

LEIBESÜBUNGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen soll gleichrangig zur Entwicklung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz beitragen: durch vielseitiges Bewegungskönnen und vielfältige Bewegungserfahrung; verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln; handlungsleitendes und wertbezogenes Wissen; Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und das eigene Bewegungsverhalten; Selbstvertrauen; Entfaltung von Leistungsbereitschaft, Spielgesinnung, Kreativität, Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein; Umgang mit Geschlechterrollen im Sport und Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Interessen und Bedürfnisse; partnerschaftliches Handeln; Übernehmen von Aufgaben; Teamfähigkeit; Durchsetzungsvermögen unter Beachtung fairen Handelns; Regelbewusstsein und interkulturelles Verständnis.

Im Mittelpunkt stehen:

- Förderung der Entwicklung durch ausreichende und vielfältige motorische Aktivität.
- Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil.
- Entfaltung von Freude an der Bewegung. Entwicklung von Bewegungskönnen, Leistungsvermögen und der Fähigkeit zum Spielen und Gestalten.
- Aufbau einer bewegungsorientierten, gesundheitsbewussten und gegenüber der Umwelt und Mitwelt verantwortlichen Lebensführung sowie einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft.

Die Ziele sind:

- Ausbildung und Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen des Bewegungshandelns, Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.
- Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Schaffen von Möglichkeiten zum Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil.
- Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Situationen und Räumen, besonders auch in erlebnishaften und naturnahen Bewegungstätigkeiten.
- Befähigung zum Bewegungshandeln sowohl in Kooperation als auch in Konkurrenz und Befähigung zum Umgehen mit Konflikten.
- Kritisch-konstruktive Auseinandersetzung (Handeln und Wissen) mit Phänomenen der Bewegungskultur, besonders mit solchen der jeweiligen Trendsportarten, sowie mit Normen und Werten des Sports.

Beitrag zu den Aufgabenbereichen der Schule:

Vielfältige Bewegungserfahrungen sollen den Aufbau der eigenen Persönlichkeit und neben dem individuellen Engagement auch das Übernehmen von Verantwortung im Team und Anstreben bedeutender Ziele in der Gemeinschaft widerspiegeln. Ein sinnerfülltes Leben soll kennen gelernt werden, sowie Werte und Normen im Bereich Sport, die zu ethischem Handeln führen. Im Wettkampfsport sollen die Wertekonflikte zwischen Erfolg und Fairness sowie Konkurrenz und Solidarität sportpädagogisch gestaltet werden. Vor dem Hintergrund des medial dargebotenen Hochleistungssports sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, dass sportmoralisches Handeln vom unaufgebbaren Wert der Personen- und Menschenwürde gefordert wird.

Beiträge zu den Bildungsbereichen:

Sprache und Kommunikation:

Die Besonderheiten der "Sportsprache" (schriftlich, mündlich) als Mittel der Verständigung in Bewegung, Sport und Spiel; Körpersprache als nonverbale Kommunikation.

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 und Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand kann sehr gut dazu beitragen, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien 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. Natursportarten können Zusammenhänge zwischen Ökologie und Sport aufzeigen.

Gesundheit und Bewegung:

Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum.

Kreativität und Gestaltung:

Zu den wesentlichen Anliegen des Unterrichtsgegenstands Leibesübungen zählen sowohl für Mädchen als auch für Knaben traditionelle und zeitgenössische Formen der Bewegung und ihre Entwicklung in Tanz, Gymnastik und Bewegungstheater. Freie Gestaltung von Bewegungen und Bewegungserfindung.

Didaktische Grundsätze:

Die Bildungs- und Lehraufgabe ist in jeder der vier Schulstufen unter Setzen von alters- und entwicklungsgemäßen Schwerpunkten zu erfüllen. Diese Schwerpunkte sind den Teilbereichen des Lehrstoffes (Bewegungshandlungen) gleichmäßig zuzuordnen und auch unter Beachtung geschlechtsspezifischer Anliegen festzulegen. Werden im Erweiterungsbereich Inhalte vorgesehen, die nicht an den Kernbereich anschließen, so sind entsprechend der Vorerfahrung der Schülerinnen und Schüler ausreichende Grundlagen zu schaffen.

Bei der Wahl der Lehrwege sowie bei der Festlegung der Anforderungen ist das motorische Entwicklungs- bzw. Leistungsniveau durch Einholen von Informationen und Erhebungen über den Leistungsstand zu berücksichtigen. Leistungskontrollen können einen Lern- und Übungsanreiz für die Schülerinnen und Schüler darstellen und auch als Rückmeldungen für die Unterrichtsplanung und -durchführung herangezogen werden.

Die Vermittlung der motorischen Grundlagen hat in jedem Fall unter Berücksichtigung gesundheitsorientierter und motorisch fördernder Gesichtspunkte zu erfolgen. Dazu gehören vielfältige Bewegungsangebote unter Bedachtnahme auf die individuelle gesundheitliche und physiologische Reizsetzung, wobei auf die unteren und oberen Grenzen der Wirksamkeit Bedacht zu nehmen ist.

Die Lernbereitschaft kann durch Einbeziehung der Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler und entsprechender Trends im freizeitlichen Bewegungshandeln gesteigert werden. Eine weitere mögliche Motivation zum Sporttreiben sind die Vorbereitung und Teilnahme an jugendgemäßen Vorführungen und Wettkämpfen (Schulvorführungen und -wettkämpfe, Vereins- und Verbandswettkämpfe) sowie das Erwerben von Leistungsabzeichen (ÖGA, ÖJSTA, ÖSA, ÖLTA, Helferschein, ...).

