

# Lehrplan Bewegung und Sport

SEKUNDARSTUFE II FÜNFJÄHRIGE SCHULFORMEN

BGBL. II NR.217/2016

ZUSAMMENSTELLUNG NACH KOMPETENZBEREICHEN

## Lehrplan Bewegung und Sport: Zusammenstellung nach Kompetenzbereichen in fünfjährigen Schulformen

### Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln;</li> <li>– die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbstständig entwickeln</li>   <li>– die (Bein-)Schnelligkeit über koordinative Trainingsformen entwickeln und diese vor allem im leichtathletischen Sprint und in der turnerischen Anlauf- sowie Sprungphase nutzen;</li>   <li>– ihre Beweglichkeit im Rumpf und in der Hüfte über Mobilisation und Dehnung entwickeln;</li>   <li>– ihre Ausdauerleistungsfähigkeit weiterentwickeln.</li> </ul>	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; 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 Laufschiule; 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"> <li>– die Stützkraft für turnerische Bewegungsformen entwickeln, sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen;</li>   <li>– die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;</li>   <li>– die Gleichgewichtsfähigkeit speziell für den Einsatz auf Wintersportgeräten weiterentwickeln (Anmerkung: Zur Vorbereitung einer allfälligen Wintersportwoche).</li> </ul>	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; 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.		<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
KM 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (ua. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln;</li> <li>– die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln;</li> <li>– die Beweglichkeit von Rumpf und unteren Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln;</li> <li>– die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln.</li> </ul>	<p>sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; 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 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"> <li>– einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren;</li> <li>– die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.</li> </ul>	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; 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"> <li>– ihre individuelle Ausdauerfähigkeit verbessern.</li> </ul>	<p><u>Allgemein:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.).</p> <p><u>Ausdauer:</u> Vielfältige Ausdauerpielformen im aeroben und anaeroben Bereich; Dauerläufe; Zeitschätzläufe; pulsgesteuerte Laufformen; Orientierungsläufe.</p>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten ziel-orientiert weiterentwickeln.</li> </ul>	<p><u>Motorik:</u> Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; 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.		<p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (Klug &amp; Fit, Jump and</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
KM 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– die Wurf- und Stoßkraft über spezielle Krafttrainingsformen entwickeln;</li> <li>– die Schnellkraftfähigkeit der oberen Extremitäten über Wurf- und Stoßtrainingsformen entwickeln.</li> </ul>	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.).
9.Sem. KM 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern.</li> </ul>	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.
10.Sem. KM 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ihre individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zielorientiert erhalten.</li> </ul>	Motorik: Übungen zum Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit.

### Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen und Übungsverbindungen am Boden und an einem Gerät (Sprungkasten) turnen, erklären und bewerten;</li> <li>– leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Laufen (Sprint) ausüben und erklären;</li> <li>– die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendsports erfüllen;</li> <li>– 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 Lehraufgabe des Kapitel I.</i>)</li> </ul>	<p><u>Boden- und Gerätturnen:</u> Übungen und Übungsverbindungen aus dem Turn10-Programm (Boden: 3 bis 6 Elemente; Sprung: 3 bis 6 Punkte), Bewertungskriterien.</p> <p><u>Laufen (Sprint):</u> Lauf ABC; Starttechniken; Kernbewegungen; Sprint 60m Empfehlung: Schüler: 9,00sek bis 9,80sek; Schülerinnen: 10,00sek bis 10,30sek; Wettkampfformen (Orientierung am ÖSTA); Erfahrung der Leistungsgrenzen.</p> <p><u>Trendsportarten:</u> zb Ultimate Frisbee, Baseball, Flag-Football; Beach-Volleyball; Floorball; Spiele aus anderen Kulturen.</p> <p><u>Schwimmen:</u> Schwimmbzeichen; Grundsätze der Selbst- und Fremddrettung; Tauchen; Wasserspringen; kreatives Bewegen und Spielen im Wasser.</p>
3.Sem. KM 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen und Übungsverbindungen an einem Gerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebbalken) turnen, erklären und bewerten;</li> </ul>	Übungen und Übungsverbindungen an einem Gerät (Barren, Reck, Stufenbarren oder Schwebbalken) aus dem Turn10-Programm (Empfehlung; Reck: 3 bis 6 Elemente; Barren: 3 bis 6 Elemente; Schwebbalken: 3 bis 6 Elemente); Bewertungskriterien.

