekundarstufe II eine besondere Bedeutung zu. Damit sind vor allem Inhalte mit hohem Freizeitwert gemeint.

Bewegung und Sport soll Schüler/innen der Sekundarstufe II auf Basis einer breiten Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Phänomen Sport befähigen, für sich geeignete körperliche und sportliche Aktivitäten auszuwählen. Dabei sollen insbesondere folgende Aspekte berücksichtigt werden: Beitrag von Bewegung und Sport zur eigenen Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, sozial faires Sporttreiben unter Berücksichtigung multikultureller und ökologischer Faktoren sowie die reflektierte Auseinandersetzung mit kritischen gesellschaftlichen Phänomenen der Bewegungs- und Sportkultur (wie Doping, Kommerzialisierung, Medialisierung, ...),

Dadurch sollen die Schüler/innen ein entsprechendes Bewusstsein über den Beitrag von Bewegung und Sport zur Lebensqualität aufbauen. Entsprechend ist der Unterricht so zu gestalten, dass er zur *SELBSTKOMPETENZ* und *SOZIALKOMPETENZ* in diesen Bereichen beiträgt.

Als **METHODENKOMPETENZ** soll vor allem die Fähigkeit der Schüler/innen entwickelt werden, Erlerntes selbstständig auf andere Sport- und Bewegungssituationen zu übertragen. Zur Orientierung wieder die wissensbezogenen und senso-motorischen Kompetenzen in den jeweiligen Handlungsdimensionen (Kap. 4.2.1):

Handlungsdimensionen	
wissensbezogener Kompetenzen	sensomotorischer Kompetenzen
(AK) Kognitive Reproduktion: Bewegungen beschreiben und Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen erklären können, Spielregeln wissen.	(AM) Senso-motorische Reproduktion: Vorgegebene Bewegung ausführen und Fremd- / Selbstinstruktionen (zB Bildreihen) beim Bewegungslernen nutzen können.
(BK) Kognitiver Transfer: Wissen auf andere Situationen anwenden und in diesen Situationen erweitern können.	(BM) Senso-motorischer Transfer: Bewegungsmuster in neuen Situationen anwenden und entsprechend anpassen bzw. variieren können.
(CK) Kognitive Reflexion: Lern-, Übungs- und Trainingseffekte überprüfen können.	(CM) Senso-motorische Problemlösung: Die Qualität einer Bewegungsausführung spüren und sensorisches Feedback (kinästhetisch, taktil, akustisch und visuell) nutzen können.

## 6.1 SELBSTKOMPETENZ

(Sekundarstufe II)

Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport öffnet ein breites Feld zur Einbindung von Maßnahmen zur Förderung der Selbstkompetenz.

In der Oberstufe sollen die Schüler/innen vor allem die Auswirkungen von Bewegung und Sport auf das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit erkennen. Zudem sollen Entscheidungen für die eigenen Sinn- und Zielperspektiven des Sporttreibens getroffen werden. Schüler/innen sollen erkennen, welche Formen des Sporttreibens ihnen besonders entgegen kommen und welche für sie im Sinne einer aktiven und sportlichen Gestaltung ihres Lebens wichtig sind. Die Auseinandersetzung mit eigenem Verhalten und dem anderer in Bewegungs- und Sportsituationen und den damit verbundenen kognitiven und emotionalen Erfahrungen soll reflektiert werden.

Selbstkompetenzen sollen stets im Kontext des Erwerbes unterschiedlicher Fachkompetenzen erarbeitet werden. Im Unterricht sollen dazu einerseits Möglichkeiten geschaffen werden, die eine nachhaltige Auseinandersetzung mit den genannten Deskriptoren ermöglichen. Andererseits werden lernrelevante Situationen aber auch spontan entstehen. Diese sollen im Sinne dieser Kompetenzdimension bestmöglich aufgegriffen werden.

Die Schüler/innen erkennen die Bedeutung des Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit.

**BEWEGUNGSVORLIEBEN:** Der/die Schüler/in kann Bewegungsvorlieben in das eigene Lebenskonzept integrieren.

(BK) Kann Vorlieben für spezielle Bewegungshandlungen/Sportarten nennen und begründen  
 (CK) Kann die physischen und psychosozialen Wirkungen eigener Bewegungsvorlieben im Alltag überprüfen.

(z.B. „Für mich sind Ausdauersportarten gut geeignet“)

