

# BUNDESGESETZBLATT

## FÜR DIE REPUBLIK ÖSTERREICH

Jahrgang 2012	Ausgegeben am 13. September 2012	Teil II
<b>303. Verordnung:</b> Änderung der Verordnung, mit welcher die Lehrpläne der Volksschule und der Sonderschulen erlassen werden		

### **303. Verordnung der Bundesministerin für Unterricht, Kunst und Kultur, mit der die Verordnung, mit welcher die Lehrpläne der Volksschule und der Sonderschulen erlassen werden, geändert wird**

Auf Grund des Schulorganisationsgesetzes, BGBl. Nr. 242/1962, zuletzt geändert durch das Bundesgesetz BGBl. I Nr. 79/2012, insbesondere dessen §§ 6, 10 und 23, wird verordnet:

Die Verordnung des Bundesministers für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten, mit welcher die Lehrpläne der Volksschule und der Sonderschulen erlassen werden, BGBl. Nr. 134/1963, zuletzt geändert durch die Verordnung BGBl. II Nr. 242/2012, wird wie folgt geändert:

1. Im Artikel I wird dem § 5 folgender Abs. 21 angefügt:

„(21) Anlage A Siebenter Teil in der Fassung der Verordnung BGBl. II Nr. 303/2012 tritt hinsichtlich der 1. Schulstufe mit 1. September 2012 und hinsichtlich der weiteren Schulstufen jeweils mit 1. September der Folgejahre schulstufenweise aufsteigend in Kraft.“

2. In Anlage A (Lehrplan der Volksschule) Siebenter Teil (Bildungs- und Lehraufgaben sowie Lehrstoff und Didaktische Grundsätze der Pflichtgegenstände der Grundschule und der Volksschuloberstufe) Abschnitt A (Grundschule) lautet der Pflichtgegenstand *Bewegung und Sport*:

#### **„Bewegung und Sport**

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

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat für die ganzheitliche Bildung und Erziehung der Schülerinnen und Schüler eine wichtige Funktion. Er leistet im Hinblick auf deren körperliche, motorische, soziale, affektive, motivationale und kognitive Entwicklung einen grundlegenden Beitrag. In Bezug auf eine nachhaltige Gesundheitserziehung kommt ihm eine besondere Bedeutung zu.

Aufgabe des Unterrichtsgegenstandes ist daher die Entwicklung einer umfassenden bewegungs- und sportbezogenen Handlungskompetenz. Sowohl die fachspezifischen als auch fächerübergreifenden Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen werden in sechs Erfahrungs- und Lernbereichen erworben: Motorische Grundlagen, Spielen, Leisten, Wahrnehmen und Gestalten, Gesund leben, Erleben und Wagen.

Für eine umfassende Handlungskompetenz in Bewegung und Sport ist bei der langfristigen Unterrichtsplanung auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den einzelnen Erfahrungs- und Lernbereichen (Lehrstoff) zu achten. Ein optimales Maß an regelmäßiger Bewegung ist aber in jedem Fall zu gewährleisten.

Die in den einzelnen Erfahrungs- und Lernbereichen festgelegten Lernerwartungen sollen die Entwicklung der entsprechenden Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz für die Grundstufe I und II sicherstellen.

#### **Erfahrungs- und Lernbereich**

##### **Motorische Grundlagen**

Motorische Grundlagen sind wichtige Voraussetzungen für den Erwerb von Alltagsmotorik, sportlichem Bewegungskönnen, Spielfähigkeit und Bewegungssicherheit. Ausgehend von den jeweils

individuellen Voraussetzungen stehen dabei das Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit, das Erweitern der Körper- und Bewegungserfahrung, das Weiterentwickeln der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie der Aufbau eines umfangreichen Bewegungsschatzes im Mittelpunkt. Vor allem sollen die Schülerinnen und Schüler durch entsprechende Bewegungsreize und positive Bewegungserlebnisse gefördert werden.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
- können bei einfachen Bewegungsanforderungen die einzelnen Bewegungselemente aufeinander abstimmen	- können bei komplexen Bewegungsanforderungen die einzelnen Bewegungselemente räumlich und zeitlich aufeinander präzise abstimmen
- können einfache Gleichgewichtsaufgaben lösen (zB Rückwärtsgehen auf der Turnbank, Stab balancieren)	- können statische und dynamische Gleichgewichtsanforderungen bei der Lösung von Bewegungsaufgaben erfüllen und Gegenstände in Balance halten
- können sich bei einfachen Bewegungsaufgaben situationsgerecht orientieren	- können sich bei komplexeren Bewegungsaufgaben hinsichtlich Raum, Zeit, Partner und Gruppe (zB „Linienlauf“, „Nummernball“) situationsgerecht orientieren
- können Bewegungsrhythmen aufnehmen und umsetzen	- können den für sportliche Bewegungen typischen Rhythmus situationsgemäß anwenden (zB Absprungbewegungen; richtiges Atmen beim Brustschwimmen)
- können auf Signale schnell reagieren	- können auf Signale mit unterschiedlichen Bewegungsausführungen schnell reagieren
- können Bewegungen über kurze Zeit schnell ausführen	- können Bewegungen über kurze Zeit mit höchster Intensität schnell ausführen
- verfügen über ein für grundlegende Bewegungsformen ausreichendes Kraftniveau (zB Körperspannung; Körpergewicht halten)	- verfügen über ein für komplexere Bewegungsformen im Alltag und im Sport ausreichendes Kraftniveau (zB Wurfkraft)
- können sich über einen mittleren Zeitraum mit gleichbleibender Geschwindigkeit bewegen (Richtwert: bis zu Anzahl der Lebensjahre in Minuten)	- können sich ausdauernd bewegen (Richtwert: mindestens Anzahl der Lebensjahre in Minuten)

### Erfahrungs- und Lernbereich Spielen

Eine bewegungsorientierte Spielerziehung baut auf dem grundlegenden Erregungs- und Spannungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler auf, das es zu erhalten und zu fördern gilt. Konkret geht es dabei um die Entwicklung der Spielfreude als anhaltende Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen/Elementen, Personen und Situationen. Ziel ist die Vermittlung einer allgemeinen Spielfähigkeit, wofür das Erlernen grundlegender Spielfertigkeiten gleichermaßen bedeutsam ist wie ein umfassendes Spielverständnis.

Die Fähigkeit zu kommunikativem und kooperativem Verhalten (Verständigung, Hilfsbereitschaft, Umgang mit Emotionen und Konflikten, Fairness) kann besonders in diesem Erfahrungs- und Handlungsfeld entwickelt werden. Auf diese Weise sollen die Schülerinnen und Schüler auch lernen, sich im Spiel unter steter Beachtung von Fairness als Leitidee zu bewähren.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen die Grundidee einfacher Spiele (zB „Versteinern“, „Ball über die Schnur“) und halten dabei die jeweiligen Regeln ein	- verstehen die Grundidee anspruchsvollerer Spiele (zB „Brennball“, „Mini-Fußball“) und können regelkonform spielen
- können Bewegungen mit einfachen Spielgeräten ausführen	- können vielfältige Sportspielgeräte zweckentsprechend verwenden
- können sich bei einfachen Spielen auf Mitspielerinnen und Mitspieler einstellen	- können sich auf Mit- bzw. Gegenspielerinnen und Mit- bzw. Gegenspieler einstellen
- können sich in abgegrenzten Spielräumen orientieren und kontrolliert bewegen	- können sich in unterschiedlichen Spielräumen orientieren und regelkonform bewegen
- können eine vorgegebene Spielidee miteinander variieren und erproben	- können ein Spiel erfinden, variieren, organisieren, spielen und einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen
- haben grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten für einfache Spiele erworben und können diese anwenden	- haben Fertigkeiten und Fähigkeiten für komplexere Spiele („Mini-Sportspiele“, „Sportspiele“) erworben und können diese anwenden
- erkennen faires/unfares Spielverhalten und können sich in einfachen Spielen fair verhalten	- können die Merkmale von fairem/unfairem Verhalten auch in komplexeren Spielen benennen und selbst fair spielen

### Erfahrungs- und Lernbereich

#### Leisten

Leisten und Können sind neben den spielerischen und gestalterischen Handlungsweisen für den Sport kennzeichnend. Ein vielseitiges Bewegungskönnen als Fundament grundlegender motorischer Fertigkeiten für alltagsmotorische und sportliche Handlungsfelder ist daher zu vermitteln.

Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts soll gefördert und die individuelle Lern- und Leistungsbereitschaft entfaltet werden. Dabei steht das Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben als elementare Form des Leistens (Können) im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler sollen insbesondere auch erfahren, wie sie ihre Leistungsgrenzen durch Lernen und gezieltes Üben verschieben können.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
- können einfache freie Bewegungsformen am Boden und an Geräten (zB Balancieren, Stützen, Schwingen) ausführen	- können komplexere freie Bewegungsformen am Boden und an Geräten ausführen
- beherrschen einfache Übungen des Boden- und Gerätturnens (zB Rolle, Standwaage)	- können schwierigere Übungen des Boden- und Gerätturnens einzeln und in Verbindungen vorzeigen
- können vielfältige Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens ausführen	- können in leichtathletischen Einzel- und/oder Gruppenwettkämpfen Leistungen erbringen
- können sich im Wasser auf vielfältige Weise und sicher bewegen	- können in mindestens einer Technik eine kurze Strecke schnell und eine mittlere Distanz gleichmäßig schwimmen
- können grundlegende Bewegungsfertigkeiten auf mindestens einem gleitenden, rollenden oder fahrenden Gerät (zB Skier, Schlittschuhe, Fahrrad, Skateboard) ausführen	- können sich auf weiteren gleitenden, rollenden und/oder fahrenden Geräten sicher fortbewegen

- können ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in einfachen Wettbewerben einbringen	- können ihre sportliche Leistungsfähigkeit richtig einschätzen und diese in Einzel- sowie Gruppenwettkämpfen einbringen
- können den Schwierigkeitsgrad von Bewegungsaufgaben richtig einschätzen	- können den Schwierigkeitsgrad von Bewegungsaufgaben richtig einschätzen und passende Herausforderungen wählen
- beachten in einfachen Wettbewerben die Regeln und verhalten sich fair	- beachten in vielfältigen Wettkampfformen die Regeln und verhalten sich fair

**Erfahrungs- und Lernbereich  
Wahrnehmen und Gestalten**

Wahrnehmen und Bewegen spielen eine entscheidende Rolle für sensomotorische, körperliche, kognitive, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse und sind wichtig für die soziale Anerkennung und Identitätsfindung. Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und ihre Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern. Sie sollen befähigt werden, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen und ihn als Mittel der Darstellung, Gestaltung und Verständigung einzusetzen.

