

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
	<p>Grundlagen - Präambel Gilt für alle Schulstufen: Insbesondere Themen der Fachkompetenz dienen grundsätzlich zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten</p>	<p>ihre individuellen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten altersgemäß (zB Klug und Fit) weiterentwickeln.</p>	<p>Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Differenzierungsfähigkeit, - Gleichgewichtsfähigkeit, - Kopplungsfähigkeit, - Rhythmisierungsfähigkeit, - Orientierungsfähigkeit, - Reaktionsfähigkeit, - Umstellungsfähigkeit. <p>Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft, - Schnelligkeit, - Ausdauer, - Beweglichkeit. <p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (ua Klug & Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.); mit und ohne Pulsmessung; (Empfehlung am Beginn und am Ende der Schulstufe) Richtwerte siehe Bildungsstandard</p>

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
I. Jahrgang	5. Schulstufe	Die Schülerinnen und Schüler können	
	Fachkompetenz	Sportspiele	
		– Spielobjekte annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);	Technik (nicht sportspielspezifisch): werfen; stoßen; schleudern; fangen; passen; schießen; stoppen; rollen; dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); Spiel- und Übungsformen: Wurf- Fang-, und Zielwurfspiele; Ballkoordinationsübungen; Kunststücke mit Bällen.
		– Bewegungen der Mitspielerin und des Mitspielers erkennen und darauf reagieren (Taktik);	Taktik: situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinativer Fertigkeiten in kleinen Spielen unter besonderer Beachtung des miteinander Spielens; Spielideen entwickeln; einzelne taktische Aspekte hervorheben.
		– Spielregeln wiedergeben und einhalten (Regeln).	Regeln: Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln.
		Leichtathletik	
		grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen (schnell/ausdauernd), Springen (weit/hoch), Werfen/Stoßen (beidseitig) entwickeln:	Übungen zur Bewegungserfahrung und Bewegungskoordination; Ausbildung eines Lauf-, Sprung-, Wurfgefühls; Orientierung an einer vielseitigen Technikentwicklung; Übungen zum Erlernen der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeiteniveau.
		– Lauf: ihre Laufgeschwindigkeit unterschiedlichen Zielsetzungen anpassen (Sprint/Ausdauerlauf/Hindernislauf);	Lauf: Lauf-ABC; Fangspiele; Staffelläufe; Reaktionsläufe; Läufe über Hindernisse; Zeitschätzläufe; Steigerungsläufe; Orientierungslauf; Startübungen; schnelle Bewegungen einleiten; aus sehr schnellen Bewegungen sicher abstoppen; Geschwindigkeiten und Distanzen einschätzen.
		– Sprung: einbeinig und beidbeinig in die Weite und Höhe springen;	Sprung: Sprung-ABC; beidseitige Sprünge über Hindernisse, auch von unterschiedlichen Absprungunterlagen und mit Geländehilfen; Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; Anlaufgestaltung.
		– Wurf/Stoß: mit der linken und rechten Hand in die Weite werfen bzw. stoßen.	Wurf/Stoß: beidseitige Würfe und Stöße mit unterschiedlichen Gegenständen (in die Weite und in die Höhe); Würfe aus dem Stand und mit Anlauf; Schlagball.
		Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste	
		– Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen; – vorgegebene Bewegungen rhythmisch nachmachen.	rhythmische Bewegungsformen wiedergeben; Rhythmen gestalten; Gymnastik mit Musik; sich durch einfache Tanzformen ausdrücken; Laufrythmen gestalten.
		Zweikampf	
		– einen Partner oder eine Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen.	Umgang mit der Partner/in; Körperkontakt aufnehmen und nutzen; Rituale, Regeln, Fair Play und Respekt; Stoppsignale setzen und beim Gegenüber beachten; Schiebe- und Ziehkampfformen; kleine Kampfspiele; auf Chancengleichheit achten; das eigne Gleichgewicht und Gleichgewichtsgrenzen spüren.
		Turnen	
		grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen ausführen:	Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen; Körpererfahrung in turntypischen Bewegungen; Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; auf richtige Bewegungsausführung achten (zB Griff, Absprung, Landung, ...).
		– auf einer schmalen Unterlage balancieren;	
		– um unterschiedliche Achsen rollen und drehen;	
		– an Geräten stützen/hangeln/klettern/schaukeln/schwingen;	
		– beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen.	
	Methodenkompetenz	Bewegungslernen: – wesentliche Bewegungsmerkmale ausgewählter sportlicher Bewegungen des Jahrgangs beschreiben.	eine Bewegungsvorstellung in Worte fassen; Kernelemente einer Fertigkeit benennen; Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben.