AUSWIRKUNGEN DES SPORTTREIBENS: Der/die Schüler/in erkennt die Wirkung des eigenen Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Lebensstils, des Wohlbefindens/der Gesundheit.
(AK) Kann positive körperliche Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten nennen (AK) Kann positive Auswirkungen der individuell bevorzugten Bewegungshandlungen/ Sportarten auf das psychische Wohlbefinden nennen (z.B. „Das Laufen stärkt mein Herz-/Kreislaufsystem, ich kann dadurch Stress besser bewältigen“)
Die Schüler/innen erkennen die Wirkung der sozialen Umgebung im Sporttreiben.
WIRKUNG EINER SOZIALEN EINHEIT: Der/die Schüler/in kann Aspekte des Gruppen-/Mannschafts-/Klassenklimas und dessen Wirkung auf den eigenen Lebensstil, das eigene Wohlbefinden beschreiben.
(BK) Kann Aspekte des Gruppen-, Mannschafts-, Klassenklimas beschreiben und dessen Wirkung auf sich selbst benennen (BK) Kann die Wirkung einer konkreten gelungenen/nicht gelungenen Situation/Zusammenarbeit in der Gruppe/Mannschaft/Klasse benennen (z.B. „Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt, weil meine Vorschläge gehört wurden“)
AUSWIRKUNGEN DES HANDELNS: Der/die Schüler/in kann die Wirkungen des eigenen und fremden Handelns in einer Gruppe/ Mannschaft/Klasse beschreiben.
(BK) Kann das eigene Handeln/ die eigene Position in der Gruppe beschreiben (CK) Kann die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Gruppe analysieren (BK) Kann das Handeln anderer sowie die Positionen der unterschiedlichen Gruppenmitglieder beschreiben (CK) Kann die Auswirkungen anderer Gruppenmitglieder auf die Gruppe beschreiben (z.B. Sieht die negative Wirkung, die die demotivierende Haltung einzelner Gruppenmitglieder auf die Gesamtgruppe hat)
Die Schüler/innen können die Auswirkungen eigener und fremder Emotionen auf das soziale Umfeld beschreiben.
EMOTIONEN WAHRNEHMEN: Der/die Schüler/in kann eigene und fremde Emotionen wahrnehmen.
(eigene Emotionen siehe Sekundarstufe I, Selbstkompetenz, eigene Emotionen) (BK) Kann die Wirkung von Emotionen anderer auf sich benennen. (z.B. „Wenn sie sich freut, färbt das richtig auf mich ab“; „wenn A aggressiv spielt, kann ich mich nicht konzentrieren“) (BK) Kann die Wirkung eigener Emotionen auf das eigene Handeln und das der Gruppe reflektieren (BK) Kann Strategien zur Emotionsregulation anwenden (CK) Kann Strategien zur Emotionsregulation auf ihre Wirkung prüfen (BK) Kann Stimmungen in der Klasse / Gruppe gezielt und konstruktiv beeinflussen (CK) Kann die Wirkung seiner/ihrer stimmungsbezogenen Einflussnahme auf die Klasse reflektieren

## 6.2 SOZIALKOMPETENZ

(Sekundarstufe II)

<p>Das Unterrichtsfach Bewegung und Sport bietet vielfältige Möglichkeiten zur Entwicklung der Sozialkompetenz. Diese ist dabei immer in enger Verbindung zur Selbstkompetenz zu sehen. Auf der Basis einer in der Unterstufe grundlegend entwickelten Sozialkompetenz sollen die Schüler/innen der Oberstufe vertiefende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben. Sie sollen soziale Strukturen beschreiben und die Wirkung von Prozessen auf sich und andere verstehen. Um nachhaltige Effekte und stabile Veränderungen zu erzielen, sind die Schüler/innen in ihrer Sozialkompetenz vielfältig zu fordern, um konsequent und kontinuierlich an deren Entwicklung zu arbeiten. Spontane lernrelevante Situationen sollen aufgegriffen und bei Bedarf entsprechend thematisiert werden.</p>
<p><b>Die Schüler/innen können Formen des Feedbacks anwenden.</b></p>
<p><b>FEEDBACK:</b> Der/die Schüler/in kann Feedback geben und Feedback annehmen.</p>
<p>(AK) Kann aufmerksam zuhören, beobachten und sich auf relevante Punkte konzentrieren (Was?)          (AK) Kann Feedbackregeln einhalten (Wie?)          (AK) Kann Feedback annehmen  <i>(z.B. Positive Rückmeldungen zuerst, Kritikpunkte konstruktiv formulieren)</i></p>
<p><b>Die Schüler/innen können Gruppenstrukturen und Gruppendynamiken erkennen und verändern.</b></p>
<p><b>GRUPPENSTRUKTUREN:</b> Der/die Schüler/in kann Gruppenstrukturen erkennen und verändern.</p>
<p>(AK) Kennt ein Modell, das Gruppenstrukturen beschreibt          (BK) Kann Strukturen in der eigenen Sportgruppe erkennen und beschreiben          (BK) Kann Vorschläge zur Veränderung von Gruppenstrukturen einbringen  <i>(z.B. Andere Mannschaftszusammensetzung)</i></p>
<p><b>GRUPPENDYNAMIKEN:</b> Der/die Schüler/in kann Gruppendynamiken erkennen und verändern.</p>
<p>(AK) Kennt ein Modell, das Gruppendynamik beschreibt          (BK) Kann gruppendynamische Prozesse in der eigenen Sportgruppe erkennen und beschreiben          (CK) Kann in gruppendynamische Prozesse aktiv eingreifen und die Wirkung prüfen  <i>(z.B. Auswirkungen auf die Mannschaft bei Wendung eines Spielverlaufs)</i></p>
<p><b>Die Schüler/innen können unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren.</b></p>
<p><b>EIGENES ROLLENVERHALTEN:</b> Der/die Schüler/in kann eine Rolle einnehmen und reflektieren.</p>
<p>(AK) Weiß, was Rollen sind          (BK) Kann die eigene Rolle bewusst wahrnehmen und beschreiben          (BK) Kann verschiedene Rollen einnehmen          (BK) Kann die Auswirkungen des eigenen Rollenverhaltens beschreiben  <i>(z.B. Teamleader)</i></p>
<p><b>FREMDES ROLLENVERHALTEN:</b> Der/die Schüler/in kann andere Rollen beschreiben und kritisch reflektieren.</p>
<p>(AK) Kann das Rollenverhalten anderer beobachten und beschreiben          (CK) Kann die Auswirkungen des Rollenverhaltens auf die Gruppe beschreiben und bewerten  <i>(z.B. Sportverweigerer)</i></p>