Die bewegungsbezogene Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit (Kreativität) soll durch die Beschäftigung mit Alltagsmaterialien, Rhythmen, tänzerischen und gymnastischen Bewegungsformen geweckt und gefördert werden. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler auch die Möglichkeit haben, frei zu experimentieren und zu spielen, eigene Ideen einzubringen, kreative Lösungen zu finden und ihre Erfahrungen miteinander auszutauschen.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
- können den eigenen Körper, Personen, Gegenstände, (Bewegungs-)Räume wahrnehmen und Wahrnehmungsunterschiede erkennen	- können komplexere sensomotorische Anforderungen bewältigen (zB Auge-Hand Koordination; Lage im Raum)
- können (Alltags-) Materialien, Objekte und Kleingeräte zum Bewegen und Spielen nützen und Eigenschaften zuordnen	- können mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten allein und in der Gruppe vielfältige Bewegungs- und Ausdrucksformen finden
- können unterschiedliche Geräusche, Klänge, Rhythmen, Musik erfassen und in Bewegung umsetzen	- können sich rhythmisch bewegen und ihren eigenen Bewegungsrhythmus finden
- können in Rollen schlüpfen, Gefühle und Begriffe aufnehmen und diese deuten	- können sich über Bewegung ausdrücken und miteinander verständigen
- können einfache gymnastische Bewegungsformen nachmachen	- können vorgegebene gymnastische Bewegungsformen variieren, eigene Elemente einbringen, einzeln oder in der Gruppe ausführen
- beherrschen einfache Bewegungsformen der rhythmischen Gymnastik	- können gymnastische Grundfertigkeiten zu Bewegungsverbindungen zusammenführen und einzeln oder in der Gruppe präsentieren
- können einfache Tanzschritte auch in unterschiedlichen Ordnungsformen ausführen	- können unterschiedliche Tänze ausführen, eigene tänzerische Bewegungsformen einbringen und vorzeigen

**Erfahrungs- und Lernbereich  
Gesund leben**

Bewegung fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden, wodurch ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn erzielt wird. Durch den Unterricht soll besonders die

Freude der Schülerinnen und Schüler an Bewegung und Sport geweckt und erhalten sowie wichtige Ressourcen zur Stärkung der Gesundheit aufgebaut werden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den eigenen Körper und dessen Funktionen bewusst wahrnehmen sowie gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickeln. Ihre Haltung und ihre körperliche Fitness sollen durch gezielte Formen der Bewegungsförderung verbessert werden. Sie sollen auch erfahren, wie sie Bewegung und Sport in ihren Alltag im Hinblick auf einen rhythmischen Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität sowie Entspannung integrieren können.

Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Risiken zu erkennen, zu deren Vermeidung beizutragen und sich bei Unfällen und in Gefahrensituationen richtig zu verhalten.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
- können Reaktionen ihres Körpers im Zusammenhang mit Bewegung (zB Herzschlag, Atmung, Schwitzen) bewusst wahrnehmen und beschreiben	- können Reaktionen ihres Körpers im Zusammenhang mit Bewegung bewusst wahrnehmen und begründen
- verfügen über eine altersgemäße Fitness	- verfügen über eine altersgemäße Fitness und wissen, wie man diese erwerben und erhalten kann
- können ihre eigenen Stärken in herausfordernden Situationen richtig einschätzen und sich in eine Gruppe integrieren	- können ihre eigenen Stärken in herausfordernden Situationen richtig einschätzen, sich entsprechend verhalten und bei Gruppenaufgaben andere unterstützen
- kennen einfache Möglichkeiten der Entspannung und können diese anwenden	- wissen über Zusammenhänge von Belastung und Erholung Bescheid, kennen Möglichkeiten der Entspannung und können diese anwenden
- können zwischen gesundem und ungesundem Verhalten unterscheiden und gesunde Verhaltensweisen übernehmen	- verhalten sich selbst und anderen gegenüber im Alltag und beim Sport gesundheitsbewusst und können dafür Gründe nennen
- kennen Gefahrenquellen und können sich situationsgemäß verhalten	- erkennen Gefahrenquellen, können diese minimieren und sich in Unfallsituationen entsprechend verhalten (zB kindgemäße Maßnahmen zur Ersten Hilfe, insbesondere zur Rettungskette)

### **Erfahrungs- und Lernbereich Erleben und Wagen**

Im Erfahrungs- und Lernbereich Erleben und Wagen geht es vor allem um elementare Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler in körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Hinsicht. Diese Primärerfahrungen sollen durch geeignete Unterrichtsformen vor allem im Freien bzw. in der Natur ermöglicht werden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit individuell passenden Herausforderungen so konfrontiert werden, dass es weder zu Unterforderung noch zu Überforderung kommt. Sie sollen lernen, ihre jeweiligen Fähigkeiten und Grenzen auszuloten, die dabei gegebenen Risiken abzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten. Dabei sollen das Selbstvertrauen gesteigert und nachhaltig die Verantwortung gegenüber sich selbst, gegenüber den Mitschülerinnen und Mitschülern und der Natur entwickelt werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen deshalb auch befähigt werden, über ihre Eindrücke, Erfahrungen und Gefühle im Zuge des Sporttreibens in der Natur zu sprechen und sich darüber mit anderen zu verständigen.

Lernerwartungen: Grundstufe I	Lernerwartungen: Grundstufe II
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage, einfache Gelegenheiten zum Bewegen und Spielen im Freien und in der Natur zu nützen	- sind in der Lage, vielfältige Gelegenheiten zum Bewegen und Spielen im Freien und in der Natur zu erkennen und zu nützen
- haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lassen sich einzeln und gemeinsam auf neue ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein	- können die eigenen Fähigkeiten und sich selbst realistisch einschätzen und einzeln und in der Gruppe herausfordernde Bewegungssituationen (zB Klettern; Zirkuskünste) bewältigen
- können sich bei einfachen Partnerkämpfen mit anderen vergleichen und dabei die Regeln einhalten (zB Gleichgewicht halten; Raum verteidigen)	- können nach vereinbarten Regeln kämpfen und sich so verhalten, dass die eigene körperliche Unversehrtheit sowie die der Partner gewährleistet ist
- können sich auf das Verhalten anderer einstellen und ihnen vertrauen	- können sich auf das Verhalten anderer einstellen, ihnen vertrauen und Verantwortung übernehmen
- können sich gegenüber Mitschüler/innen und Umwelt verantwortungsbewusst verhalten	- können sich gegenüber Mitschüler/innen und Umwelt verantwortungsbewusst verhalten und dafür Gründe nennen
- kennen Gefahrenquellen und Risiken bei Erlebnissituationen	- können Gefahrensituationen und mögliche Verletzungsrisiken erkennen und adäquat handeln (zB Baderegeln; Pistenregeln)
- verfügen über grundlegende Materialkenntnisse und wenden sie unter Anleitung zweckentsprechend an	- können die erforderliche Ausrüstung selbstständig funktionsgerecht einsetzen

**Lehrstoff und besondere didaktische Grundsätze:**

Die besonderen didaktischen Grundsätze sind in den Lehrstoff integriert und in *Kursivschrift* gehalten.

**Erfahrungs- und Lernbereich  
Motorische Grundlagen**

Bewegung mit Freude erleben: Das alltags- und sportmotorische Bewegungsrepertoire ausgehend von den motorischen Bedürfnissen und den individuellen Bewegungserfahrungen erweitern.

Bewegung und Freude individuell erfahren und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben: Bewegungserfahrungen und Bewegungsfähigkeiten durch Vielfalt und situativ – variable Lerngelegenheiten erwerben, einen breiten Erfahrungsschatz aufbauen.

**Koordinative Grundlagen**

Das Zusammenwirken verschiedener Wahrnehmungsformen und Steuerungselemente im Hinblick auf geordnete und zielgerichtete Bewegungsabläufe optimieren.

*Die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion) werden über konkrete Übungen (Fertigkeiten) entwickelt. Da ein isoliertes Üben eines Fähigkeitsbereiches nicht möglich ist, sind immer mehrere Fähigkeitsbereiche gleichzeitig zu schulen.*

Bewegungsgefühl entwickeln, die Kraft dosieren, Bewegungselemente räumlich und zeitlich aufeinander präzise abstimmen

Gehen, Springen und Rutschen auf unterschiedlichem Untergrund

Wälzen und Rollen auf schiefen Ebenen und unterschiedlichen Matten

Greifen, Ziehen, Hängen, Stützen, Schieben und Drücken an und mit unterschiedlichen Geräten

Den eigenen Körper im statischen und dynamischen Gleichgewicht halten und bei Störungen dieses wieder herstellen

Auf stabiler Unterstützungsfläche (zB Gehen, Hüpfen, Drehen auf Linien, Turnbank, Übungsbalken, in einer Bewegungslandschaft)

Auf beweglicher Unterstützungsfläche (Balancieren und Fahren auf unterschiedlichen

	Geräten wie zB Turnbank beweglich einhängen, Rollbrett, Skateboard, Inline-Skates, Fahrrad, Pedalo, Slackline)
	<i>Dem Gerät entsprechende Sicherheitsvorkehrungen sind zu beachten: Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“</i>
	Partnerin oder Partner aus dem Gleichgewicht bringen (zB Schiebewettkampf)
Gegenstände im Gleichgewicht halten	Übungen mit unterschiedlichen Geräten und Körperteilen (zB Gymnastikstab vertikal balancieren)
	Bewegungen ohne Gerät (zB Rollen, Drehen, Gehen, Laufen, Kriechen, Springen)
Die Lage und die Lageveränderungen des eigenen Körpers, von anderen Personen und Objekten räumlich und zeitlich wahrnehmen und in die eigene Bewegung optimal integrieren	Bewegungen an Geräten (zB Klettern, Steigen, Stützen, Hangeln, Springen)
	Bewegungen in Partnerinnen- oder Partnerübungen und Gruppenübungen (zB mit Bällen: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen; Dribbeln am Stand/ im Gehen/ im Laufen)
	<i>Die räumliche und zeitliche Orientierungsfähigkeit lässt sich weitgehend durch Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik mit Richtungswechsel und Drehungen um Körperachsen und Bewegungstechniken entwickeln</i>
Rhythmen aufnehmen und umsetzen	Eigener Bewegungsrhythmus (zB Schrittkombinationen springen, Gummitwist, Ballprellen)
	Vorgegebener Bewegungsrhythmus (zB Springen nach Musik, ein schwingendes Langseil durchlaufen, Reifenbahn)
	Gemeinsamer Bewegungsrhythmus (zB in der Gruppe synchron zur Musik bewegen)
Auf unterschiedliche Signale (optisch, akustisch, taktil) schnell und angemessen, zielgerichtet in einfachen und komplexen Situationen reagieren	Einfachreaktionen (zB auf Klatschen – Ball fallen lassen)
	Komplexe Reaktionen (zB Startübungen aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen wie Stand, Hockstand, Bauchlage)
	Auswahlreaktionen: aus mehreren Möglichkeiten die optimale wählen (zB Pass oder Torschuss)
	<i>Die Schulung der Reaktionsfähigkeit ist vorrangig zu Stundenbeginn durchzuführen</i>