		Sicherheit: – Turngeräte sicher bedienen sowie Gefahrenquellen benennen.	Turngeräte sicher auf- und abbauen sowie absichern; kooperative Hilfe beim Bewegen an Geräten geben.
		Gesundheit: – die Bedeutung sinnvoller Ausrüstung und Hygiene bei der sportlichen Tätigkeit erklären.	Sportkleidung und Körperhygiene thematisieren (zB Waschen, Duschen, Sportbekleidung wechseln).
	Sozialkompetenz	– angemessen miteinander kommunizieren sowie Verhaltensvereinbarungen verstehen und umsetzen.	Schulung von aufmerksamen zuhören, ausreden lassen sowie Rückfragen stellen; Verhaltensregeln einhalten; Umgangsformen pflegen.
	Selbstkompetenz	– den Körper und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wahrnehmen.	Übungen zur Körperwahrnehmung; Entwicklung eines Körperbewusstseins; Erfahrung körperlicher Phänomene infolge Belastung: Puls, Kraft, Atmung, Ermüdung, Anstrengung.

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
II. Jahrgang	6. Schulstufe	Die Schülerinnen und Schüler können	
	Fachkompetenz	Sportspiele	
		– Spielobjekte in Bewegung annehmen, zuspiesen, führen und ein Ziel treffen (Technik); – Zuspielmöglichkeiten erkennen (Taktik); – die Einhaltung vereinbarter Regeln erkennen (Regeln).	Technik: In Bewegung zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente. Taktik: situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinative (auch sportspielspezifischer) Fertigkeiten in spielnahen Übungssituationen (mit Betonung des Zusammenspiels). Regeln: Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln und Beachtung von Regelverstößen.
		Leichtathletik	
		Grobformen der leichtathletischen Disziplinen ausüben; Lauf: – aus verschiedenen Positionen starten und kurze Strecken sprinten; – das Alter in Minuten gleichmäßig laufen; Sprung: den Anlauf in weite/hohe Sprünge mit linkem und rechtem Bein umsetzen; Wurf: Gegenstände mit Dreischritt-Anlauftechnik weit werfen.	Übungen zum Erlernen und Verbessern der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitenniveau. Lauf: Lauf-ABC; Startübungen; Fahrtenspiel; Hindernislauf; Orientierungslauf; Staffellauf; Steigerungsläufe. Sprung: Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; über tiefe Hindernisse; Anlaufgestaltung. Wurf: Schlagball; verschiedene Geräte; auf Weite und Höhe; 3-Schritt Anlauftechnik.
		Gymnastik/Akrobatik/Tanz//Bewegungskünste	
		– einfache Grundelemente gestalterischer Bewegungsformen ausführen.	Gymnastik ohne und mit Handgerät; Bewegungskünste ohne und mit verschiedenen Materialien und Geräten (zB Jonglieren, Akrobatik); Bewegungstheater; Zirkus; Tanz; Aerobic; Aufwärmgymnastik; Übungen zur Entwicklung der Bewegungsqualität (zB Körperhaltung, Körperspannung; Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form).
		Zweikampf	
		– sicher fallen und abrollen (Fallschulung).	sicher Fallen; vorwärts-, rückwärts-, seitwärts abrollen und fallen; Diagonalrolle; auf die Spielbeinseite seitwärts fallen – auch unter Zuhilfenahme von Gleitunterlagen (Papier,...).
		Turnen	
		grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen weiterentwickeln: – auf labilen Geräten balancieren; – an verschiedenen Geräten rollen und drehen; – den Umkehrpunkt beim Schaukeln/Schwingen wahrnehmen; – die Verlagerung des Körperschwerpunkts beim Klettern wahrnehmen; – beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen, Sprungbewegungen ausführen und sicher landen.	Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; einfache Turnelemente an Geräten turnen; turntypische Übungen zur Bewegungsausführung (zB Griff, Absprung, Landung, ...); Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen; Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen.
		Gleitende Sportgeräte	
		einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden Sportgerät sicher anwenden. <i>(Diese Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i>	Gleiten auf Schnee (zB Ski, Snowboard, Langlauf, Rodeln, Eislaufen, ...); Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen; zentrale Bewegungsmerkmale erläutern; Gleiten auf Teppichfliesen.
		Schwimmen	
		in 2 Schwimmstilen in der Grundtechnik (einschließlich Atemtechnik) schwimmen, tauchen und ins Wasser springen. <i>(Die Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i>	Inhalte eines österreichischen Schwimmabzeichens (zB. Fahrtenschwimmer); Übungen zur Technikentwicklung in 2 Schwimmstilen; einfache Sprungvarianten; spielerisches Tauchen; Baderegeln; Verhalten des Körpers im und unter Wasser wahrnehmen (Auftrieb, Gleiten, Vortrieb, Rotationen); Übungen zur Wasserlage; ausdauernd schwimmen.