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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>)</li> </ul>	<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"> <li>– an einem großen Sportspiel (Basketball, Handball oder Fußball) erfolgreich teilnehmen;</li> <li>– leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Weitsprung oder Hochsprung ausüben und erklären;</li> <li>– 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>)</li> </ul>	<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>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.</p> <p>Übungen zur Technikverbesserung mit rollenden Sportgeräten; eigene Gestaltungsideen und Spielformen (zB Fahrrad, Inline-Skates, Skateboard).</p>
5.Sem. KM 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– alternative Formen des Boden- und Gerätturnens ausführen;</li> <li>– Fitnesstrendsport ausüben und bewerten.</li> </ul>	<p>Alternative Formen des Boden- und Gerätturnens; Elemente des Parkour und Freerunning, Bewegungs- und Erlebnislandschaft.</p> <p>Außerschulische Bewegungs- und Sportangebote; Fitnesstrend- und Lifetimesport; Bewertung hinsichtlich des eigenen Lebensstils.</p>
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Ausdauerlauf ausüben und erklären;</li> <li>– an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen und dieses leiten.</li> </ul>	<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>Rückschlagspiele: zB Volleyball; Faustball; Badminton; Tischtennis;</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
		Tennis; Squash; Service-, Verteidigungs- und Angriffstechniken; Spielsysteme; Regelkenntnis, Schiedsrichtertätigkeit.
7.Sem. KM 7	– tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen ausführen.	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.
8.Sem. KM 8	– 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.	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 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).
9.Sem. KM 9	– ihre sportartspezifischen Kompetenzen im Trendsport anwenden.	Trendsport; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesport und gesundheitsorientierte Sportarten.
10.Sem. KM 10	– ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen festigen.	Große und kleine Sportspiele; Trendsportarten; Schwerpunktsetzung in der Klasse; Lifetimesportarten und gesundheitsorientiertes Sportartenangebot.

### Methodenkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	– Übungen zum Aufwärmen und Abwärmen individuell und selbstständig durchführen; – biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden;	Allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down.  <u>Gesundheit:</u> Anatomische und physiologische Grundlagen: Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf.

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– das vorherrschende Risikopotential beim Boden- und Gerättturnen (Sprungkasten) sowie bei Trendspielen benennen und Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<p><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"> <li>– selbstständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und für andere anleiten;</li> <li>– anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential beim Gerättturnen 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>)</li> </ul>	<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.</p> <p><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"> <li>– Aufgaben in der Durchführung eines großen Sportspiels (Basketball, Handball oder Fußball) in der Spielleitung übernehmen und reflektieren;</li> <li>– anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels beschreiben;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential eines weiteren großen Sportspiels, 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 Lehrplanbestimmungen“ in der Bildungs- und Lebraufgabe des Kapitels I.</i>)</li> </ul>	<p>Spielleitung: Taktik; Regelsicherheit; (partnerweise) Schiedsrichtertätigkeit durch Schülerinnen und Schüler..</p> <p><u>Gesundheit:</u> Wissen über funktionell und strukturell zusammengehörende und gemeinsam an Bewegung beteiligte Muskelgruppen.</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"> <li>– für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit anwenden;</li> <li>– anatomische und physiologische Grundlagen muskulärer Dysbalancen und der Beweglichkeit benennen und dieses Wissen anwenden;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential bei alternativen Formen des Boden- und Gerättturnens benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<p>Zielsetzungen für das Anleiten; Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit; unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Veränderung der äußeren Bedingungen; Kombination von Bewegungsfertigkeiten.</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>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
6.Sem. KM 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig für sich und für andere unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Ausdauer anwenden;</li> <li>– Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen übernehmen und reflektieren;</li> <li>– anatomische und physiologische Grundlagen des Kreislaufsystems beschreiben und dieses Wissen anwenden;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential bei Rückschlagspielen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<p>Zielsetzungen für das Anleiten; Ausdauer: Unterschiedliche Übungsformen; Variation der Bewegungsausführung; Intervallläufe; 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> Sportbiologische Grundlagen; Zusammenhang Belastung 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>
7.Sem. KM 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– unterschiedliche tänzerische, gymnastische oder akrobatische Bewegungsformen selbstständig erarbeiten und präsentieren;</li> <li>– verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential bei akrobatischen Bewegungsformen benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<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> 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>
8.Sem. KM 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen;</li> <li>– Unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz beurteilen;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential bei einem weiteren großen Sportspiel und beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<p>Organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband; Spielbeobachtungen.</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>
9.Sem. KM 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und (mit-)gestalten;</li> <li>– Entspannungstechniken durchführen;</li> <li>– das vorherrschende Risikopotential beim Ausüben von Trendsport</li> </ul>	<p>Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers; autogenes Training; progressive Muskelrelaxation (Jacobson ua.); Phantasieren.</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen;</p>