### **Konditionelle Grundlagen**

Die motorischen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

*Die konditionellen Fähigkeiten stellen zentrale Leistungsvoraussetzungen zum Erlernen und Realisieren von Bewegungen dar. Vielfältige Übungen sollen daher kindgerecht und abwechslungsreich gestaltet und dem individuellen Können (keine Über- bzw. Unterforderung) angepasst sein.*

Schnelligkeit entwickeln

Vielfältige Formen von reaktiven Sprüngen: prellende Sprünge (zB Seilspringen), Nieder-Hochsprünge, ein- und beidbeinige Sprünge (zB vorwärts, rückwärts, seitwärts)

	<p>Übungen zur Steigerung der Frequenzschnelligkeit (zB Fuß-/ Handtapping, Kniehebelauf am Ort, Hopslerlauf, Schrittsprünge)</p> <p>Läufe mit höchster Geschwindigkeit ausführen [zB Staffelläufe und Nummernwettkämpfe (<i>Richtwert: Streckenlänge bis 15 Meter, Pausen 60 Sekunden</i>)]</p> <p>Kleine Spiele mit kurzen maximalen Antritten [zB Versteinern (<i>Fängerin bzw. Fänger sind dabei häufig zu wechseln</i>)]</p> <p><i>Schnelligkeitsübungen sind unverzichtbar und im Grundschulalter besonders gut trainierbar. Es ist zu berücksichtigen, dass bei Ermüdungserscheinungen die Schnelligkeit nicht mehr verbessert wird</i></p>
Kraft fördern	<p><i>Es ist auf eine dynamische, abwechslungsreiche (auch in spielerischer Form) und vor allem wirbelsäulengerechte Durchführung der Übungen zu achten</i></p> <p>Spiele auf allen Vieren (zB Krebsfußball), Hindernisturnen, Schiebe- und Ziehwettkämpfe</p> <p>Kräftigen mit und an Geräten (zB Kleingeräte wie Medizinball; Sprossenwand, Turnbank, Barren, Reck, Sessel; Treppen)</p> <p>Kräftigen durch Hangeln, Schwingen, Stützen, Klettern</p>
Ausdauer erwerben	<p>Kleine Laufspiele (zB Schleifenrauben), kleine Teamspiele mit und ohne Ball (zB Paarfangen, Parteiball, Tupfball), Sportspiele (zB Minihandball, Minibasketball, Minifußball, Hockey), Staffeln mit Belastungsdifferenzierung</p> <p>Ausdauerläufe mit Zusatzaufgaben (zB Biathlon mit Zielwürfen, Zeit- und Temposchätzläufe, Orientierungslauf in kindgemäßer Ausführung)</p> <p><i>Eine altersadäquate Ausdauerbelastung ist abwechslungsreich, umfangbetont und nicht intensitätsbetont. Während der Belastung ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler noch dazu in der Lage sind, sich zu unterhalten</i></p>

## **Erfahrungs- und Lernbereich Spielen**

### **Spielen lernen**

Altersgemäße Spielfähigkeit und soziale Handlungsfähigkeit durch unterschiedliche Spielformen (alleine, miteinander und in Konkurrenz) entwickeln und erweitern.

*Spielen ist ein elementares kindliches Bedürfnis. Das vorrangige Ziel der Spielerziehung in der Grundschule ist daher, bei den Schülerinnen und Schülern die Freude am Spiel zu wecken, zu erhalten und zu fördern. Spielen hat für die Schülerinnen und Schüler seinen Zweck in sich selbst (zweckfreies, spontanes Spielen). Eine wesentliche Aufgabe der Spielvermittlung ist, die Schülerinnen und Schüler vom ichbezogenen zum kooperativen Spielen zu führen (Spiel als Methode). Sportliche Bewegungsspiele bilden bei entsprechender Intensität und Reizsetzung eine kindgerechte Basis zur Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.*

Ein Spielrepertoire erwerben und dabei ein vielseitiges Spielkönnen entwickeln

Spiele und spielerische Übungsformen im Hinblick auf motivierendes, entdeckendes, kreatives und angstfreies Lernen:

Lauf- und Fangspiele (zB Versteinern, Bänderfangen, Kettenfangen), Staffelspiele (zB Transportstaffel, Hindernisstaffel, Autorallye), Ballspiele (zB Ball über die Schnur, Treibball, Schnappball), Ball und Schläger (zB Tischtennis, Family-Tennis)

Spiele in unterschiedlichen Umgebungen (zB Fangspiele im Wasser, Laufspiele im Freien über kleine Hindernisse, Schatzsuche). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereiche „Erleben und Wagen“ und „Leisten“*

Darstellende Spiele (zB Laufen wie ein Roboter, „Pferderennen“, „Popcorn“). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“*

Spiele zur Übung der Sinne/ Vertrauens- und Wahrnehmungsspiele (zB Farben fangen, Laufen und Signalen folgen, „Gordischer Knoten“). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereiche „Erleben und Wagen“ und „Wahrnehmen und Gestalten“*

Spiele für Bewegungspausen im Unterricht vorbereiten (zB Tempelhüpfen, Seilspringen, Boccia). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“*

Spiele erfinden, beschreiben, Spielbedingungen herstellen und eigene Spiele über einen bestimmten Zeitraum spielen

zB Spielideen entwickeln und sich über Spielideen austauschen

Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen, Spielregeln anerkennen und einhalten

Vermittlung einfacher taktischer Fähigkeiten unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Interessen, Begabungen und Erfahrungen (zB sich den Ball untereinander zuspieren, sich freilaufen, decken)

Vorbereitungsspiele für Sportspiele (zB Jägerball mit Variationsformen, Korbball zur Vorbereitung von Basketball)

*Die Regelstrukturen der Sportspiele sind in der Grundstufe I noch zu komplex, als dass alle Schülerinnen und Schüler handlungstragend daran teilnehmen können. Deshalb ist es erforderlich, als Ausgangspunkt bei der Spielvermittlung solche Elementarformen zu wählen, die bereits die grundlegende Idee der Sportspiele repräsentieren und diese schrittweise vorbereiten. Die methodischen Formen und die Spielbedingungen sind so zu wählen, dass alle Schülerinnen und Schüler ihren Voraussetzungen entsprechend teilnehmen können*

Fair spielen

Merkmale für faires Verhalten finden, benennen und umsetzen (zB Regeln anwenden und einhalten, partnerschaftliches Verhalten, kooperatives Spielen)

*Es ist darauf zu achten, dass sowohl die eigene körperliche Unversehrtheit, als auch die*

*der/des anderen Spielteilernehmer/s über das Erreichen des Spielziels gesetzt werden*

Kooperative Spiele zur Förderung des partnerschaftlichen Verhaltens (zB Parteiball, Jägerball)

*Das gruppensdynamische Geschehen ist zu beobachten und gegebenenfalls darauf Einfluss zu nehmen. Bei Regelunklarheiten oder Konflikten ist zur Einigung beizutragen*

Mit Sieg und Niederlage umgehen

Spielverhalten anderer Spielerinnen und Spielern oder Mannschaften beobachten (zB positive Merkmale beschreiben), eigenes Spielverhalten oder das der Gruppe/Mannschaft verbessern

*Sieg und Niederlage sind zu besprechen, der Spielverlauf ist zu reflektieren*

Spiele leiten helfen

Übernehmen einfacher Aufgaben (zB eine Linie beobachten, Punkte zählen)

### **Kleine Spiele**

Lernen und Üben von Spielfertigkeiten und deren Anwendung in altersgemäßen Spielformen.

*Mit kleinen Bewegungsspielen soll den Schülerinnen und Schülern das Erlebnis von Spaß und Freude vermittelt werden, sie sollen Selbsterfahrungen, Partnerinnen-oder Partnererfahrungen und Gruppenerfahrungen machen, die Eigengesetzlichkeit verschiedener Materialien kennen- und gegebenenfalls im Wettkampfgesehehen einsetzen lernen. Kleine Spiele eignen sich aber auch zur Vorbereitung auf die Sportsdiele im Hinblick auf technische und taktische Fertigkeiten, koordinative und konditionellen Voraussetzungen sowie die dafür notwendigen sozialen Kompetenzen.*

Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Materialien sammeln

Erlernen der elementaren Fertigkeiten im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten, vor allem mit dem Ball:

Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Bällen sammeln und einfache Ballspiele zur Ballgewöhnung (zB Spielen mit Luftballons, Wettwanderball)

Zielwurfspiele (zB Ball gegen die Wand spielen, Burgball)

Erlernen elementarer Ballfertigkeiten wie Rollen, Werfen, Fangen, Prellen, Schießen, Schleudern (zB Schnappball, Korbball)

*Es ist auf Beidseitigkeit Wert zu legen (rechts/links und vorwärts/rückwärts). Es ist mit weichen, leichten Bällen zu üben und zu spielen*

Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erwerben, Spielfähigkeit entwickeln

Einfache technische Fertigkeiten (zB den Ball kontrolliert prellen, zielgerichtet werfen und sicher fangen)

Einfache taktische Fähigkeiten (zB den Ball untereinander zuspieren, sich freilaufen, gegen eine Mitspielerin oder einen Mitspieler verteidigen)

Ballgeschicklichkeit und Ballfertigkeiten in wettkampfähnlichen Situationen (zB Prellstaffeln mit Hand und Fuß, Zielwerfen, Ball in der Mannschaft halten)