	Methodenkompetenz	Bewegungslernen: wesentliche Merkmale der Bewegungsausführung bei Mitschülern beschreiben.	Feedback bei Partnerübungen und zu Bewegungsvorstellungen der Mitschülerin sowie des Mitschülers; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben; Lenkung der Aufmerksamkeit auf Kernelemente einer Bewegung.
		Sicherheit: Gefahrensituationen erkennen und begründen.	Ordnungsrahmen und Sicherheitsvereinbarungen verstehen und verlässlich einhalten (zB Baderegeln); Regelverständnis als Grundlage der Gefahrenvermeidung.
		Gesundheit: den Unterschied zwischen guter und schlechter Körperhaltung zeigen.	Merkmale von guter und schlechter Körperhaltung; funktionelle Gymnastik und Übungen; Fehlhaltungen und Dysbalancen; Richtiges Heben und Tragen (zB Sportgeräte); Auseinandersetzung mit dem eignen Körperbild und mit Körperidealen.
		Organisation: einfache organisatorische Aufgaben übernehmen.	Assistenzaufgaben zB in der Leichtathletik (Starten, Messen) und beim Schwimmen.
	Sozialkompetenz	faïres und unfaïres Verhalten erkennen und sich selbst fair verhalten.	Spielregeln vereinbaren; Vereinbarungen überprüfen; eigene Regelverstöße erkennen und Konsequenzen akzeptieren.
	Selbstkompetenz	die eigene sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen.	Zielsetzungsübungen; Kriterien von Ergebnissen; Vergleich persönlicher Zielsetzungen und praktischer Erreichung.

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
III. Jahrgang	7. Schulstufe	Die Schülerinnen und Schüler können	
	Fachkompetenz	Sportspiele	
		– in Spielsituationen und vereinfachten Sportspielen und Rückschlagspielen das Spielobjekt im Spiel halten (annehmen, zuspieren, führen und ein Ziel treffen) (Technik);	Technik: In Bewegung und mit Gegnerbeeinflussung zielsicher werfen, stoßen, schleudern, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.
		– sich im Spiel freilaufen und anbieten (Taktik);	Taktik: Einzeltaktik und Gruppentaktiken in vereinfachten Sportspielen sowie Rückschlagspielen umsetzen; Freilaufen, Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung.
		– Regeln situationsgemäß anpassen und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen (Regeln).	Regeln: Spiele mit verändertem Regelwerk; Spiele ohne Schiedsrichter.
		Leichtathletik	
		– ihr technisches Fertigkeiteniveau in den leichtathletischen Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf optimieren.	Lauf: Sprintformen; Formen des Ausdauerlaufs; Staffelläufe. Sprung: Schrittsprünge; Sprünge zur Verbesserung des Schwungbeineinsatzes; ausgewählte Weitsprung und Hochsprungtechnik. Wurf: Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Wurf und Stoß verdeutlichen (Zentralwurfsequenz bzw. zentrale Elemente des Stoßes); vielfältiges Wurftraining (Anlauf, Abwurf).
		Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste	
		– einfache Bewegungsfolgen erfinden und gestalten; – sich über Bewegung ausdrücken.	kreative Bewegungsaktivitäten; Bewegungsformen mit Objekten und Materialien; Freestyle Elemente; Zirkuskünste; Tricks; Improvisation; Darstellungsaufgaben; Tanz; Jonglieren; Akrobatik; Pantomime; Bewegungstheater.
		Zweikampf	
		– in kleinen Kämpfen einfache technische und taktische Element einsetzen (ziehen, schieben, Bein stellen) – vereinbarte Regeln einhalten (Stoppsignale setzen/beachten).	Übungen zum Kräfteressen und zur Kraftentwicklung (Seilziehen, Raumeroberung, Objekteroberung,...); Rauf- und Rangelwettkämpfe; Übungen zur Entwicklung einfacher technischer Elemente von Kampfsportarten; Taktikgrundschulung: die eigene Stärke und die Stärke des Gegners einschätzen und adäquat agieren; Aggressionsbewältigung. Wettkampfregelein und -rituale (Respekt).
		Turnen	
		– am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken, Ringe) Turnelemente ausführen.	methodische Übungsreihen; normierte Turnelemente auf grundlegendem Niveau ausführen und verbinden; Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen.