AUFGABEN- und FÜHRUNGSÜBERNAHME: Der/die Schüler/in kann Aufgaben und Leitung übernehmen.

(AK) Kennt die „grundsätzlichen“ Aufgaben im Unterricht

(AK) Versteht die „grundsätzlichen“ Aufgaben im Unterricht (z.B. Mitarbeit/Mithilfe)

(BK) Erkennt Aufgaben selbstständig

(BM) Kann die Aufgaben eigenständig erfüllen

(BK) Kann Gruppen vor dem Hintergrund eines Zieles und einer Aufgabenstellung leiten

(CK) Kann seine/ihre Art und Weise zu leiten, reflektieren

(CK) Kann die Wirkungen des eigenen Leitungsverhaltens auf die Gruppe wahrnehmen und beschreiben.

## 6.3 METHODENKOMPETENZ

(Sekundarstufe II)

In der Sekundarstufe II sind Kompetenzen im Methodenbereich dahingehend weiter zu entwickeln, dass die Schülerinnen und Schüler möglichst selbstständig Sport betreiben, sich in Sportarten/Bewegungshandlungen zu verbessern bzw. neue Sportarten erlernen können. Besonders zu berücksichtigen sind dabei die Gesundheitsorientierung sowie sicherheitsrelevante Aspekte. Methodenkompetenzen sollen stets im Kontext des Erwerbes unterschiedlicher Fachkompetenzen erarbeitet werden.
Die Schüler/innen können unterschiedliche Bewegungshandlungen/Sportarten gesundheitsorientiert durchführen.
GESUNDHEITSOARIENTIERTES AUFWÄRMEN: Der/die Schüler/in kann ein Aufwärmen selbstständig gestalten.
(CW) Kann ein allgemeines Aufwärmen selbstständig gestalten (Gesamtkörperaktivierung) (CW) Kann ein sportartspezifisches Aufwärmen selbstständig gestalten
GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGEN: Der/die Schüler/in kann unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz bzw. Gesundheitsgefährdung beurteilen.
(AK) Kann erklären, welche Auswirkungen die Bewegungshandlung auf die Gesundheit hat (AK) Kann erklären, wie eine bestimmte Bewegungshandlung gesundheitsorientiert ausgeführt werden muss (AK) Kann beurteilen, ab wann eine bestimmte Bewegungshandlung der Gesundheit schadet (z.B. <i>Richtige Haltung beim Liegestütz und mögliche Folgen einer Hohlkreuzhaltung</i> )
Die Schüler/innen können Wettkämpfe und Spiele organisieren.
WETTKÄMPFE: Der/ die Schüler/in kann Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen.
(BK) Kann geeignete Wettkampf- und/oder Turnierformen finden und auswählen (BK) Kann Aufgaben in der Mannschaftsführung (Coaching) übernehmen (BK) Kann selbstständig Teile eines Wettkampfes als Kampfrichter betreuen
SPIELE: Der/die Schüler/in kann Aufgaben in der Spielleitung und Spielorganisation übernehmen.
(BK) Kann ein Spiel hinsichtlich Spielidee und/oder Regelwerk verändern (Mannschaftszusammenstellung, Spielfeld, Spielmaterialien) (BK) Kann Aufgaben in der Mannschaftsführung (Coaching) übernehmen (BK) Kann ein Spiel (kleines Spiel/Sportspiel) als Schiedsrichter/in leiten
Die Schüler/innen können Bewegungen erklären und bewerten.
TECHNIKEN: Der/ die Schüler/in kann die Funktion von Technikmerkmalen erklären und Korrekturen anbieten.
(AK) Kann wesentliche Technikmerkmale sportlicher Bewegungen hinsichtlich der Funktion erklären und bewerten (BK) Kann Hinweise für Bewegungskorrekturen geben (z.B. <i>Impulsübertragung bei der Wurfbewegung</i> )