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
	benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.	sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).
10.Sem. KM 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– weitere bewegungs- und sportbezogene Trainings-, Lernphasen und Bewegungsaktivitäten ihrer persönlichen Wahl planen und mitgestalten;</li> <li>– Übungen zur Gesundheitsförderung durchführen;</li>   <li>– das vorherrschende Risikopotential beim Ausüben bekannter Sportarten benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.</li> </ul>	<p>Selbstständig Unterrichtssequenzen durchführen; eigenständige Zielsetzungen; Bewegungsaktivitäten planen, vorbereiten und im Unterricht umsetzen.</p> <p><u>Gesundheit:</u> Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen zur Behebung von Bewegungseinschränkung; Aktivierungsübungen; leistungserhaltende Übungen; Ausgleichsgymnastik (zB in Bezug auf arbeitsbedingte körperliche Belastungen).</p> <p><u>Sicherheit:</u> Helfen, (Ab-)Sichern; Besprechung von Risikosituationen; sicherer Einsatz von Sportgeräten (zB Checklisten ua.).</p>

### Sozialkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben;</li>   <li>– Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen.</li> </ul>	<p>Beobachtungsaufgaben zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie zur Aufmerksamkeitslenkung; Reflexion von Wahrnehmungen und Beobachtungen; Unterscheidung Beobachtung – Bewertung; „Schatzsuche“; Partnereinschätzung;</p> <p>Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen; Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen; an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben.</p>
3.Sem. KM 3	– Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen.	Unterschiedliche Rollen in Bewegung und Sport einnehmen; Rollenwahrnehmung und Rollenalternativen; Einführung von Funktionen in vielfältigen Unterrichtssituationen; Gegenseitiges Coachen.
4.Sem. KM 4	– Feedback geben und konstruktiv damit umgehen	Unterschiedliche Feedbackmethoden; Feedback als Grundlage der Weiterentwicklung von Situationen (Lösungsorientierung).
5.Sem. KM 5	– Rollen und Funktionen in der Sportgruppe reflektieren.	Zusammenwirken eingennommener Rollen; Entwicklung von Rollenalternativen; Weiterentwicklung von Funktionen; Rollen- und Funktionsanalyse in Teams (zB „With a little help from my friends“).
6.Sem. KM 6	– Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen.	Kategorien zur Beschreibung von Gruppenprozessen und –strukturen; Veränderung von Gruppenstrukturen (zB Mannschaftszusammensetzung,); Reflexion von Spielverläufen und Mannschaftsverhalten; Strategien in Teams aushandeln
7.Sem. KM 7	– 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

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
		Unterrichtsteilen (zB Schiedsrichtertätigkeit).
8.Sem. KM 8	– Probleme in Gruppen erkennen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.	Problemlöseprozesse in Gruppen; Gruppenthemen aufnehmen (Konflikte, Ziele, Regeln,...); Lösungsmodelle finden.
9.Sem. KM 9	– Gruppenziele gemeinsam festsetzen und diese aktiv verfolgen.	Selbstorganisation von Bewegung und Sport in Kleingruppen; Planung – Durchführung – Auswertung; Führen und Folgen in Gruppen.
10.Sem. KM 10	– ein leistungsförderliches Gruppenklima in Training und Wettkampf (mit-)gestalten.	Leistung in Kleingruppen positiv thematisieren (Gruppenklima, Ziele, Normen, Funktionen, ...).

### Selbstkompetenz:

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
1.2.Sem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigene Stärken und Schwächen reflektieren;</li> <li>– eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen.</li> </ul>	<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	– Die Auswirkungen eigener Handlungen auf Gruppen beschreiben.	Beschreibung des eigenen Handelns und der eigenen Position in der Gruppe; Rückmeldungen einholen.
4.Sem. KM 4	– Eigene, in der Sportausübung auftretende Emotionen wahrnehmen.	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).
5.Sem. KM 5	– die Auswirkungen der Handlungen anderer Schülerinnen und Schüler auf Gruppen analysieren.	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.
6.Sem. KM 6	– 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.
7.Sem. KM 7	– selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen.	Standortbestimmung; Beschreibung von Zielen; Anstrengungsbereitschaft; Zielüberprüfung; Umgang mit Erfolg und Misserfolg; Entwickeln von persönlichen Lernwegen zur Zielerreichung.

Semester Modul	(Teil-) Kompetenzen	Lehrstoff exemplarisch
8.Sem. KM 8	– Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren.	Reflexion von persönlichen Emotionen in unterschiedlichen Bewegungssituationen; Zuordnen der Basisemotionen (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Überraschung); Unterscheidung Gruppenemotionen und persönliche Emotionen; alternative Handlungsmöglichkeiten.
9.Sem. KM 9	– 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.
10.Sem. KM 10	– Bewegung selbstmotiviert in die Lebensgestaltung integrieren.	Möglichkeiten für die Integration von Bewegung in den Alltag; Kooperationen mit außerschulischen Sportanbietern (zB Fitnessstudios; Kletterhalle; Motorikpark,); Körpersensibilität; Körperzufriedenheit; Selbstkonzept.