Spielfähigkeit in einfachen Gruppen- und Mannschaftsspielen lernen und erweitern (zB

Einfache Mannschaftsspiele spielen	Kooperative Spiele, Lauf- und Fangspiele, einfache Ballspiele, einfache Tor- und Korbballspiele ohne Beachtung von Regeln)
	Zielwurfspiele ohne Beeinflussung durch Gegnerinnen oder Gegner und ohne zwingende Kooperation (zB Jägerball mit Variationen, Rangierball)
	Einfache Mannschaftsspiele ohne direkten Kontakt zu Gegnerinnen oder Gegnern (zB „Tanzende Luftballons“, Ball unter/über die Schnur)
	Einfache Mannschaftsspiele in getrennten Spielfeldern, jedoch mit gegenseitiger Beeinflussung, wobei Kooperation wünschenswert ist (zB Parteiball, Korbball)
Ein Team bilden können	Teambildung durch Wahl (zB Freundschaft), nach dem Zufallsprinzip (zB Spielkarten), nach Leistungsstärke, durch Lehrereinfluss; Mädchen und Buben gemeinsam/getrennt
	<i>Auf keinen Fall darf es im Zuge der Teambildung zu einer Diskriminierung oder Ausgrenzung von Schülerinnen und Schülern kommen</i>

**(Mini-)Sportspiele**

Der Weg führt von den „Kleinen Spielen“ über die „Mini-Sportspiele“ zu den „Großen Sportspielen“ (wie Hand-, Basket-, Fuß- und Volleyball, vorzugsweise in der Grundstufe II).

Sportliche Bewegungsspiele	Vorformen der Wurfspiele (zB „Ball an die Wand“, Prellball)
	Vorformen der Torschussspiele (zB Mattenball)
	Vorformen der Rückschlagspiele (zB Family-Tennis)
„Mini-Sportspiele“	Vorübungen und vorbereitende Spiele (Mannschaftsspiele) mit gezieltem Miteinander und Gegeneinander, in gemischten Spielfeldern, mit Wechsel von Angriff und Verteidigung (zB Kastenball, Tigerball)
Sportspiele	Rückschlagspiele (zB Badminton, Tischtennis, Tennis, Volleyball)
	Zielschussspiele (zB Fußball, Basketball, Handball, Hockey)
	Schlagballspiele (zB Brennballvarianten)
	<i>Dabei sind verschiedene Wettkampf- und Turnierformen zu beachten wie zB Turnierformen über quergespanntes Netz. Weiters haben Spiele auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig ebenso wie Mannschaftswechsel nach jeder Spielrunde stattzufinden</i>

## Erfahrungs- und Lernbereich Leisten

**Elementare Bewegungsformen**

Grundlegende alltags- und sportmotorische Fertigkeiten erlernen, festigen und in vielfältigen Situationen (auch in Vorführungen und Wettbewerben) anwenden können.

*Das Lösen vielfältiger Bewegungsaufgaben als elementare Form des Leistens (Können) soll in Vordergrund stehen. Dem Vergleich mit eigenen Leistungen (Leistungsverbesserung) kommt in dieser Altersstufe gleichrangige Bedeutung zu. Gruppenbewerbe mit differenzierten Anforderungen erlauben eine ausreichende Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen. Einfache Wettbewerbe mit genormten Regeln sollen in einem ausgewogenen Verhältnis zu den genannten Formen stehen.*

### **Bewegen an Geräten**

Durch vielfältiges Bewegen und Spielen an Geräten Bewegungserfahrungen sammeln und sich damit auseinandersetzen.

*Zur Förderung der Kreativität sind offene Bewegungsaufgaben vorzugeben. Es ist dem jeweiligen Können angemessene Hilfe anzubieten. Für Schülerinnen und Schüler, die Angst vor Geräten haben, sind häufig Übungs- und Spielformen zur Stärkung der Selbstsicherheit einzubauen. Weiters ist die Bedeutung von Körperspannung bewusst zu machen.*

#### Freie Bewegungsformen

des Balancierens und Drehens	Einzelübungen und Partnerinnen- oder Partnerübungen (zB Linien, Turnbank, schiefe Ebene, Reck, rollende Geräte; Platzwechsel). <i>Die Höhe ist anzupassen, besondere Vorsicht gilt bei beweglichen Geräten</i>
des Stützens	Einzelübungen und Partnerinnen- oder Partnerübungen (zB Boden, Turnbank, Reck, Kasten). <i>Entsprechende Stützkraft ist sowohl Voraussetzung als auch Entwicklungsziel für eine gute Haltung. Auf Sicherung ist besonders zu achten</i>
des Rollens	Übungen des Rollens vor-, rück- und seitwärts, auf und ab, auch auf schiefen Ebenen und mit Partnerin oder Partner. <i>Folgende Voraussetzungen sind zu berücksichtigen: Armkraft und runde Körperhaltung</i>
des Springens	Sprungformen mit Anlauf und beidbeinigem Absprung (zB Streck-, Hock- und Grätschsprünge, Sprünge mit Drehungen)
des Hängens, Hangelns und Kletterns	Übungen an Tauen, Ringen, Stangen. Übungen an der Sprossenwand, Gitterleiter, Strickleiter (zB Wanderklettern), Kletterschluss. <i>Die Kletterhöhe ist dem Können anzupassen und zu begrenzen (Markierung). Kopfüberpositionen sind vorzusehen</i>
des Schaukelns und Schwingens sicher beherrschen	Übungen an Tauen und Ringen (zB „Flussüberquerung“). <i>Die individuelle Haltekraft muss berücksichtigt werden</i>
an Gerätebahnen und in offenen Bewegungssituationen anwenden	Vorgegebene und frei gestaltbare Gerätearrangements (zB Bewegungsbaustelle, Abenteuerland, Zirkuszelt, Jahrmarkt). <i>Auf ordnungsgemäße Sicherung ist zu achten</i>

### **Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens**

Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens erlernen, festigen und auch in Wettkämpfen anwenden.

*Die Fertigkeiten (Übungen) an jedem Gerät sind mittels methodischer Übungsreihen zumindest in Grobform zu vermitteln. Die Gerätehöhen sind an motorische Voraussetzungen und Körpergröße anzupassen. Für eine Sicherung der Sturzräume ist zu sorgen.*

#### Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens:

Boden

Grundlegende Fertigkeiten zB Strecksprung

	(auch mit halber Drehung), Wechselschritt und Schersprung, Standwaage, Rolle vorwärts, allenfalls Rolle rückwärts, Rad und Handstand. <i>Es ist auf Stützkraft und Körperspannung zu achten</i>
Turnbank	Grundlegende Fertigkeiten zB Pferdchensprung, Schrittsprung, Halbe Drehung, Streck- und Hocksprung als Abgang
Reck	Grundlegende Fertigkeiten zB Sprung in den Stütz; Ein- und Rückspreizen, Hüftabschwung vorlings vorwärts, allenfalls Unterschwingung, Hüftaufschwung und Hüftumschwung, Kniehangab- und Kniehangaufschwung, Spreizumschwung
Bock/Kasten	Grundlegende Fertigkeiten zB Aufknien und Mutsprung, Aufhocken und Strecksprung, Hockwende, allenfalls Hocke und Grätsche
Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens als kurze Übungsverbindungen und/oder synchron mit Partnerin oder Partner ausführen	Einzel- und Gruppenwettkämpfe. <i>Schülerinnen und Schüler sind in die Bewertungen einzubeziehen.</i> Erwerb von Turnleistungsabzeichen

### Laufen, Springen, Werfen

Durch vielfältiges Laufen, Springen und Werfen Bewegungserfahrungen sammeln und sich damit auseinander setzen.

*Laufen, Springen und Werfen bilden eine wichtige Basis für alltagsmotorische und sportartspezifische Anforderungen. Der Entwicklung dieser sportmotorischen Fähigkeiten in variablen Situationen kommt in diesen Altersstufen besondere Bedeutung zu und ist entsprechend zu fördern.*

Schnell, ausdauernd, mit Richtungsänderungen und Orientierungsanforderungen sowie rhythmisch über Hindernisse laufen

Gruppenläufe (zB Staffeln, Fangspiele, Sieben-Tage-Rennen, Hallenbiathlon, Hindernisgarten, Orientierungslauf, Fotorallye). *Bei Läufen mit Ausdauerbelastung ist die passende Dosierung zu berücksichtigen*

In die Weite und in die Höhe mit unterschiedlichen Absprung- und Landevarianten springen

Ein- und beidbeinige Sprünge mit und ohne Anlauf (zB Standweitsprung, Seriensprünge, Schersprung), Absprünge von unterschiedlichen Unterlagen (zB Rasen, Sand) und über Hindernisse (zB Sprunggarten). *Es sind Sprünge mit unterschiedlichen Absprungzonen vorgesehen. Bei den Sprüngen ist auf sicheres Landen zu achten.* Beidseitig springen

In die Weite und auf Ziele werfen und schleudern

Wurfbewerbe mit verschiedenen Wurfgeräten (zB Wandball, Wurfbude, Frisbee), Würfe auf bewegliche Ziele (zB Treibball), Beidseitig werfen. *Ein Organisationsrahmen mit optimaler Sicherheit ist zu gewährleisten*

### Fertigkeiten der Leichtathletik

Leichtathletische Fertigkeiten (Lauf, Sprung, Wurf) erlernen, festigen und in Wettkämpfen anwenden.

*Die leichtathletischen Grundtechniken des Laufens, Springens und Werfens sind zumindest in Grobform mit Hilfe methodischer Übungsreihen vermitteln.*

Die Grundtechnik des Kurzstreckenlaufs ausführen können

Übungen zu Körperhaltung, Ballenaufsatz, Kniehub und Armschwung (zB Sechs-Sekunden-Sprint, Klatschparade)

Kurze Distanzen mit maximaler Geschwindigkeit zurücklegen

Einzel- und Gruppenläufe mit Hochstart (allenfalls Tiefstart). Staffeln mit kurzen Belastungen (maximal 8 Sekunden). *Richtwert: 30 Meter*

Mittlere Distanzen in gleichmäßigem Tempo zurücklegen können. Über Tempogefühl und Durchhaltewillen verfügen

Die Grundtechnik des Weit- und Hochsprungs können

Die Bewegung des Schlagballwurfs ausführen können

In genormten leichtathletischen Wettkämpfen die individuelle Bestleistung erbringen

### **Bewegen im Wasser**

Durch vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser Erfahrungen sammeln und sich damit auseinandersetzen.