OFFENE BEWEGUNGSFORMEN: Der/ die Schüler/in kann Qualitätskriterien für offene Bewegungsformen finden und danach bewerten.
(BK) Kann geeignete Qualitätskriterien finden (BK) Kann offene Bewegungsformen nach Qualitätskriterien bewerten (Bewegungsfluss, -genauigkeit, -dynamik, -rhythmus) (z.B. <i>Choreographie beim Tanz</i> )
Die Schüler/innen können motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig verbessern.
VERBESSERUNG SPORTART: Der/die Schüler/in kann Methoden zur Verbesserung sportartspezifischer Fertigkeiten und Fähigkeiten anwenden.
(BK) Kann methodische Grundsätze (z.B. vom Einfachen zum Schweren) anwenden (AK) Kann Vorübungen bzw. Übungsreihen beschreiben (BK) Kann Übungen individuell auswählen und durchführen (z.B. <i>Wurfübungen für den Sprungwurf im Handball</i> )
ALLGEMEINE KÖRPERAUSBILDUNG: Der/die Schüler/in kann unterschiedliche Methoden zur Verbesserung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten anwenden.
(BK) Kann Methoden zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten auswählen und anwenden (BK) Kann Methoden zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten auswählen und anwenden (z.B. <i>Übungsformen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit</i> )
Die Schüler/innen können Unterrichtsthemen planen und (mit)gestalten.
INHALTE: Der/ die Schüler/in kann sportliche Inhalte planen und im Klassenverband vermitteln.
(BK) Kann Informationen zu sportbezogenen Inhalten (Sportarten, Bewegungsthemen) selbstständig recherchieren und aufbereiten (BK) Kann sportbezogene Inhalte präsentieren und vermitteln (z.B. <i>Sportart: Badminton, Bewegungsthemen: gesunder Rücken</i> )
ZIELE: Der/die Schüler/in kann eigenständig Ziele planen und vorbereiten.
(BK) Kann individuelle Ziele festlegen (BK) Kann Ziele im Unterricht und in der Freizeit konsequent verfolgen (CK) Kann die Zielerreichung überprüfen (z.B. <i>Verbesserung Kraft</i> )
Die Schüler/innen können sportliche Handlungen sicher durchführen.
GEFAHREN: Der/die Schüler/in kann Gefahrenquellen nennen und Sicherheitsmaßnahmen treffen.
(AK) Kann sicherheitsbezogene Normen und Regeln einhalten (AK) Kann Gefahrenquellen erkennen und begründen (BK) Kann Sicherheitsrisiken einschätzen (BK) Kann geeignete Sicherheitsmaßnahmen treffen (z.B. <i>Sicherheitsabstände in der Kletterhalle</i> )

## 6.4 FACHKOMPETENZ

(Sekundarstufe II)

Der Bereich der Fachkompetenz wird aufgrund der vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten in den unterschiedlichen Sportarten/ Bewegungshandlungsfeldern in unterschiedliche Kompetenzbereiche aufgliedert dargestellt. Das Thema *Gesundheit* ist aufgrund seiner Wichtigkeit in der Fachkompetenz extra ausgewiesen.

Fachkompetenzbereiche:

- Motorische Fähigkeiten
- Gesundheit
- Turnen
- Leichtathletik
- Schwimmen
- Sportspiele
- Gymnastik, Akrobatik, Tanz
- Roll- und Gleitsportarten
- Weitere Bewegungsfelder und Sportarten

Im Bereich Fachkompetenz der Sekundarstufe II geht es unter Beibehaltung eines Mindestmaßes an vielseitiger Ausbildung stärker um Schwerpunktsetzungen. Dabei sollen die Neigungen und Interessen der Schüler/innen, das außerschulische Bewegungs- und Sportverhalten sowie insbesondere das Hinführen zu einem lebenslangen Sporttreiben im Vordergrund stehen. Konkrete Hinweise bezüglich Wahlmöglichkeit sind in den Einleitungen zu den jeweiligen Fachkompetenzbereichen angeführt.

### 6.4.1 Motorische Fähigkeiten

Informationen für die Durchführung der entsprechenden Tests finden Sie in Kapitel 8.1 (Evaluierung).

Die Tabelle zeigt die Normwerte für die einzelnen Niveaustufen der Sekundarstufe II (11./12. Schulstufe). Dabei entspricht A einem ausgezeichneten Zustand, B dem Durchschnitt und C dem Mindeststandard. Unterhalb dieses Wertes sind Maßnahmen für eine gezielte Förderung unerlässlich.

Niveau	Hürden-Bumerang (Sek.)		Stand-Weit-Sprung (cm)		Sechs-Minuten-Lauf (m)	
	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
A	11,0	13,0	225	200	1.600	1.400
B	13,0	16,0	200	175	1.400	1.200
C	15,5	19,0	175	150	1.150	1.000



