

## **LEHRPLAN FÜR BEWEGUNG UND SPORT AB DER 9. SCHULSTUFE (AUSGENOMMEN DIE POLYTECHNISCHE SCHULE)**

Der folgende Lehrplan für Bewegung und Sport gilt für den Pflichtgegenstand und die unverbindliche Übung Bewegung und Sport an der Oberstufe der allgemein bildenden höheren Schulen, den berufsbildenden mittleren und höheren Schulen, den Bildungsanstalten für Kindergartenpädagogik, den Bildungsanstalten für Sozialpädagogik und den höheren land- und forstwirtschaftlichen Lehranstalten jeweils einschließlich der Sonderformen.

### **I. Pflichtgegenstand Bewegung und Sport**

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

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu leisten: deshalb sind ausreichend und regelmäßig motorische Aktivitäten sicherzustellen. Im Unterricht aus Bewegung und Sport soll die Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler entwickelt und gefördert werden.

Schülerinnen und Schüler sollen ihre motorischen Grundlagen und sportlichen Fertigkeiten (weiter)entwickeln durch:

- Ausbilden und Verbessern der motorischen Grundlagen für Bewegung, Spiel und Sport.
- Entwickeln und Verbessern der individuellen Leistungsfähigkeit.
- Ausbilden und Verbessern eines vielseitigen und exemplarisch vertieften Bewegungskönnens.

Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit erfahren und erkennen durch:

- Erfahren der Auswirkung von Bewegung, Spiel und Sport auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden mit dem Ziel eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins.
- Entwickeln der Fähigkeiten, Bewegung, Spiel und Sport als Ausgleich für Alltag und Beruf zu nutzen.
- Erweitern des dazu notwendigen handlungsleitenden Wissens.
- Erwerben eines Sicherheitsbewusstseins bei Bewegung, Spiel und Sport: möglichst sichere Bedingungen beim Sporttreiben durch das Erkennen von Gefahrensituationen selbst schaffen können; Entwickeln der Fähigkeit, das Risiko bei der Sportausübung zu beurteilen; Gefahren beim Sporttreiben richtig einschätzen lernen und zur Gefahrenvermeidung (zB alpine Gefahren, Gefahren im Straßenverkehr) beitragen können; bei Unfällen richtig und situationsgerecht handeln können (zB durch Erste-Hilfe-Maßnahmen).

Schülerinnen und Schüler sollen über vielfältiges Sporttreiben Freude an der Bewegung erleben durch:

- Erwerb einer positiven Einstellung zum eigenen Körper.
- Festigen der Motive zum Bewegen durch vielfältige Angebote unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.
- Entwickeln der Fähigkeit zum gemeinsamen Handeln in Bewegung, Spiel und Sport.
- Erwerb von Kreativität in Bewegung, Spiel und Sport.

Schülerinnen und Schüler sollen durch Bewegung und Sport in ihrer Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit gefördert werden durch:

- Stärkung der Persönlichkeit (zB Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Leistungsbereitschaft). Hinführen zum eigenverantwortlichen sportlichen Handeln.
- Entwickeln der Fähigkeit, individuell bevorzugte Bewegungsformen und Sportarten zu entdecken, diese in den persönlichen Lebensstil einzubeziehen und Bewegung und Sport auch außerhalb und nach der Schulzeit zu betreiben (lebensbegleitendes Sporttreiben, sinnvolle Freizeitgestaltung).
- Erwerb der Fähigkeit zum Umgang mit und zur Verarbeitung von Emotionen, insbesondere im Zusammenhang mit Wettkämpfen.

Schülerinnen und Schüler sollen Bewegung, Spiel und Sport sowohl als Einzelne als auch insbesondere in der Gruppe erleben. Dazu zählt vor allem:

- Entwickeln von Kooperationsbereitschaft, Teamfähigkeit und einem Regelbewusstsein (in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung vor allem auch im Zusammenhang mit Wettkämpfen von hohem Stellenwert).
- Akzeptanz des Fair-Play-Gedankens, sowie der Rücksichtnahme und Entwicklung eines Verantwortungsbewusstseins für sich selbst und andere.
- Erwerb der Fähigkeiten, Bewegungsaktivitäten (auch selbständig) zu planen, zu organisieren und anzuleiten.