		Rollende Sportgeräte	
		– einfache sportartspezifische Techniken mit einem rollenden Sportgerät sicher anwenden. <i>(Diese Kompetenz kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i>	Fahrrad; Inline-Skates; Skateboard; Rollbretter; Rollschuhe; situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen, rollen, fahren und bremsen; Hindernisse geschickt umfahren.
	Methodenkompetenz	Bewegungslernen: – wesentliche Merkmale der eigenen Bewegungsausführung wahrnehmen, beschreiben und zur Optimierung nutzen.	Bewegungsvorstellung; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen; Bewegungsabläufe; Selbst- und Fremdrückmeldung konstruktiv nutzen.
		Sicherheit: – bei Bewegungsausführungen bekannte Sicherung und Hilfestellung anwenden.	Sichern und Helfen.
		Gesundheit: – Auswirkungen von sportlicher Belastung und Erholung auf den Körper beschreiben.	Puls messen (Warum schlägt der Puls schneller oder langsamer?); Vermittlung der Körpervorgänge in Bezug auf Be- und Entlastung (Atmung, Herz- und Blutkreislaufsystem,...) sowie positiver Effekte von Bewegung; Verletzungsprophylaxe; Entspannungsübungen.
		Organisation: – organisatorische Aufgaben übernehmen.	Bildung von Teams nach unterschiedlichen Kriterien; Assistenzaufgaben (Zählen, Messen, Schiedsrichterassistenz); selbständig aufbauen und wegräumen lassen; einen Aufbauplan überlegen.
	Sozialkompetenz	– eigene Bedürfnisse einbringen und die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und akzeptieren.	Einstellungen; Erwartungen; Interessen; Rollen in Gruppen bewusst machen; konstruktives Partner- und Gruppenfeedback geben.
	Selbstkompetenz	– eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren.	angemessene Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg; Beobachtungsaufgaben.
IV. Jahrgang	8. Schulstufe	Die Schülerinnen und Schüler können	
	Fachkompetenz	Sportspiele	

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
		<ul style="list-style-type: none"> – Technikelemente in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen) (Technik); – einfache taktische Handlungsmuster in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (Taktik); – die Einhaltung vereinbarter Regeln beurteilen (Regeln). 	<p>Technik: In Sportspielen/Rückschlagspielen zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln. mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.</p> <p>Taktik: Einzeltaktik; Gruppentaktik in Sportspielen/Rückschlagspielen; Freilaufen; Unterstützen; Anbieten; Finten; „gut ins Spiel bringen; Raum- und Manndeckung.</p> <p>Regeln: Sportspiele/Rückschlagspiele selbstständig spielen.</p>
		Leichtathletik	
		– an einem Mehrkampf teilnehmen und ihre individuell optimale Leistung erbringen.	bekannte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau; grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten.
		Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste	
		– einfache Bewegungsfolgen verbinden und präsentieren.	Einzel-/Gruppen-Choreografie; Bewegungsverbinding (Bewegungsausdruck); Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen.
		Zweikampf	
		– einfache Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken in kleinen Kämpfen anwenden.	Befreiungsgriffe; Angriffs- und Verteidigungstechniken und -taktiken; mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen (zB auch ohne Schiedsrichter).
		Turnen	
		– Übungsverbindungen am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebbalken, Ringe) auf technisch grundlegendem Niveau ausführen.	Gebundene Formen (zB Turn 10) und offene Formen (zB Parkour/Freerunning) des Turnens.
	Methodenkompetenz	Bewegungslernen: – die Qualität von Bewegungsausführungen bewerten.	Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien beobachten und bewerten; Verbesserungsvorschläge entwickeln; offene Bewegungsformen beschreiben und bewerten; Bewegungsphasen benennen.
		Sicherheit: – angemessene Sicherheitsmaßnahmen treffen.	grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.
		Gesundheit: – Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation korrekt ausführen.	funktionelles Aufwärmen; Dehnen; Kräftigen; Mobilisieren; eigene Stationen entwickeln und gestalten.
		Organisation: Teilbereiche eines Kampfrichters/Schiedsrichters übernehmen.	Schiedsrichterassistenz; Regeleinhaltung- und überprüfung; Spielregeln situationsangemessen verändern; Regeln für chancengleiches und faires Miteinander erstellen; kleine Wettkämpfe leiten (zB Zweikampf,...).
	Sozialkompetenz	– vereinbarte Gruppenziele verfolgen und eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstellen.	Vereinbarungen entwickeln und einhalten (zB Ziele, angestrebte Ergebnisse); eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstecken; Kooperation; als Gruppe bestehen.
	Selbstkompetenz	– Zielsetzungen im Grenzbereich der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit identifizieren und anstreben.	Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsrealisierung; Wagnis; sportliche Herausforderungen bewältigen; Wettkampfteilnahme.