## 6.4.2 Gesundheit

In der Sekundarstufe II ist die Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebenseinstellung sowie das Hinführen zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil ein wichtiges Ziel. Gesundheitsorientierung soll jedoch nicht isoliert in einzelnen Deskriptoren gesehen, sondern als wesentliche Ausrichtung bei allen sportlichen Handlungen berücksichtigt werden.
Die Schüler/innen kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden.
MUSKULATUR: Der/die Schüler/in kann Übungen zuordnen und korrekt durchführen.
(AK) Kann bekannte und neue Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen zuordnen (BK) Kann neue Übungen selbstständig recherchieren (AM) Kann diese Übungen korrekt durchführen (AK) Kann begründen, weshalb Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wichtig ist (z.B. <i>Bauchmuskel nach Lage und Funktion beschreiben und geeignete Übungen zur Kräftigung vorzeigen und begründen</i> )
KÖRPERHALTUNG: Der/die Schüler/in kann Haltungsschwächen entgegenwirken.
(AK) Kann Erscheinungsbild, Ursachen und Auswirkungen einer schlechten Körperhaltung begründen (AK) Kann Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur gezielten Prävention von Haltungsschwächen beschreiben (AM) Kann diese Übungen korrekt durchführen (z.B. <i>Übungen zur Prävention eines Rundrückens</i> )
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN: Der/die Schüler/in kann Entspannungstechniken durchführen.
(AK) Kann die Ursachen und Folgen von Verspannungen erklären (AK) Kann Methoden und Techniken zur Entspannung (z.B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung) beschreiben und begründen (AM) Kann Übungen zur Entspannung für konkrete Problembereiche richtig ausführen (z.B. <i>Übungen für Verspannungen im Nacken</i> )
HERZ/KREISLAUF: Der/die Schüler/in kann Zusammenhänge von Belastung und Kreislaufsystem erklären.
(AK) Kann Pulswerte (Ruhe-, Maximalpuls) und deren Messung erklären (CK) Kann die Dosierung von Belastungen (Dauer, Intensität) überprüfen und steuern (z.B. <i>Übungsauswahl und Belastung bei einem Zirkeltraining</i> )
Die Schüler/innen können das eigene Bewegungsverhalten beurteilen und verändern.
BEWEGUNGSVERHALTEN: Der/die Schüler/in kann das eigene Bewegungsverhalten hinsichtlich einer gesunden Lebensführung beurteilen und gestalten.
(AK) Kann Gründe für eine gesunde Lebensführung anführen (CK) Kann das eigene Bewegungsverhalten dokumentieren und beurteilen (CM) Kann Änderungen des eigenen Bewegungsverhaltens langfristig planen und umsetzen (z.B. <i>Bewegungstagebuch</i> )

### 6.4.3 Turnen

Basis für die Gestaltung des Unterrichts in Boden- und Gerätturnen ist die grundlegende Ausbildung in dieser Sportart in der Sekundarstufe I.

*Es sind drei Elemente am Boden und an einem der drei Geräte (Burschen: Barren, Kasten oder Pferd, Reck; Mädchen: Schwebebalken, Kasten, Stufenbarren) zu erarbeiten. Die Deskriptoren des Fachkompetenzbereiches Gerätturnen sind am Turn-10-Programm orientiert.*

In der Sekundarstufe II soll dem Erwerb von lernrelevantem Wissen sowie von Aspekten des Helfens und Sicherns mehr Gewichtung zugeschrieben werden als dem Neuerwerb von noch unbekanntem Elementen des Boden- und Gerätturnens.

*Der Boden ist verpflichtend, von den übrigen Geräten soll zumindest eines gewählt werden.*

→ Deskriptoren zur Akrobatik sind im Bewegungsfeld Gymnastik und Tanz integriert.

Die Schüler/innen können Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens.

#### BODEN

Der/die Schüler/in beherrscht Fertigkeiten des Bodenturnens.

(AK) Kann drei Elemente (Übungen) erklären

(AM) Kann eine Übungsverbinding mit drei Elementen aus dem Turn-10-Programm flüssig turnen

(CK) Kann die beobachtete Übungsverbinding eines/einer Partners/Partnerin bewerten

#### BARREN, KASTEN ODER PFERD, RECK (Burschen)

#### STUFENBARREN, KASTEN, SCHWEBEBALKEN (Mädchen)

Der/die Schüler/in beherrscht Fertigkeiten des Gerätturnens.

(AK) Kann drei Elemente (Übungen) erklären

(AM) Kann mindestens an einem Gerät eine Bewegungsverbinding mit drei Elementen aus dem Turn-10-Programm turnen

(CK) Kann die beobachtete Übungsverbinding eines/einer Partners/Partnerin bewerten

## 6.4.4 Leichtathletik

Basis für die Gestaltung des Unterrichts in Leichtathletik ist die grundlegende Ausbildung in der Sekundarstufe I.

In der Sekundarstufe II hat vor allem die Erarbeitung von Wissen über das Bewegungskönnen in der Leichtathletik einen hohen Stellenwert.

*Es ist eine Disziplin (z.B. Sprint) in jeder Kategorie (Laufen, Springen, Werfen oder Stoßen) zu erarbeiten.*

Die Schüler/innen können leichtathletische Bewegungsformen ausüben.

### LAUFEN

**SPRINT:** Der/die Schüler/in kann im Tiefstart starten und mit hoher Schrittfrequenz laufen.

(AK) Kann den Tiefstart erklären

(AM) Kann den Tiefstart vorzeigen

(AK) Kann die Kennzeichen einer guten Sprintbewegung erklären

(AM) Kann eine gute Sprintbewegung vorzeigen

(BM) Kann in einem Sprintbewerb (Richtwert 100m) die optimale Leistung erbringen

**DAUERLAUF:** Der/die Schüler/in kann ausdauernd laufen.

(AK) Kann die Faktoren einer guten Ausdauerleistung erklären

(AM) Kann über eine längere Distanz (Richtwert 30 Minuten) gleichmäßig laufen

(BM) Kann in einem Wettkampf über eine längere Distanz die optimale Leistung erbringen