Schülerinnen und Schüler sollen sich mit der gesellschaftlichen Funktion von Bewegung, Spiel und Sport auseinandersetzen durch:

- Kritisch-konstruktive Beschäftigung mit Bewegung, Spiel und Sport (Normen und Werte, Trends, Natur und Umwelt, Technik, Wirtschaft, usw.).
- Erlangen eines interkulturellen Verständnisses.
- Reflexion der Geschlechterrollen im Sport und Berücksichtigung der geschlechtsspezifischen Interessen und Bedürfnisse.

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch exemplarische Auswahl von entsprechenden Inhalten im Unterricht folgende Sinngestaltungen von Bewegung, Spiel und Sport erfahren:

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, eigene Stärken erkennen („Grundlagen zum Bewegungshandeln“).
- Das Leisten erfahren und reflektieren („Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen“). Vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in einem solchen Ausmaß, dass neben einer Wettkampfsportart möglichst auch eine weitere Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann.
- Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen („Spielerische Bewegungshandlungen“).
- Bewegung gestalten und darstellen; sich körperlich ausdrücken („Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen“).
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln; die Fitness verbessern („Gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen“).
- Erlebnis und Wagnis in Verantwortung für sich selbst und andere erfahren („Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen“).

**Beiträge zu den Bildungsbereichen** (gelten für die Oberstufe der allgemein bildenden höheren Schulen):

**Sprache und Kommunikation:**

Die Besonderheiten der „Sportsprache“ (schriftlich, mündlich) kann als Mittel der Verständigung in Bewegung, Spiel und Sport verdeutlicht, die Körpersprache als nonverbales Kommunikationsmittel in Lebens- und Berufssituationen aufgezeigt werden.

**Mensch und Gesellschaft:**

Durch gezielte Strukturierung und Intervention können Prozesse zur Kooperation und Teamfähigkeit in Gang gesetzt, sozial bzw. motorisch Schwache integriert, das Selbstwertgefühl Einzelner gehoben sowie Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand kann sehr gut dazu beitragen, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien, vor allem im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Problemen (Zusammenleben; Alkohol, Drogen) zu vermitteln.

**Natur und Technik:**

Unterschiedlichste Körper- und Bewegungserfahrungen können die Grundlagen von biologischen und physikalischen Bedingungen auch in verschiedenen Elementen (Wasser, Luft) deutlich machen. Bewegung und Sport in der Natur können Zusammenhänge zwischen Ökologie und Sport aufzeigen. Neue Medien und neue Technologien können am Beispiel der Darstellung von Bewegungsabläufen verdeutlicht werden.

**Gesundheit und Bewegung:**

Der Unterrichtsgegenstand hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum. Das Zusammenwirken von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens kann aufgezeigt werden.

**Kreativität und Gestaltung:**

Traditionelle und aktuelle Formen der Bewegung und deren phantasievolle Gestaltung können die gesamthafte Entwicklung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern.

## **Didaktische Grundsätze:**

Der Lehrstoff ist gemäß der Bildungs- und Lehraufgabe in jeder Schulstufe unter Wahrung der Vielfalt zu erfüllen. Schwerpunkte können gesetzt werden, sind den Teilbereichen des Lehrstoffes (Bewegungshandlungen) zuzuordnen und auch unter Beachtung geschlechtsspezifischer Anliegen festzulegen.

Insbesondere erfordert ein erfolgreicher Schulabschluss besondere Bemühungen, Schülerinnen und Schüler im Verlauf der Schulzeit ausreichend zu befähigen und anzuregen, Bewegung, Spiel und Sport im notwendigen Ausmaß auch über die Schulzeit hinaus zu betreiben.

Bei der Wahl der Schwerpunkte und Inhalte sind die Altersgemäßheit, die jeweils spezielle Situation der Schulart bzw. Schulform (Stundenanzahl, Anzahl der Schulstufen, Möglichkeit der Abhaltung von Schulveranstaltungen und unverbindlichen Übungen) und zur Verfügung stehende Sportstätten zu berücksichtigen, wobei die Inhalte des Unterrichtes jedoch nicht ausschließlich von den örtlichen Rahmenbedingungen am jeweiligen Schulstandort abhängen sollen. Die Inhalte des Unterrichtes haben weiters eine entsprechende Vorbereitung auf allfällige Schulveranstaltungen zu gewährleisten. In gleicher Weise können vorgesehene Inhalte von Schulveranstaltungen bei der Planung des Unterrichtes als Ergänzung berücksichtigt werden. Auf die besonderen Anforderungen (zB Sonderform, schulautonome Ausbildungsschwerpunkte) der jeweiligen Schulart bzw. Schulform und deren Bildungsauftrag ist Bedacht zu nehmen.