*Beim Unterricht im Wasser ist auf die Sicherheitsbestimmungen besonders zu achten. Für ängstliche Kinder sind häufig Übungs- und Spielformen zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens einzubauen. Auf eine geeignete Wassertiefe (knie-, hüft- bis brusttief) ist Bedacht zu nehmen.*

Den Auftrieb des Wassers spüren und die Wirkung beschreiben

In das Wasser ausatmen und die Augen unter Wasser offen halten

Den Widerstand des Wassers erleben und beschreiben

Mit und ohne Auftriebshilfen im Wasser gleiten und eine optimale Gleitlage beschreiben

Mit Armen und/oder Beinen einen Vortrieb der Körpers erzeugen

Kunststücke im Wasser erfinden und einander präsentieren

### **Schwimmen, Tauchen, Springen**

Fertigkeiten des Schwimmens, Tauchens und Springens erlernen, festigen und in Wettkämpfen anwenden.

*Die Grundtechniken des Schwimmens (Grobform), Springens und Tauchens sollen mit Hilfe methodischer Übungsreihen vermittelt werden. Zumindest eine Schwimmtechnik ist zu erlernen.*

Kurze Distanzen in einer Lage schnell schwimmen

Abtauchen und eine kurze Strecke unter Wasser zurücklegen können

Sich unter Wasser orientieren und

Einzel- und Gruppenläufe, Zeitschätzläufe, Staffeln mit Kräfteausgleich. *Richtwert für die Laufdauer: Lebensjahre in Minuten*

Übungen zu Anlauf, Absprung und Landung. Weit- und Hochsprung als Einzel- und Teamwettkampf. *Bei Sprüngen ist auf sicheres Landen zu achten*

Übungen zu Anlauf, Wurfauslage, Abwurf (zB Zielwerfen, auf Weite werfen)

Mehrkämpfe mit Gruppen- und Einzelwertung

Auftriebswirkung verschiedener Gegenstände erkunden (scheinbarer Gewichtsverlust). Im Wasser mit und ohne Auftriebskörper schweben (zB Liegestuhlschwimmen, Partnerin oder Partner transportieren)

Zeichen und Laute unter Wasser erkennen (zB Symbole, sprechende Fische). Gegenstände aus dem Wasser bergen

Wettläufe und Staffeln im knie-, hüft- und brusttiefen Wasser. Gegenstände durch das Wasser ziehen und treiben

Gleiten mit und ohne Partnerinnen- oder Partnerhilfe (zB Baumstammflößen). Gleiten mit zusätzlichem Widerstand (Gegensatzerfahrung). Möglichst weite Strecken auch in Wettkampfform gleiten

Aus dem Gleiten (Bauch-, Rücken- und Seitenlage) mit und ohne Auftriebshilfen beschleunigen (zB Erfinder-Schwimmen)

Mit Partnerin oder Partner und in der Gruppe (zB Tiere imitieren, Unterwasser-Artistinnen und Unterwasser-Artisten)

Übungen zu Wasserlage, Atmung, Arm- und Beintempo

Tempogefühl (Selbsteinschätzung) erwerben und Durchhaltewillen stärken. *Richtwert 25 Meter*

Vom Beckenrand beziehungsweise aus der Gleitlage (zB Delfinspringen, Tunneltauchen)

Als Einzelanforderung und in Form von

Gegenstände aus dem Wasser tauchen	Gruppenbewerben (zB Schatztauchen)
Genormte Sprünge vom Beckenrand bzw. 1-Meter-Brett beherrschen	Fuß- und Kopfsprung, Strecksprung mit Drehung auch als Wettkampf mit Einzel- und Gruppenwertung
Freie Sprünge ausführen, aber auch erfinden und einander präsentieren	Hock-, Schritt-, Grätsch- und Paarsprünge
Die Anforderungen eines Schwimmbzeichens erfüllen können	<i>Der Erwerb von altersadäquaten Schwimmbzeichen soll ermöglicht werden</i>

### **Bewegen auf Geräten**

Fertigkeiten des Gleitens und Fahrens erlernen und in Wettbewerben anwenden. Stürzen lernen.

*Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungsfertigkeiten auf gleitenden, rollenden und fahrenden Geräten zumindest in jeweils einer der diesbezüglichen Winter- und Sommerportarten in der Grobform erlernen. Dabei sollen sie die auftretenden Kräfte (Schwerkraft, Fliehkraft) erleben, aber insbesondere auch lernen, diese zu regulieren.*

*Weiters sollen sie den sachgerechten Umgang mit den Sportgeräten und besonders bei Natursportarten ein entsprechendes Verhalten einüben.*

*Auf sichere Bedingungen beim Üben und vor allem auch in Spiel- und Wettkampfformen ist besonders zu achten. Stürzen ist zu lernen.*

Eislaufen	Abstoßen, beschleunigen und bremsen; Körperspannung; vorwärts und rückwärts fahren; Richtungsänderungen; Einwärts- und Auswärtsbogen; einfache Figuren (zB Schwan, Waage); paarweise Laufen; Fangspiele; Staffeln
Skilaufen	Gleiten, Schussfahren, Pflug, Kurven, Kanten-Rutschen/alpines Fahrverhalten, Carven; Spiel- und Wettkampfformen mit Stangen, Bällen, etc.; Wellenbahn; Geschicklichkeitsparcours; Liftfahren; Pistenregeln kennen und einhalten können
Skilanglaufen	Abstoß, Gleiten, Stockeinsatz, Abfahren; Spiele und Wettkämpfe (zB Staffeln, Fangspiele, Geschicklichkeitsparcours und Orientierungslauf)
Snowboarden	Gewöhnen; Gleitübungen; Rutschen und Kanten; Driftschwung. <i>Die Anfängerschulung hat einen Partnerinnen- oder Partnerbezug aufzuweisen</i>
Rollschuh fahren, Inline-Skaten, Skateboard fahren	Beschleunigen und Bremsen; Richtungsänderungen; Spiel- und Übungsformen (zB Slalomfahren, Hindernisparcours; Biathlon; Gerätekombinationen); einfache Formationen  <i>Stürzen ist zu lernen und Schutzkleidung ist zu tragen</i>
Radfahren	Auch Übungs- und Spielformen (zB Synchronfahren, Slalomgarten, Spur halten, langsam fahren und Bremsstest; Geschicklichkeitsparcours)  <i>Auf Sicherheit (Ausrüstung und Verhalten; Organisationsform) ist besonders zu achten. Es sind verkehrsfreie Flächen zu benützen</i>  <i>Falls das Ablegen der Radfahrprüfung beabsichtigt ist, soll auf die Erfüllung der dafür nötigen Bedingungen geachtet werden</i>  <i>Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“</i>

## Erfahrungs- und Lernbereich Wahrnehmen und Gestalten

### Wahrnehmen und Bewegen

Den eigenen Körper und die Umwelt bewusst wahrnehmen - sich selbst begegnen.

*Das Zusammenspiel von unterschiedlichen Wahrnehmungsleistungen und sensomotorischen Fähigkeiten stellt eine wichtige Voraussetzung für alle menschlichen Entwicklungsbereiche und für das schulische Lernen (zB Erwerb von Kulturtechniken) dar. Körpererfahrungen sind auch immer wichtige Selbsterfahrungen. Die Kinder sollen dadurch Selbstvertrauen und ein positives Bild über sich selbst und ihren Körper gewinnen.*

Mit unterschiedlichen Sinnen den eigenen Körper, Personen, den Raum, Gegenstände wahrnehmen, entdecken und erfahren

Sensibilisierung der Sinne (Fernsinne, Nahsinne) durch Spiel- und Übungsformen mit einfachen Wahrnehmungsaufgaben:

Beobachtungsspiele (zB Spiegelbildaufgaben, Führen und Folgen, Buchstaben/Linien laufen), Spiele mit Farb- und Formbegriffen

Geräusche, Klänge unterscheiden und darauf reagieren (zB Klangwege, Klangmaschine; Tiere nachmachen)

Tastspiele (zB Partnerin oder Partner/Objekte mit Händen/Füßen erkennen; Rückenmalen; Taststraße); Körperkontaktspiele (zB Begrüßung durch Körperkontakte, Leute zu Leute; Vertrauenskreis)

Aktions- und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Körperteile erfahren und verändern (zB Beugen, Strecken, Drehen; Ziehen und Schieben von Gegenständen/Partnerin oder Partner; Mattenschaukel; Entspannungsübungen; spielerische Massage)

Aufrechterhalten des Gleichgewichts (zB Balancespiele, Versteinern, Stopp – Go; Dreh- und Rollbewegungen um die Körperachse; Federungen auf elastischem Untergrund)

*Wahrnehmungsprozesse sind bewusst einzugrenzen, um die Aufmerksamkeit in einem Bereich zu erhöhen*

Sensomotorische Fähigkeiten (weiter-) entwickeln und diese Körper- und Bewegungserfahrungen zuordnen können

Körperhaltungen in Ruhe (zB „groß wie eine Tanne“) und in Bewegung einnehmen (zB Schattenpantomime, Redensarten darstellen); Körperteile wahrnehmen und benennen (zB Reise durch den Körper); Körperteile anspannen und entspannen (zB „Luftmatratze“, „Aufwachen“); Körperbewegungen an Objekte anpassen (zB „Bewegen wie eine Feder im Wind“); Körpersignale verstehen (zB „auf den eigenen Atem hören“); Körperschema erfahren (zB Denkmal bauen, Körper mit Seil auslegen; „Schaufensterpuppen“ bewegen)

Raumdimensionen erfahren und begreifen (zB weit – eng, hoch, mittel, tief); Raumwege/Bewegungsrichtungen variieren (zB Orientierungsübungen im Raum); Differenzerfahrungen machen (zB schnell – langsam, kraftvoll – locker, weich – hart); Bewegungstempo anpassen (zB an eine Gruppe, an

Materialien)

Teilbewegungen koordinieren (zB Schwingen, Kreisen, beidhändiges Fangen; Gehen mit unterschiedlichen Armbewegungen; Rechts/Links unterscheiden); Auge-Hand/Fuß-Koordination (zB Ball fangen; über Reifenreihe laufen)