### SPRINGEN

**WEITSPRUNG:** Der/die Schüler/in kann einen Weitsprung ausführen.

(AK) Kann die Merkmale einer Weitsprungtechnik erklären

(AM) Kann eine gute Weitsprungtechnik vorzeigen

(BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen

**HOCHSPRUNG:** Der/die Schüler/in kann einen Hochsprung ausführen.

(AK) Kann die Merkmale einer guten Hochsprungtechnik erklären

(AM) Kann eine gute Hochsprungtechnik vorzeigen

(BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Höhe erzielen

### WERFEN / STOSSEN

**WERFEN:** Der/die Schüler/in kann eine Wurfbewegung ausführen.

(AK) Kann die Merkmale einer guten Wurftechnik erklären

(AM) Kann eine gute Wurftechnik vorzeigen

(BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen

**STOSSEN:** Der/die Schüler/in kann eine Stoßbewegung ausführen.

(AK) Kann die Merkmale einer guten Kugelstoßtechnik erklären

(AM) Kann eine gute Kugelstoßtechnik vorzeigen

(BM) Kann in einem Wettkampf die optimale Weite erzielen

## 6.4.5 Schwimmen

<p>Aufbauend auf den schwimmspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Sekundarstufe I ist einer der folgenden Bereiche im Sinne einer <i>Schwerpunktbildung</i> umzusetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegen im Wasser unter dem Aspekt der Sicherheit</li> <li>- Bewegen im Wasser unter den Aspekten Wohlbefinden und Gesundheit</li> <li>- Bewegen im Wasser unter den Aspekten Spielen und Gestalten</li> </ul> <p>Die Deskriptoren des Bereiches Bewegen im Wasser unter dem Aspekt der Sicherheit entsprechen den Anforderungen des Helferscheins der österreichischen Schwimmabzeichen.</p>
<p>Die Schüler/innen können sich sicher in unterschiedlichen Bewegungsformen im Wasser bewegen.</p>
<p><b>BEWEGEN IM WASSER UNTER DEM ASPEKT DER SICHERHEIT</b></p>
<p>ERSTE HILFE: Der/die Schüler/in kann zu einer Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen wesentlich beitragen.</p>
<p>(BM) Kann Rettungsgeräte richtig handhaben          (AK) Kann das Verhalten in Notfallsituationen erklären          (AM) Kann eine Wiederbelebung praktisch zeigen</p>
<p>SELBSTRETTUNG: Der/die Schüler/in kann Möglichkeiten der Selbstrettung nennen und zeigen.</p>
<p>(AK) Kann Grundsätze für eine Selbstrettung beschreiben          (BM) Kann Selbstrettung anwenden          (AM) Kann über eine mittlere Distanz gleichmäßig schwimmen (Richtwert 15 min, davon 5 min in Rückenlage ohne Armtätigkeit)          (AM) Kann in Überkleidern schwimmen (Richtwert 100 m)</p>
<p>FREMDRETTUNG: Der/die Schüler/in kann eine gleich schwere Person retten, transportieren und bergen.</p>
<p>(AK) Kann Befreiungsriffe beschreiben          (AM) Kann Befreiungsriffe am Land und im Wasser vorzeigen          (AM) Kann eine gleich schwere Person über eine bestimmte Strecke transportieren (Richtwert 50 m)          (AM) Kann Berggriffe richtig vorzeigen</p>
<p>TAUCHEN: Der/die Schüler/in kann im Wasser in die Tiefe abtauchen und bestimmte Strecken tauchen.</p>
<p>(AM) Kann eine bestimmte Strecke tauchen (Richtwert 15 m)          (AM) Kann in die Tiefe abtauchen und einen Gegenstand herausholen (Richtwert: 2 mal innerhalb 5 min; Tiefe 2 bis 3 m, Gewicht 2,5 kg)          (AM) Kann 3 Ringe bei einem Tauchversuch heraufholen (Richtwert: 2-3m Tiefe, 10m<sup>2</sup> Fläche)</p>
<p>SPRINGEN: Der/die Schüler/in kann mit einem Paketsprung ins Wasser springen.</p>
<p>(AM) Kann einen Paketsprung aus 2-3 m Höhe ausführen          (AK) Kann Gründe für die Ausführung des Paketsprungs bei Rettungseinsätzen nennen</p>
<p><b>BEWEGEN IM WASSER UNTER DEN ASPEKTEN WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT</b></p>
<p>Der/die Schüler/in kann die Wirkung des Wassers hinsichtlich Wohlbefinden und Gesundheit (Regeneration) erkennen.</p>
<p>(AK) Kann Anwendungsbereiche von Bewegungsangeboten/-therapien nennen          (z.B. <i>Ausstattung und Angebote einer entsprechenden Einrichtung</i>)          (AK) Kann die Wirkung von Wasser auf den eigenen Körper beurteilen          (z.B. <i>Aquaaerobic, Aquajogging</i>)</p>

## BEWEGEN IM WASSER UNTER DEN ASPEKTEN SPIELEN UND GESTALTEN

Der/die Schüler/in kann an unterschiedlichen Spielformen im Wasser teilnehmen.