Der Lehrstoff ist für alle Schularten bzw. Schulformen gleich formuliert. Es obliegt den Lehrerinnen und Lehrern diesen entsprechend der jeweiligen Schulart bzw. Schulform umzusetzen. Dabei ist jedenfalls davon auszugehen, dass bei einer schulformenspezifisch oder schulautonom festgelegten geringeren Stundenanzahl vorrangig die motorischen Grundlagen und sportlichen Fertigkeiten (weiter)entwickelt werden, und es sind jedenfalls alle Möglichkeiten von unverbindlichen Übungen und von Schulveranstaltungen zur unmittelbaren Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichtes zu nützen.

Die Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler ist im Hinblick auf die, den jeweiligen Schulformen bzw. Schulprofilen entsprechenden, Schwerpunktsetzungen zu entwickeln und zu fördern. Dies gilt insbesondere für die Schulen unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und die Bildungsanstalten für Kindergartenpädagogik und Sozialpädagogik.

Entsprechend den örtlichen Möglichkeiten an den einzelnen Schulen verbessert eine langfristige Unterrichtsplanung der einzelnen Schulstufen in Form eines „Schulplans“ den koordinierten Unterrichtsablauf (zB Nutzung von dislozierten Übungsstätten, Schulveranstaltungen, schulbezogene Veranstaltungen, Kooperationen mit außerschulischen Partnern, Berücksichtigung des Schulprofils usw.).

Bei einer auf die jeweilige Schulstufe bezogenen Jahresplanung, die die Konkretisierung des Lehrstoffes und die zeitliche Verteilung im Schuljahr festlegt, ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht die verschiedenen Sinnperspektiven sportlichen Handelns (Bewegungshandlungen) erfahren können.

Theoriegeleitete Inhalte (zB Zusammenhänge, Begründungen, Normen und Werte des Sports) sind in Verbindung mit dem Bewegungshandeln zu vermitteln und auch in fächerübergreifenden Lehr- und Lernverfahren zu vertiefen.

In die Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichtes sollen auch die Schülerinnen und Schüler einbezogen werden; vor allem in Schulen mit besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung auch in Fragen der Trainingsgestaltung.

Die Unterrichtsverfahren und die Leistungsanforderungen sind auf das motorische Entwicklungs- und Leistungsniveau abzustimmen (Problematik der Unter- bzw. Überforderung). Erhebungen über den Leistungsstand (zB motorische Tests) sollen auch als Grundlage für die Unterrichtsplanung und Unterrichtsdurchführung herangezogen werden. Diese können auch einen Lern- und Übungsanreiz für die Schülerinnen und Schüler darstellen und Rückmeldungen über ihren Lernfortschritt geben.

Die Lern- und Leistungsbereitschaft ist durch motivierende Unterrichtsgestaltung und Methodenvielfalt sowie durch Berücksichtigung der Interessen der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Sie kann auch durch die Einbeziehung der Bewegungswelt und entsprechender Freizeittrends der Jugendlichen gesteigert werden. Weitere wichtige Motivationsmöglichkeiten sind die Vorbereitung auf und die Teilnahme an Wettkämpfen und Aufführungen sowie der Erwerb von Leistungsabzeichen.

Eine angestrebte Leistungssteigerung hat sich an von Schülerinnen und Schülern eigen- und mitbestimmten, aber auch an fremdbestimmten Leistungsmaßstäben zu orientieren. Die kognitiven Grundlagen zur Leistungsverbesserung sind altersgemäß zu vermitteln.

Die Bewertung des Lernerfolges soll sich einerseits an vorgegebenen aber auch an von Schülerinnen und Schülern mitbestimmten Maßstäben orientieren. Die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sind dabei zu beachten.

Durch innere Differenzierung des Unterrichtes sollen sowohl die leistungsfähigen wie auch die leistungsschwachen Schülerinnen und Schüler motiviert und gefördert werden. Gruppenarbeit und Formen offenen Unterrichtes können beitragen, das selbstständige sportliche Handeln zu entwickeln. Bei gestaltenden und darstellenden Bewegungshandlungen soll eine entsprechend der geschlechtsspezifischen Fähigkeiten und Stärken möglichst umfassende Auswahl aus dem Bewegungshandlungsbereich getroffen werden.