*Bewegungen sind mit Raumwegen, Dynamik und Tempo zu verbinden*

Sich mit Materialien, Objekten und Kleingeräten auseinandersetzen und dabei vielfältige Bewegungs- und Ausdrucksformen entdecken, erproben und variieren

Übungs- und Spielformen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten (zB Zeitungen, Luftballons, Tücher, Reissäckchen, Teppichfliesen): zB Gegenstände in der Luft halten, auf Körperteilen balancieren, als Hindernisse nutzen, eigene Bewegungsmuster allein und in der Gruppe finden; um Objekte (zB Stab, Hut, Folie) Bewegungsideen entwickeln

*(Alltags-)Materialien können Impulse für kreative Prozesse und für eine differenzierte Wahrnehmung sein. Sie regen zum Entwickeln von Phantasie und Vorstellungsvermögen an und fördern die Kommunikation mit der Gruppe*

Unterschiedliche Geräusche, Klänge, Rhythmen, Musik, Sprache erfassen und diese Impulse in Bewegungen umsetzen

Im Vordergrund stehen das Experimentieren und Spielen mit rhythmischen Abläufen, das Nachahmen und Anpassen an einen vorgegebenen Rhythmus/Musik sowie das Erleben von Metrum, Takt, Rhythmus und Dynamik

Sich rhythmisch bewegen: zB Rhythmen selbst erzeugen und gestalten (zB Rhythmusspiele, Sprechverse, Bewegungslieder), sich von Rhythmen lenken lassen (zB Walzer, Samba, Rock'n Roll); den eigenen Rhythmus finden (zB Laufen und Springen im Schwungseil)

*Die Bewegung ist mit Klanggesten (Klatschen, Stampfen, Schnipsen) und einfachen Instrumenten (zB Orff - Instrumentarium) zu unterstützen*

Gymnastische Bewegungsformen ohne und mit Handgeräten erkunden, erproben und Grundfertigkeiten erwerben

In freien und gebundenen Bewegungsaufgaben: mit und ohne Unterstützung durch Klanggesten, Rhythmen, einfache Instrumente, Musik; allein, mit dem Partner oder der Partnerin und in der Gruppe; unter Einbeziehung der Gestaltungsaspekte Raum, Zeit, Dynamik und Form:

- Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen, Schwingen
- Ball (zB Rollen, Prellen, Werfen und Fangen)
- Reifen (zB Rollen, Werfen, Fangen, Drehen, Schwingen)
- Seil (zB Laufen, Springen, Schwingen)
- Band (zB in Bewegung halten, am Platz und in der Fortbewegung)

### **Bewegung darstellen**

Sich durch Bewegung ausdrücken und über Bewegung verständigen.

*Im Wechselspiel zwischen Wahrnehmen (sich selbst spüren) und Gestalten (Bewegungsempfindungen)*

zum Ausdruck bringen) entfaltet sich der individuelle Ausdruck und ergeben sich Möglichkeiten, sich über Bewegung/Ausdruck/Tanz mitzuteilen und auszutauschen. Es ist der Wechsel zwischen vorgegebener Form und Improvisation zu beachten.

Personen, Tiere, Gegenstände, Begriffe oder (Alltags-) Situationen imitieren, in Rollen schlüpfen und eigene Ausdrucksmöglichkeiten finden

Darstellungsaufgaben (zB Roboter, Clown; Tiergestalten; Namen - Pantomime.); Alltagssituationen (zB Morgentoilette; Begrüßungszeremonien; Sportszenen); Thema (zB Zirkus; Sprichwörter darstellen)

*Für kreative Prozesse, für darstellendes und gestaltendes Tun benötigen Kinder immer einen Anlass, der ihnen vorzugeben ist. Dies kann ein Thema sein, ein Material, eine Musik, eine Bewegungsaufgabe*

Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle wahrnehmen, deuten und über Bewegung, Mimik und Gestik ausdrücken

Bewegungsaufgaben (allein, zu zweit und in der Gruppe) (zB eine Reise machen; Gefühle wie Wut, Angst, Stress ausdrücken; Gehgeschichten; Pferderennen)

Tänzerische und gymnastische Bewegungsformen an einen Raum, einen Rhythmus, eine Partnerin, einen Partner, eine Gruppe anpassen

Sich rhythmisch bewegen und tanzen (zB sich durch den Raum bewegen, klatschen, stampfen, Figuren bilden; einfache Tanzschritte (zB Nachstellschritt, Tippschritt, Ferse - Spitze, Kreuzschritt, Swing), Tanzfassungen und -figuren (zB Einhand-, Zweihandfassung, Handtour; Tor)

Tanzen in unterschiedlichen Ordnungsformen und Raumwegen (zB Linie, Kreis, Gasse, Dreier-, Vierergruppen); Tanzen nach unterschiedlichen Rhythmen mit einfachen Koordinationsanforderungen)

*Musikstrukturen sind durch Klatschen, Stampfen, Schnippen zu verdeutlichen*

Einfache Tänze, Tanzspiele und Bewegungslieder unterschiedlicher Kulturen und Stilrichtungen erfahren, mitgestalten und gemeinsam erleben

Tänze aus unterschiedlichen Ländern kennenlernen (zB Troika, Kolo, Mixer, Siebenschritt)

### **Bewegungen gestalten - Tanzen**

Sich Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten erschließen.

*Es ist anzustreben, dass die Schülerinnen und Schüler eigene kreative Ausdrucksmöglichkeiten finden, vorgegebene Formen variieren, Elemente selber gestalten und kreativ tanzen. Sie sind in den Prozess der Gestaltung mit einzubeziehen und an den Entscheidungen zu beteiligen. Eigene Ideen und Bewegungsgestaltungen sind vorzuzeigen.*

Bewegungs- und Darstellungsideen auswählen, ordnen, zu kleinen Bewegungsgestaltungen zusammenfügen und vorzeigen

Bewegungsanlässe mit freien Improvisationselementen anbieten: unterschiedliche Alltagssituationen und -handlungen (zB Hauptbahnhof, Sportplatz); abstrakte Aufgabenstellungen (zB Skulpturen, Kristalle); Musikimpulse (zB Karneval der Tiere); Materialien/Objekte/Kleingeräte (zB Teppichfliese, Seil, Tuch, Regenschirm, Zirkus)

*Für die praktische Umsetzung und Anregung von kreativen Prozessen sind folgende Phasen wichtig: das Nachahmen von Bewegung; das freie Erfahren/Erproben; das Verändern/Verfremden; das Gestalten und Reflektieren. Die Schülerinnen und Schüler sind in den Prozess der Gestaltung mit einzubeziehen und an den Entscheidungen zu beteiligen*

Gymnastische Grundfertigkeiten zu kleinen Bewegungsgestaltungen verbinden und vorzeigen

Bewegungsgestaltungen (alleine, zu zweit, in der Gruppe) ohne Handgeräte (zB verschiedene Schrittfolgen, Drehungen usw. miteinander verbinden); mit Handgeräten (zB Reifen der Partnerin oder dem Partner zurollen, zuwerfen, fangen, am Platz drehen, eigene Bewegungsvariationen finden)

*Die Gestaltungsaspekte Raum, Zeit, Dynamik und Form, die jeder Bewegung und Musik als Struktur zu Grunde liegen, bieten viele Spielräume für unzählige Kombinationen. Auf Bewegungsqualität ist zu achten*

Einfache Tänze selbst-, mit- und nachgestalten, präsentieren und Erfahrungen austauschen

Allein, miteinander, in der Gruppe tanzen (zB Tanzformen mit eigenen Elementen kombinieren); Tanzvariationen finden (zB Break Mixer); vorgegebene Tänze nachtanzen (zB folkloristische und moderne Tänze)

*Beobachtungsaufgaben sind festzulegen, Erfahrungen sind in der Gruppe zu besprechen*

## **Erfahrungs- und Lernbereich Gesund leben**

### **Körperliche Fitness verbessern**

Körperschema und Körperbild entwickeln, Bewegung ökonomisieren, Haltung optimieren, leistungsfähiger werden.

*Körperliche Fitness beugt Haltungsschwächen, Adipositas und Herz-Kreislaufkrankungen vor und wird durch Bewegung und Sport wesentlich entwickelt. Das Wissen um die Bedeutung körperlicher Fitness ist zu vermitteln.*

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen, erfahren und begreifen

Übungen zum Erfahren des Körperschemas und der –grenzen (zB Schätzaufgaben, Roboterspiel, Regentropfenspiel, sich mit Sandsäckchen eingraben, „Autowaschstraße“)

Die Funktionen des eigenen Körpers kennen lernen

(Bewegungs-)Aufgaben (zB Puls fühlen; Ruhe-, Belastungspuls; auf die Atmung hören; Körperteile richtig einsetzen; Körperpositionen finden; Rechts/Links Unterscheidung)

*Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“*

Gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickeln

Spiele und Übungen für Bewegungspausen (zB mit Luftballons, Alltagsmaterial, Schulsachen)

Mobiles und aktives Sitzen (zB auf Sitzball); aufrechtes Stehen (zB Gegenstand auf Kopf balancieren); richtiges Heben und Tragen (zB Schultasche, Turngeräte)

Selbstmassage und Partnerinnen oder Partnermassage (zB Ballmassage); Entspannungsübungen (zB Phantasiereise)

Alltagshaltungen durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur verbessern

Übungen zur Kräftigung (zB mit Theraband besonders der Rücken- (zB „Katzenbuckel“), Bauch- (zB „Käfer zappelt auf dem Rücken“) und Fußmuskulatur (zB auf Medizinball oder Gleichgewichtskreisel balancieren, mit Zehen Gegenstände aufheben); Bewegungsgeschichten (zB „Stark wie ein Bär“, „Die Raupe und der

Schmetterling“)

Übungen zur Körperstabilisierung (zB auf labilen Unterlagen; auf dem Pezziball; „Statuen bilden“)

Übungen zur Dehnung und Mobilisation (zB Storchenschritt, Apfelpflücken, Kinderyoga-Figuren)

Koordinationsfähigkeit gezielt einsetzen und Bewegungssicherheit gewinnen

Bewegungsparcours mit differenzierten Aufgabenstellungen (zB Gerätebahnen, Bewegungslandschaften); Übungen zum richtigen Fallen (zB Judorolle); Lauf- und Fangspiele

*Siehe Erfahrungs- und Lernbereiche „Spiele“ und „Motorische Grundlagen“*

Grundlagenausdauer erwerben

Spiel- und Übungsformen (zB Rundlaufstaffeln mit Zusatzaufgaben)

*Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Motorische Grundlagen“*

### **Sich wohl und gesund fühlen**

Das Bewegungsbedürfnis ausleben und zur Ruhe kommen.