(AK) Kann Spiele im Wasser spielen

(BK) Kann sich in das Anpassen von Regeln bei Spielen im Wasser einbringen

(z.B. *Wasser-Handball, Wasserrugby*)

Der/die Schüler/in kann sich kreativ im Wasser bewegen.

(AM) Kann verschiedene Sprünge ausführen

(BM) Kann sich in gestalterische Bewegungsformen im Wasser einbringen

(z.B. *Synchronschwimmen*)

## 6.4.6 Sportspiele

<p>Basis für die Weiterentwicklung von Spielkompetenz sind die in der Sekundarstufe I erarbeiteten grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Sportspielen. In der Sekundarstufe II sollen mindestens zwei der drei Sportspiele Basketball, Handball und Fußball sowie eines der beiden Rückschlagspiele Badminton bzw. Volleyball vertiefend erarbeitet werden. Statt Badminton kann auch ein anderes Rückschlagspiel gewählt werden (Tischtennis, Tennis, Squash). Zusätzlich zu den <i>traditionellen Sportspielen</i> soll ein Spiel aus dem Bereich <i>Trendspiele/Spiele aus anderen Kulturen</i> erarbeitet werden (z.B. Ultimate, Baseball, Flag-Football, Beach-Volleyball)  <i>Wahl von zwei Spielen aus dem Bereich Basketball, Fußball, Handball, Wahl eines Spiels der Gruppe Badminton, Volleyball und mindestens ein Trendspiel/Spiel aus einer anderen Kultur.</i></p>
<p>Die Schüler/innen können an Sportspielen/Rückschlagspielen erfolgreich teilnehmen.</p>
<p><b>SPORTSPIELE (Basketball, Fußball, Handball)</b></p>
<p><b>TECHNIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht die Technikbereiche Fortbewegung mit dem Ball, Pass/Annahme und Angriffsabschluss.</p>
<p>(BM) Kann die spezifischen Formen des Zuspiels und der Ballannahme im Spiel anwenden          (BM) Kann sich im Spiel gewandt mit dem Ball fortbewegen (Dribbling)          (BM) Kann mindestens zwei unterschiedliche Formen des Torschusses /Tor- bzw. Korbwurfes im Spiel zeigen          (CK) Kann die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen</p>
<p><b>TAKTIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht jeweils eine Angriffs- und eine Verteidigungstaktik.</p>
<p>(AK) Kann einzel- und gruppentaktische Anforderungen erklären (z.B. Freilaufen und Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung)          (BM) Kann einzel- und gruppentaktische Anforderungen erfüllen (z.B. Freilaufen und Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung)</p>
<p><b>REGELN:</b> Der/die Schüler/in kann Sportspiele leiten.</p>
<p>(AK) Kann die Regeln erklären          (BK) Kann die Regeln einhalten          (BK) Kann die Sportspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)</p>
<p><b>RÜCKSCHLAGSPIELE (Badminton, Volleyball)</b></p>
<p><b>TECHNIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht Service, Abwehr- und Angriffstechniken.</p>
<p>(AK) Kann zwei Formen des Service erklären          (BM) Kann zwei Formen des Service im Spiel anwenden          (AK) Kann Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge erklären          (BM) Kann Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge im Spiel anwenden          (CK) Kann die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen</p>
<p><b>TAKTIK:</b> Der/die Schüler/in beherrscht Angriffs- und Verteidigungstaktiken.</p>
<p>(BM) Kann sich im Spiel richtig positionieren          (BM) Kann beim Angriff im Spiel den Ball platziert schlagen</p>
<p><b>REGELN:</b> Der/die Schüler/in kann Rückschlagspiele leiten.</p>
<p>(AK) Kann die Regeln erklären          (BK) Kann die Regeln einhalten          (BK) Kann die Rückschlagspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)</p>

TRENDSPIELE/ SPIELE AUS ANDEREN KULTUREN
Der/die Schüler/in kann die Spielidee umsetzen.
(AK) Kann die zentrale Idee des Spiels erklären (AK) Kann die grundlegenden Regeln erklären (BK) Kann die Regeln einhalten (BK) Kann das Spiel leiten
Der/die Schüler/in beherrscht die technischen Anforderungen des Spiels.
(AK) Kann die spielspezifischen Techniken erklären (BM) Kann die spielspezifischen Techniken anwenden
Der/die Schüler/in beherrscht die taktischen Anforderungen des Spiels.
(AK) Kann die spielspezifischen Taktiken erklären (BM) Kann die spielspezifischen Taktiken anwenden
REGELN: Der/die Schüler/in kann Sportspiele leiten.
(AK) Kann die Regeln erklären (BK) Kann die Regeln einhalten (BK) Kann die Sportspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)

## 6.4.7 Gymnastik, Akrobatik, Tanz

Im Fachkompetenzbereich Gymnastik, Akrobatik und Tanz soll vor allem auf die Neigungen und Interessen der Schüler/innen eingegangen werden. Dabei sind neben den entsprechenden motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch kreative Aspekte angesprochen. Im Unterricht soll die Möglichkeit geschaffen werden, selbstständig an Bewegungsformen zu arbeiten bzw. zu experimentieren. *Aus den beiden Bereichen soll zumindest einer gewählt werden.*

→ Motorische Grundlagen für Akrobatik werden vorrangig im Handlungsfeld Turnen geschaffen.