Für körperbehinderte und sinnesbehinderte Schülerinnen und Schüler sind allenfalls von der Schulbehörde erster Instanz unter Bedachtnahme auf die Behinderung und die Förderungsmöglichkeiten festgelegte Abweichungen vom Lehrplan zu beachten. Die besonderen Bedürfnisse von behinderten Schülerinnen oder Schülern sind nach Maßgabe der Möglichkeiten zu berücksichtigen. Sie sind möglichst oft in gemeinsame Bewegungsangebote und gemeinsamen Sport einzubinden.

Eine Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten kann vorgesehen werden. Jedenfalls ist eine allfällige Blockung sehr sorgfältig abzuwägen, damit nicht über einen zu langen Zeitraum die regelmäßige Unterrichtserteilung entfällt und eine grundsätzlich gleichmäßige Verteilung der Unterrichtsstunden über das ganze Schuljahr hinweg erreicht wird.

Schülerinnen und Schüler sind auf Schulveranstaltungen mit bewegungserzieherischen Inhalten (Ergänzung und Erweiterung) im Unterricht ausreichend vorzubereiten.

Im Unterricht ist zu jeder Zeit ein höchstmögliches Maß an Sicherheit der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten.

#### **Lehrstoff (9. – 12. (13.) Schulstufe):**

Die Angaben zum Lehrstoff in den einzelnen Bewegungshandlungsbereichen beziehen sich sowohl auf den unverzichtbaren Kernbereich als auch für schulautonome Modelle auf den autonomen Freiraum für eine flexible Schwerpunktsetzung.

Die jeweils in eine Klammer gesetzten und durch *kursive Schrift* erkenntlichen Lehrstoffbeispiele sind exemplarisch für den jedenfalls zu vermittelnden Lehrstoff des Bewegungshandlungsbereiches zu verstehen.

#### **Grundlagen zum Bewegungshandeln**

Weiterentwicklung und Sicherung der konditionellen Fähigkeiten:

- Kraft (*Übungen aus den Bereichen Gerätturnen, Akrobatik und Leichtathletik; Übungen an Fitnessgeräten; usw.*),
- Schnelligkeit (*Übungen und Spiele zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Aktions- sowie der Reaktionsschnelligkeit: Lauf-ABC, 30m-Sprints, Staffeln; usw.*) und
- Ausdauer (*Übungen und Spiele zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeit im Indoor- und Outdoorbereich: Jogging, Mountainbike, Schwimmen, Eislaufen, Cross-Country; usw.*).

Verbesserung der Beweglichkeit (*Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen; Funktionsgymnastik; usw.*).

Verbesserung und Stabilisierung der koordinativen Fähigkeiten (zB Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie (*Balancieren; Hindernisparcours; Jonglieren; Rückschlagspiele; rhythmische Gymnastik; usw.*).

Durchführen motorischer Tests für alle Bereiche der motorischen Grundlagen (*Jump and Reach Test; Euro-Fit-Test; Coopertest; Walkingtest; usw.*).

Sportbiologische Grundlagen kennen und in das eigene sportliche Handeln einbeziehen (*Belastungsanpassung; Muskelfunktionen; usw.*).

#### **Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen**

Übungen durchführen, die die eigenen Leistungsgrenzen erfahren lassen, aber auch durch angeleitetes und eigenständiges Üben verschieben lassen (*leichtathletische Techniken verbessern; Verbessern des Schwimmkönnens und Erlernen weiterer Schwimmtechniken einschließlich Start und Wenden; schwierigere und komplexe Bewegungsfertigkeiten des Turnens ohne, mit und an Geräten erlernen und verbessern; usw.*).

Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben sowie nach Möglichkeit Teilnahme an Einzel- und Gruppenwettkämpfen im organisierten und auch im nichtorganisierten Sportbereich (*Leichtathletische Wettkämpfe; Schwimm- und Turnbewerbe; Trendsportarten; schulische Wettkämpfe; usw.*).

Kunststücke und Bewegungsverbindungen erarbeiten und präsentieren (*nach räumlich-zeitlichen Kriterien; nach ästhetischen Kriterien; usw.*).

Das Organisieren und Leiten von Wettkämpfen erlernen. Erfahrungen mit alternativen Wettkämpfen sammeln und eigene Ideen entwickeln (*Vorgabe und Handicap, Relativwettkämpfe, Zeitschätzläufe und Tempogefühlsläufe, Gruppenwettkämpfe mit Zufallselementen; usw.*).