*Die Schülerinnen und Schüler sollen allein und in der Gruppe Freude und Spaß mit und durch Bewegung und Sport erleben. Der Aufbau von Schutzfaktoren und die Vermeidung von Risikofaktoren sind anzustreben. Bewegungsangebote sind nach den kindlichen Bewegungsbedürfnissen auszurichten, Bewegung und Sport sollen lustvoll erlebt werden.*

Personale und soziale Schutzfaktoren stärken

Situationen/Übungen, in denen man sich emotional stark und sicher fühlen lernt (zB „Vertrauensnetz“)

Situationen/Übungen/Spiele, die das Zutrauen in die eigenen Kräfte stärken (zB Spiele mit dem Schwungtuch)

Situationen/Übungen, die Erfahrungen bieten, eigene Grenzen zu erkennen und sich richtig einzuschätzen (zB Geräteparcours mit motopädagogischen Elementen; Mutsprung; Rutschen, Klettern). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“*

Situationen/Übungen, die eigene Stimmungen/Gefühle bewusst machen und ausdrücken (zB „Skala des Wohlbefindens“; „Energiedaumen“; Gefühle imitieren)

Mit sich selbst zurecht kommen und sich als Teil der Gruppe wohl fühlen

Spiel- und Übungsformen, die die eigenen Stärken fördern und helfen, Grenzen mit Hilfestellungen in der Gruppe zu erweitern (zB „Seilquadrat“)

Übungen zur Förderung des Partnerinnen- oder Partnerverhaltens und Gruppenverhaltens und zur Stärkung des Selbstvertrauens (zB „Du führst mich“; „Lotse“); Kooperations- und Kommunikationsspiele (zB Deckenball, Schwungtuch). *Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“*

Den eigenen Rhythmus in der Abfolge von belastenden und entspannenden Tätigkeiten finden (Rhythmisierung des Alltags)

Bewegung als Ausgleich zu kognitiven Leistungsanforderungen: offene Lernphasen mit Bewegung schaffen (zB mit Luftballons; Rollbrett); Bewegungspausen (zB Übungen als Ausgleich zum Sitzen; „Pferderennen“);

Entspannungsübungen (zB Muskelentspannung nach Jacobson; Gedankenreise; Selbstmassage und Partnerinnen- oder Partnermassage)

### **Gemeinsam gesund handeln**

Nähe und Abgrenzung erproben und zwischenmenschliche Beziehungen selbst gestalten.

Eigene Ziele und Ideen miteinander verwirklichen (Gesundheit selbstständig leben)

Offene Bewegungs- und Spielangebote (zB freies und spontanes Spielen mit und ohne Partnerin oder Partner in einer Gerätelandschaft; einen Abenteuerparcours bewältigen; eine Kletterlandschaft ohne Bodenkontakt bezwingen). *Selbstständige Erfahrungen sind zu ermöglichen*

In der Gemeinschaft Teamfähigkeiten üben

Kooperationsaufgaben bzw. Teamspiele zu folgenden Zielsetzungen:

Sich selbst und andere in die Gruppe integrieren (zB „Alle auf den Balken“; „Spinnennetz“)

Vertrauen in die Mitschülerin oder den Mitschüler setzen (zB „Vertrauenskreis“)

Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen (zB Sichern und Helfen)

Rücksicht nehmen (zB leistungsschwächere Kinder bei Sport und Spiel integrieren)

Teamgeist entwickeln und gemeinsames Ziel verfolgen (zB „Gordischer Knoten“)

Aktiven Beitrag zum Erfolg leisten (zB Aufträge in Gruppen bewältigen)

### **Sich gesund verhalten**

Die Um- und Mitwelt eigenverantwortlich gesund und bewegt gestalten.

Die Bedeutung der körperlichen Gesundheit erkennen und auf einen gesunden Umgang mit dem Körper achten

Gesunde Verhaltensweisen anbahnen und Einsichten gewinnen:

Ausreichende, regelmäßige Bewegung; sportliche Kleidung und richtige Ausrüstung (zB Turnschuhe, Turnkleidung; Wanderschuhe; Anorak); Hygiene (zB Hände waschen, Fußdesinfektion im Schwimmbad); Körperpflege (zB Sonnenschutz bei Sport im Freien)

Gesunde Ernährung und angemessene Trinkgewohnheiten (zB gesunde Jause; Wasser)

Schule und Umgebung als Lebensraum mit und durch Bewegung erleben

Situationen und Übungen, die auf das Pausen- und Freizeitverhalten übertragbar sind: zB Übungen mit Jongliermaterial, Geräte zur Gleichgewichtsschulung; alte Spiele im Schulhof (zB „Tempelhüpfen“, „Anmäuerln“, „Sackhüpfen“); Gelände – und Orientierungsspiele (zB „Schnitzeljagd“)

*Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“*

Gefahren erkennen und richtig reagieren

Unfallverhütung gezielt üben (zB richtiges Abbremsen nach dem Laufen/nicht mit den Händen gegen die Wand; Körpervorlage beim Pedalofahren; sicheres Fallen und Landen); Regeln einhalten (zB Pistenregeln); Schutzausrüstung verwenden (zB (Ski-)Helm, Handschuhe beim Eislaufen)

Einfache Maßnahmen zur Ersten Hilfe (Rettungskette) kennen und anwenden (zB Absicherung der Gefahrenzone, Abgabe eines Notrufs; sachgerechte Versorgung leichter Verletzungen, stabile Seitenlage). *Die Teilnahme an Sicherheitsinitiativen ist anzustreben* (zB ÖJRK, AUVA)

*Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Erleben und Wagen“*

## **Erfahrungs- und Lernbereich Erleben und Wagen**

### **Erleben im Freien**

Neugierde wecken, Neues entdecken, Erfahrungen mit dem eigenen Körper, mit der Partnerin oder dem Partner, in der Gruppe und in der Umwelt sammeln.

Erlebnissräume im Freien aufspüren, entdecken und nutzen und dabei unmittelbare Erfahrungen sammeln.

Bewegungsgelegenheiten im Freien zu jeder Jahreszeit entdecken und erschließen und vielfältige Körper-, Bewegungs- und Naturerfahrungen machen

Raumerfahrung und Raumeroberung im Schulhof bzw. in schulnaher Umgebung (zB Wald, Wiese, Park, Schnee, Eis, Wasser)

Grundlegende Bewegungsmöglichkeiten aufgreifen und das Gelände nützen (zB Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Rollen, Verstecken)

Naturerfahrungsspiele (zB „Baum fühlen“, „Tastmemory“, „Blinde Karawane“)

Gelände- und einfache Orientierungsspiele (zB „Schatzsuche“, „Platzsuchspiele“)

Spiele im Schnee und auf dem Eis (zB Rodeln, Schneeskulpturen bauen, Schneeballweitwurf)

Spiele im Wasser (zB „Versteinern“, „Parteiball“)

Wandern

Vielfältige Bewegungs- und Spielimpulse im Freien kennenlernen und diese eigenständig umsetzen

Schulhof als Raum für Bewegungsspiele, Pausenspiele und Hindernisparcours nutzen (*Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“*):

Lauf-, Fang- und Versteckspiele; Wurfspiele (zB Frisbee)

Hüpfspiele (zB Gummitwist, Tempelhüpfen, Seilspringen)

Klettern auf Klettergeräten und Kletterbäumen

Spiele mit dem Ball (zB Zehnerln)

Rückschlagspiele (zB Federball, Familytennis, Goba)

### **Neues wagen**

Sich auf neue Herausforderungen einlassen, das eigene Können einschätzen und angemessen handeln.

*Kinder haben das Bedürfnis, Neues zu wagen, ihre Grenzen auszuloten, ihre Leistungen wahrzunehmen und einzuschätzen sowie neue Situationen und Herausforderungen zu bewältigen. Durch die bewusste Hinführung zu angemessenen Wagnissituationen soll die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung weiterentwickelt werden.*

Sich auf neue und unbekannte Situationen und Herausforderungen alleine, mit Partnerin oder Partner, in der Gruppe, mit Materialien einlassen und dabei Grenzen erfahren, aufspüren und bewältigen können

Klettern und Hangeln

Kletterarrangements aufbauen, die anregen, in die Höhe zu klettern bzw. sich in der Höhe kletternd fortzubewegen.

*Auf den sachgerechten Auf- und Abbau der Geräte und entsprechende Absicherung durch Matten ist zu achten*

An Kletter- und Schaukelgeräten (zB Sprossenwand, Klettertau, Kletterstangen, Strickleiter, Schrägleiter, Ringe) unbekannte Raumlagen wahrnehmen, neue Körpererfahrungen im Bereich Höhe, Schwerkraft, Gleichgewicht und Fliehkraft sammeln und Wagnissituationen bewältigen können

Schaukeln und Schwingen

Schaukeln und Schwingen in unterschiedlichen Höhen und Weiten (zB sich Weiterbewegen von Gerät zu Gerät, Gegenstände transportieren)

Tiefsprünge

In die Tiefe springen und sicher landen können

Zirkuskünste erproben, erfahren und anwenden

Alleine, paarweise oder in der Gruppe jonglieren (zB mit Chiffontüchern, Bällen)

Diabolo spielen, Reifen treiben, Teller drehen, Einrad fahren

Partnerinnen- oder Partnerakrobatik und Gruppenakrobatik

*Auf entsprechende Körperspannung und funktionelle Körperpositionen ist zu achten*

Beim Fahren und Rollen Erfahrungen sammeln, einfache Fertigkeiten erlernen und in das Freizeitverhalten übernehmen

Mit verschiedenen Geräten (zB Fahrrad, Inline-Skates, Rollbrett, Pedalo, Scooter, Skateboard) Geschwindigkeit erleben und regulieren können

Übungen zur Verlagerung des Körperschwerpunkts, um die Fliehkraft auszugleichen (zB Kurvenfahren)

Übungen zum Bremsen und zum sicheren Verhalten bei Stürzen

*Eine verkehrssichere Fahrradausstattung ist zu besprechen. Schutzausrüstung (zB Helm, Knie-, Handgelenks- und Ellbogenschoner) kennen und bei der Sportausübung tragen*

Im Kräfternennen und Kämpfen in spielerischer Form die eigenen Kräfte erproben, und sich mit anderen vergleichen

Körperkontakt anbahnen (zB „Schleifenrauben“, „Atomspiel“)

Kämpfe um das Gleichgewicht (zB „Hahnenkampf“, „Balanceakt“)

Zieh- und Schiebekämpfe (zB „Tauziehen“, „Rückenschieben“)

Kämpfe um Geräte (zB „Schatzwächter“, „Diebstahl“)

Kämpfe mit Partnerin oder Partner (zB „Schildkröte wenden“)

Kämpfe in und mit der Gruppe (zB „Gesprengter Kreis“)

Raum verteidigen (zB „Schatz bewachen“,

„Gefängnisausbruch“)

*In Situationen des Kräftemessens und Kämpfens ist besonders auf die spielerische Form und die körperliche Unversehrtheit aller Beteiligten zu achten (faïres Raufen und Rangeln, an vereinbarte Regeln halten)*

Erlebte Gefühle und Eindrücke von wagnis- und erlebnisreichen Bewegungserfahrungen verbal und/oder nonverbal ausdrücken und in einer Gruppe mitteilen können

Reflexionsmethoden (zB „Stimmungsbarometer“)

### **Vertrauen und sicher bewegen**

Vertrauen aufbauen können und verantwortungsbewusst handeln.

*Bewegungsunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Bewegungssicherheit aus physischer und psychischer Sicht. Weiters trägt dieser wesentlich zum Erwerb sozialer Kompetenzen bei und fördert insbesondere die ganzheitliche Persönlichkeitsbildung des Kindes. Die Bedeutung des Bewegungsunterrichts ist zu vermitteln.*

Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen gegenüber sich selbst und den Mitschülerinnen und Mitschülern

Vertrauensbildende Spiele und Übungen (zB „Blind-Führen“, „Vertrauenskreis“)

Gemeinschaftliches Lösen von Bewegungsaufgaben (zB „Rücken-an-Rücken-Aufstehen“, „Gordischer Knoten“)

Einen respektvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur ins alltägliche Verhalten übernehmen

Wahrnehmungs- und Suchspiele (zB „Blätterdomino“, „Das große Suchen“)

In wagnis- und erlebnisorientierten Bewegungshandlungen Gefahren erkennen und einschätzen

Gefahrenquellen in Bewegungsräumen bewusst machen (zB uneinsehbare Geländeformationen, rutschige Unterlagen)

*Die Bedeutung von Verhaltensregeln ist zu vermitteln. Auf sachgerechten Umgang mit Geräten und Materialien ist zu achten. Siehe Erfahrungs- und Lernbereich „Gesund leben“*

Grundlegendes Wissen über den Einsatz von Sport- und Spielgeräten bzw. über Ausrüstungsgegenstände

## **Didaktische Grundsätze:**

### **1. Didaktisch – methodische Leitvorstellungen**

Im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport sind die allgemeinen didaktischen Grundsätze des dritten Teils zu Grunde zu legen. Die nachfolgenden didaktisch-methodischen Grundsätze gelten für den gesamten Bewegungs- und Sportunterricht und erfahren eine wesentliche Ergänzung durch die im Lehrstoff an unmittelbarer Stelle aufgenommenen Hinweise.

Die Bildungs- und Lehraufgabe in den sechs Erfahrungs- und Lernbereichen ist durch geeignete Lehrinhalte umzusetzen. Dabei sind in jeder Schulstufe alters- und entwicklungsgemäße Schwerpunkte zu setzen.

Die Belastungs- und Bewegungsreize sind ausreichend und vielseitig anzubieten und sollen nachhaltig die Bewegungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gewährleisten. Eine regelmäßige, möglichst tägliche und gesundheitswirksame Bewegungszeit ist daher vorzusehen.

Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen (Vorerfahrungen, Vorwissen) der Schülerinnen und Schüler ist durch Maßnahmen der Individualisierung, Differenzierung und Förderung in der Unterrichtsplanung und Unterrichtsgestaltung einzugehen. Die individuelle Lernmotivation ist durch vielseitige und spielerische Bewegungs- und Körpererfahrungen zu entwickeln. Wahrnehmung und Koordination sind im Hinblick auf den motorischen Fähigkeitserwerb in der Grundschule besonders zu fördern.

Das Erhalten und Verbessern der motorischen Grundlagen ist als wesentliche Voraussetzung für das Lernen in den einzelnen Erfahrungs- und Lernbereichen anzusehen. Daher ist diesem vor allem in der Grundstufe I ausreichend Platz einzuräumen.

Der Unterricht ist so zu gestalten, dass er den elementaren Bewegungsbedürfnissen der Kinder gerecht wird und vielfältige, anregende Erfahrungs- und Lerngelegenheiten bereitstellt, die den Kindern durch selbsttätiges Handeln individuelle Lernprozesse ermöglichen.

Bei der Aufteilung des Lehrstoffes auf die Grundstufe I und die Grundstufe II sind regionale Gegebenheiten und der Erfahrungs- und Könnensstand der jeweiligen Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen, wobei jedenfalls auf einen kontinuierlichen Aufbau der Inhalte Wert zu legen ist.

Die Koedukation im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Rollenbildern und Verhaltensmustern.

Die Grundsätze der inklusiven Pädagogik sind anzuwenden: Schülerinnen und Schüler sind nach dem jeweiligen Bewegungsvermögen in den Unterricht einzubeziehen.

Der Förderung von Kindern mit Bewegungsschwächen und von sportlich talentierten Kindern kommt besondere Bedeutung zu. Zusätzliche interessens- und leistungsdifferenzierte Bewegungs- und Sportangebote sind nach Möglichkeit anzubieten.

Der Unterricht hat den Dialog, die Reflexion, das Verstehen, die Unterstützung, Anleitung und Beratung durch die Lehrkraft zu beinhalten: Das Schaffen einer angstfreien Lernatmosphäre (soziales Wohlbefinden, persönliche Wertschätzung) ist für positive Lernprozesse wesentlich und die Vorbildwirkung der Lehrerinnen und Lehrer hat eine entscheidende Funktion. Der Bezug zur Bewegungswelt des Kindes ist herzustellen.

Das Erreichen dieser vielfältigen Lernziele, als Lernerwartungen in den Erfahrungs- und Lernbereichen formuliert, ist auf geeignete Weise zu dokumentieren. Solche Erhebungen des aktuellen Lernstandes bzw. des nachhaltigen Lernfortschritts sind dabei entsprechend dem Grundsatz eines freudvollen Unterrichts vorrangig zur Motivierung der Schülerinnen und Schüler anzuwenden und dienen ebenso zur Sicherung des Unterrichtsertrages.

## **2. Unterrichtsorganisation**

Der Unterricht ist grundsätzlich in gleichmäßig aufgeteilten Einzelstunden durchzuführen. Zur Umsetzung von besonderen Inhalten (zB Schwimmen, Schneesport, Eislaufen) können auch andere Organisationsformen (zB Blockung, Kurs) herangezogen werden.

Wegen der lebenserhaltenden und lebensrettenden Funktion des Schwimmens ist es Ziel des Unterrichts, je nach organisatorischen Möglichkeiten jeder Schulabgängerin und jedem Schulabgänger zumindest eine grundlegende Schwimmfertigkeit zu vermitteln.

Der Unterricht ist grundsätzlich in geeigneten Bewegungsräumen (zB Sporthalle, Sportplatz, Schwimmhalle) abzuhalten und sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden (zB vorhandene Sportfreiflächen, Wald, Wiese, Park, Spielplatz). Lokale und regionale Gegebenheiten (kulturelle Spiel- und Bewegungsformen) sollen allenfalls einbezogen werden.

Schülerinnen und Schüler, die an Schulveranstaltungen mit bewegungserzieherischen Inhalten teilnehmen, sind, wenn organisatorisch möglich, im Unterrichtsgegenstand darauf vorzubereiten. Die Teilnahme an altersgemäßen Spielfesten, Sportfesten, Schulsportwettkämpfen (zB als schulbezogene Veranstaltung) ist in die Unterrichtsplanung einzubeziehen.

Ausgehend von Bewegungs- und Sportanlässen sollen Verbindungen zu anderen Unterrichtsgegenständen (zB Sachunterricht, Mathematik, Deutsch, Musik) hergestellt werden.

Im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport sollen Impulse zur Nutzung weiterer Bewegungsangebote im Sinne einer bewegten Schulkultur (zB bewegungsförderliche Schulräume, bewegte Pause, bewegtes Lernen) gegeben werden.

## **3. Gesundheit und Sicherheit**

Das mit Bewegung und Sport verbundene Gesundheitsrisiko ist durch kompetentes, verantwortungsvolles und vor allem sorgfältiges Handeln der Lehrerinnen und Lehrer zu minimieren. Es ist daher jene Sorgfalt (zB durch einen geeigneten methodischen Aufbau) einzuhalten, die nach den gegebenen Umständen und Verhältnissen erforderlich ist. Über- und Unterforderung sind jedenfalls zu vermeiden.

Der Unterricht ist darauf auszurichten, dass die Schülerinnen und Schüler Gefahren erkennen, über Sicherheitsvorschriften und -gebote Bescheid wissen und sich diesen gemäß verhalten können (zB

Transport, Auf- und Abbau von Geräten, Organisation von Bewegungssituationen, Aufenthalt in Sporteinrichtungen).

Um eine sichere Sportausübung zu gewährleisten, ist in risikoträchtigen Sportarten eine entsprechende Schutzausrüstung zu verwenden [zB Inlineskaten (Helm, Handgelenkprotektoren, Knie- und Ellenbogenschützer), Radfahren (Radhelm) oder Schneesport (Helm)].

Um gesundheitsorientierte Bewegungsgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln, sind die Räumlichkeiten der Schule und der Schulumgebung als Lebensraum vielfältig zu nutzen.

Den Schülerinnen und Schülern ist altersgemäß zu vermitteln, welche Verhaltensweisen nachhaltig zur Gesundheit beitragen (zB Körperpflege, Hygiene, Ernährung bzw. Trinkgewohnheiten, geeignete Sportkleidung).

Verantwortungsbewusstes Verhalten bei Bewegung und Sport in der Natur (zB Lärm, Müllentsorgung, Schutz von Pflanzen und Tieren) soll als Selbstverständlichkeit erfahren und gelebt werden.“

### **Schmied**