Die Schüler/innen können tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen umsetzen.

### GYMNASTIK, TANZ UND BEWEGUNGSKÜNSTE

**RHYTHMUS UND MUSIK:** Der/die Schüler/in kann Rhythmen unterschiedlicher Musikarten erkennen und dazu passend eigene Bewegungsformen ausführen.

(AK) Kann unterschiedliche Rhythmen und Musikarten erkennen

(BM) Kann vorgegebene Gymnastik- und Tanzbewegungen passend (z.B. Schritte, Drehungen) zu Rhythmen ausführen

(z.B. *Hip-Hop, Jazz*)

**BEWEGUNGSQUALITÄT:** Der/die Schüler/in kann Bewegungsverbindungen mit unterschiedlichen Qualitäten erstellen.

(AM) Kann eigene Bewegungsformen zu selbst gewählter Musik finden

(BM) Kann diese als Verbindung ausführen

(BK) Kann sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer Bewegungsverbindung mit Musik einbringen

**CHOREOGRAPHIE:** Der/die Schüler/in kann Choreographien erfinden und präsentieren.

(BK) Kann sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer Choreographie (Anfangs-, Haupt- und Schlussteil) einbringen

(BM) Kann die Choreographien vor Publikum präsentieren

(CK) Kann die Qualität einer Choreographie bewerten

(z.B. *Choreographie zu Hip-Hop*)

**JONGLIEREN / AKROBATIK:** Der/die Schüler/in kann Bewegungsformen des Jonglierens und der Akrobatik.

(AK) Kann Bewegungsformen des Jonglierens und der Akrobatik beschreiben

(BM) Kann eine Jonglage selbstständig oder in der Gruppe erarbeiten

(BM) Kann eine Jonglage selbstständig oder in der Gruppe vorzeigen

(BK) Kann sich beim Erarbeiten einer Akrobatik in der Gruppe und bei der Präsentation einbringen

(CK) Kann die Qualität einer Jonglage/Akrobatik bewerten

**PANTOMIME:** Der/die Schüler/in kann sich pantomimisch ausdrücken.

(AK) Kann die Grundsätze der Pantomime erklären

(BM) Kann eine Pantomime selbstständig und/oder in der Gruppe erarbeiten

(BM) Kann die Pantomime präsentieren

(CK) Kann die Qualität einer Pantomime bewerten



## 6.4.8 Roll- und Gleitsportarten

Bei der Vertiefung einer Sportart sollen die bestehenden Techniken verbessert und/oder neue Bewegungsformen erschlossen werden (z.B. zweite Technik im Langlauf). Darüber hinaus sollen Möglichkeiten der Integration in den Alltag aufgezeigt werden.

*Aus den beiden Sportartengruppen ist mindestens eine neu zu erarbeiten bzw. zu vertiefen.*

Die Schüler/innen können sich mit rollenden und gleitenden Sportgeräten sicher fortbewegen.

### ROLLENDE GERÄTE

Der/die Schüler/in kann sich mit einem rollenden Sportgerät (z.B. Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard) sicher fortbewegen.

(BM) Kann sich auf dem jeweiligen Gerät mit guter Technik und sicher bewegen

(BK) Kann eigene Ideen für die Gestaltung der Sportart (Spiele, Wettbewerbe, Radtour,..) einbringen und umsetzen

*(z.B. Mitwirkung an der Planung einer Radtour)*

### GLEITENDE GERÄTE

Der/die Schüler/in kann sich mit einem gleitenden Sportgerät (Alpinski, Snowboard oder Eislaufschuhen) sicher fortbewegen.

(BM) Kann sich auf dem jeweiligen Gerät mit guter Technik und sicher bewegen

(BK) Kann eigene Ideen für die Gestaltung der Sportart (Spiele, Skitag, ...) einbringen und umsetzen

## 6.4.9 Weitere Bewegungsfelder und Sportarten

Im Laufe der Sekundarstufe II sollen *mindestens zwei weitere Bewegungsfelder oder Trendsportarten* mit den Schüler/innen erarbeitet werden. Dabei ist besonders auf die Schülerwünsche bzw. auf das außerschulische Sportangebot im Umfeld der Schule einzugehen.

Wesentlich in diesem Bereich ist nicht nur die motorische Ausführung der jeweiligen Sportart, sondern auch die Auseinandersetzung mit der Sportart hinsichtlich der eigenen Bewegungsvorlieben bzw. der gesundheits- und sicherheitsrelevanten Aspekte.

### WEITERE BEWEGUNGSFELDER UND SPORTARTEN

Der/die Schüler/in kann Fitnesstrends, Lifetime- und Trendsportarten bewerten und ausüben.

(BM) Kann ausgewählte Fitnesstrends / Trendsportarten / Lifetimesportarten richtig und sicher durchführen

(CK) Kann Sportmöglichkeiten / Sportangebote / Sportstätten im eigenen Umfeld beurteilen

(CK) Kann Fitnesstrends / Trendsportarten / Lifetimesportarten hinsichtlich der Eignung für seinen/ihren Lebensstil bewerten