Entwickeln der Fähigkeit, sich mit Wettkampfnormen konstruktiv auseinander zu setzen (*Anpassen an die besonderen Bedingungen einer Sportgruppe; usw.*).

### **Spielerische Bewegungshandlungen**

Erhalten und Weiterentwickeln von nicht regelgebundener Spielfähigkeit und Spielkönnen (*spontanes und kreatives Spiel in verschiedenen Situationen; mit Gegenständen; mit Geräten und ohne Geräte; kooperative Spiele; Spiele ohne Verlierer; usw.*).

Kennen lernen und Ausüben vielfältiger verschiedener Sport- und Trendsportarten (*Rollerhockey; American Football; Rugby; Streetball; usw.*).

Verbessern der regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikrelevanten Gesichtspunkten (*Arten des Dribblings; typische Wurfarten; Schlagarten; usw.*).

Erhöhen der Fähigkeit zu taktischen Entscheidungen in der Gruppe bzw. Mannschaft: Verhalten auf Spielsituation abstimmen und taktische Entscheidungen in der Gruppe bzw. Mannschaft treffen (*Defensivverhalten; Spiel in Überzahl; schneller Gegenstoß; usw.*).

Zunehmende Entwicklung eines entsprechenden Spielverständnisses unter wettbewerbsrelevanten Aspekten (*Umsetzung von sportartspezifischen Spielsystemen; usw.*).

Entwicklung der Fähigkeit zur Analyse von Spielergebnissen und von Strategien zur Lösung allfälliger Konfliktsituationen (*Nachbesprechung zu Spielsituationen im Klassenverband; von Wettkampfspielen; usw.*).

Regelkenntnisse und Regelauslegung in verschiedenen Sportarten kennen lernen und anwenden. Weiterentwickeln der Fähigkeit, (Spiel-)Vereinbarungen und (Spiel-)Regeln anzuerkennen, situativ abzuändern und neu zu gestalten (*Regeländerungen im Hinblick auf gemischte Gruppen; Regelanpassungen im Hinblick auf alternative Materialien; usw.*).

Entwickeln der Fähigkeit, verantwortliche Organisation und Spielleitung zu übernehmen (*organisatorische Aufgaben und Schiedsrichtertätigkeit im Klassenverband und bei Schulturnieren; usw.*).

### **Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen**

Die leibliche Erfahrung als Basis allen sinnlichen Wahrnehmens und Verstehens erkennen (*Körperhaltung als Verhalten erfahren; Bewegungsbeobachtung am eigenen und fremden Körper*).

Verbessern der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers, Erweiterung des Bewegungsrepertoires und Entwicklung eines differenzierten Bewegungsgefühls. (*Pantomime; Empfindungen durch Bewegungen darstellen; usw.*).

Sich mit Aspekten der Bewegungsqualität auseinandersetzen. Gefühlsmäßiges Erfassen ästhetischer Prozesse und Produkte (*eckig; rund; fließend; Ruhe-Spannung; usw.*).

Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung (*Tanz in seinen verschiedenen Formen; Musikgymnastik; Rhythmische Gymnastik; Eislaufkür; usw.*).

Finden von Ausdrucks- und Gestaltungsformen durch Experimentieren mit unterschiedlichen Zeit-, Raum-, Dynamik- und Formvarianten und Improvisation („*Kreativer Tanz*“; *Breakdance; Skateboard; Schneesport; usw.*).

Einzel- und Gruppenchoreographien entwickeln und vorführen (*Themen wie Siegestaumel, Weltreise; Variationen beim Ski-Formationsfahren; Synchronschwimmen; usw.*).

Erarbeiten von Bewegungsverbindungen und Erweitern akrobatischer und gauklerischer Fertigkeiten. Die Wirkung von Kunst und eigener Kreativität in Bezug auf das individuelle Leben erfahren (*Kürprogramm; Gruppenpyramide; Partnerjonglage; Balancierparcours; usw.*).

## **Gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen**

Bewegung und Sport gesundheitsgerecht ausüben können (*Aufwärmen; funktionelle Gymnastik; konditionelle Vorbereitung; usw.*).

Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness, in der Schule und nach Möglichkeit auch in außerschulischen Einrichtungen, erfahren und beurteilen lernen (*Konditionelle Grundlagen; usw.*).

Das Gefühl für den eigenen Körper festigen und auf dessen Bedürfnisse reagieren können. Die Körperwahrnehmung verbessern und die Reaktionen des Körpers deuten können (*Bewegungs- und Belastungsformen mit den Zielen Ermüdung, Flow, Unlust, Freude zu bewirken oder das Gefühl sozialer Geborgenheit, Reaktionsbereitschaft oder Leistungsfähigkeit auszulösen*).

Bewusstmachen von und Auseinandersetzen mit gesundheitsgefährdenden Phänomenen; Aufzeigen von Folgeschäden und Erarbeiten von Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhinderung (*Regeneration; Atemtechniken; Entspannungs- und Dehntechniken*).

Haltungsbelastende Bewegungsgewohnheiten und deren Auswirkungen (zB muskuläre Dysbalancen) erkennen und ausgleichen können (*Funktionsgymnastik; usw.*).

## **Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen**

Erfahren und Erleben von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die sich vom alltäglichen Bewegen abheben und mit besonderen Gefühlen verbunden sind sowie etwas Neues und Unerwartetes bieten:

- In verschiedenen Räumen und Elementen (*Sporthalle; Sportplatz; Wald; Wasser; Schnee; Eis; Gelände; Fels; usw.*).
- In unterschiedlichen Situationen, Aufgabenstellungen und Bewegungsformen (*allein; mit Partnern; kooperative Abenteuerspiele; Mannschaftswettkämpfe; Gerätearrangements; Skifahren; usw.*).
- Mit verschiedenen Geräten (*Schneeschuhe; Snowboard; Fahrrad; Boot; Inlineskates; Bälle; usw.*).

Aufsuchen und selbsttätiges Bewältigen von herausfordernden Bewegungssituationen und dabei die persönlichen Grenzen und Verhaltensweisen erfahren, ausloten und reflektieren; Gefahren einschätzen und situationsgerecht handeln (*Wandern; Klettern; Schwingen; Ski-/Radtour; Biathlon; Orientierungslauf; Trekkingtour; usw.*).

Sportaktivitäten/-projekte gemeinsam planen, gestalten und reflektieren (*Sporttage; Sportwochen; Sportfeste; fächerübergreifende erlebniskulturelle Veranstaltungen; usw.*).

Eine umweltgerechte Einstellung bei der Ausübung von Natur- und Trendsportarten entwickeln (*Geländelauf; Kanufahren; Mountain Biking; Ski- und Snowboardfahren; Eislaufen; usw.*).

Fachspezifische Kenntnisse zu Art, Aufbau und Wartung von Sportgeräten (*Ski; Snowboard; Mountainbike; usw.*) erwerben.

## **II. Unverbindliche Übung Bewegung und Sport**

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

Die im Pflichtgegenstand Bewegung und Sport vorgesehenen Bewegungshandlungsbereiche sind entweder im Hinblick auf Intensivierung (besonderes Leistungsniveau), Ergänzung und Erweiterung, insbesondere unter der Voraussetzung entsprechender Anforderungen für besonders begabte und interessierte Schülerinnen und Schüler, oder mit dem Ziel, Versäumnisse in der motorischen Entwicklung aufzuholen und gesundheitlichen Mängeln entgegenzuwirken, zu erfüllen. Dabei soll insbesondere dem Gesichtspunkt der Wahlmöglichkeit, der örtlichen Gegebenheiten, der personellen Voraussetzungen und des Interesses bzw. der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler Rechnung getragen werden.

### **Lehrstoff (9. – 12. (13.) Schulstufe):**

Ausgewählte Bereiche aus dem Lehrstoff des Pflichtgegenstandes Bewegung und Sport.

Spezialisierung und Perfektionierung in bestimmten Lehrstoffbereichen.

Freizeitwertige Sportarten. Natur- und Trendsportarten.

Auch verschiedene Formen des motorischen Ausgleiches (zB Funktionale Übungen bei Haltungsschwächen, Übergewicht, Konditionsschwäche und ähnlichem).

Hinführen zu jugendgemäßen und sachgerecht angewendeten Trainingsformen.

**Didaktische Grundsätze:**

Es gelten sinngemäß die für den Pflichtgegenstand Bewegung und Sport vorgesehenen Bestimmungen.

Jugendgemäße Trainings- und Wettkampfformen sollten verstärkt herangezogen werden.

Aktuelle Anlässe sind besonders zu berücksichtigen.