Auf eine sinnvolle Verteilung (zB Vielfalt, Ergänzung, Kontrast) der Lehrinhalte über die vier Schulstufen hinweg ist zu achten. Dabei sollen die Inhalte des Unterrichts nicht nur von den Rahmenbedingungen am jeweiligen Schulstandort abhängen, sondern auch von den Möglichkeiten bei Schulveranstaltungen und Schulwettkämpfen, sowie von einer Kooperation mit außerschulischen Partnern. Für wesentliche Inhalte (zB das Erlernen und Verbessern des Schwimmkönnens) ist auch die Abwicklung des Unterrichts in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen, um so den Unterrichtsertrag zu sichern.

Theoriegeleitete Inhalte (Zusammenhänge, Begründungen, Sinninhalte) sind ausgehend vom Bewegungshandeln (Erleben und Erfahren) zu vermitteln und möglichst in fächerübergreifenden Lehr- und Lernverfahren zu vertiefen.

Eine angestrebte Leistungssteigerung hat sich an von Schülerinnen und Schülern eigen- und mitbestimmten, aber auch an fremdbestimmten Leistungsmaßstäben zu orientieren; die individuellen Voraussetzungen sind dabei zu beachten und kognitive Grundlagen zur Leistungsverbesserung zu vermitteln.

Auf Schulveranstaltungen mit bewegungserzieherischen Inhalten sind die Schülerinnen und Schüler im Unterricht ausreichend vorzubereiten.

Im Unterricht ist zu jeder Zeit ein höchstmögliches Maß an Sicherheit der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten. Schülerinnen und Schüler sollen Risiko und Gefahren bei der Sportausübung einschätzen lernen und selbst und für andere Maßnahmen zur Gefahrenvermeidung beim Sporttreiben (auch über die Schule hinaus) treffen können.

Lehrstoff:

Kernbereich:

1. und 2. Klasse:

Grundlagen zum Bewegungshandeln:

Vielfältige motorische Aktivitäten.

Grundlegendes Verbessern der konditionellen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer (vorwiegend im aeroben Bereich), Beweglichkeit.

Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.

Gewinnen von Körper- und Bewegungserfahrung und Aufbau von sportartspezifischen Grundstrukturen.

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:

Vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen können in einer Schwimmlage. Einfache Sprünge.

Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen, üben und zu kurzen Bewegungsfolgen verbinden.

Leichte Kunststücke allein und in der Kleingruppe (er)finden, erproben, üben und einander präsentieren.

3. und 4. Klasse:

Erweitern der vielfältigen motorischen Aktivitäten. Weiterer Ausbau der konditionellen Fähigkeiten: Schnelligkeit; Kraft (auch Verwendung angemessener Geräte und allenfalls Einsatz von Fitnessgeräten), Ausdauer (sowohl im aeroben Bereich als auch im anaeroben Bereich), Beweglichkeit.

Verbessern der koordinativen Fähigkeiten; Bewusstmachen des eigenen Bewegungsverhaltens hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie.

Gewinnen von Körper- und Bewegungserfahrung; Sportartspezifische Grundstrukturen verfeinern und daraus komplexe Bewegungsfertigkeiten entwickeln.

Schnell und ausdauernd in einer Lage auch in Wettkampfform schwimmen; Allenfalls Kennenlernen einer weiteren Lage. Sprünge.

Anspruchsvollere Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen und üben; Bewegungsverbindungen erarbeiten und nach räumlich-zeitlichen sowie ästhetischen Kriterien gestalten. Kunststücke allein, in der Gruppe und im Klassenverband (er)finden, erproben, üben und gemeinsam präsentieren.

Schnell, ausdauernd und über Hindernisse laufen. Weit, hoch und über Hindernisse springen. In die Weite und auf Ziele werfen, schleudern und stoßen. Erlernen, Üben und Anwenden von leichtathletischen (Grund)Formen.

Entwicklung von sportspielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Verbessern und vielfältiges Anwenden von leichtathletischen (Grund)Formen.

Entwicklung der Sportspielfähigkeit (allein, miteinander und gegeneinander) unter technikrelevanten Aspekten. Spielorganisation übernehmen.

Wettkämpfe (und deren Vorformen) in den verschiedensten Sportarten und Sportspielen durchführen. Leisten und Wettkämpfen unter den Aspekten Leistungswille, Fairness und Umgang mit Sieg und Niederlage; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren, aber auch durch eigenständiges Lernen und Üben verschieben.

Angemessener Aufbau kognitiver Grundlagen zu sportlicher Leistung und Leistungsverbesserung.

Spielerische Bewegungshandlungen:

Entwickeln von Spielfähigkeit und vielseitigem Spielkönnen durch spontanes und kreatives Spiel in verschiedenen Situationen mit Gegenständen, mit Geräten und ohne Geräte, durch kooperative Spiele, Spiele ohne Verlierer und durch regelgebundene Spiele.

Weiterentwicklung der Spielfähigkeit unter verstärkt technikrelevanten Aspekten.

Entwickeln von Regelbewusstsein als Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern und neu zu gestalten.

Zunehmend genaue Regelauslegung. Spielleitungen übernehmen.

Taktische Maßnahmen setzen können.

Taktische Einzelentscheidungen treffen bzw. gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen umsetzen können.

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:

Aufbau von Körperwahrnehmung; Entwicklung von Sensibilität für verschiedene Sinne und von ästhetischer Erfahrung in Ausdruck und Bewegung. Entwickeln der Fähigkeit, Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle in Bewegung zum Ausdruck zu bringen.

Entwicklung eines differenzierten Bewegungsempfinds und von Verständnis für Bewegungsqualität.

Eigenständiges und kreatives Variieren, Kombinieren und Erfinden von Bewegungen mit und ohne Materialien.

Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung und Tanz.

Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung und Tanz.

Gymnastische Grundformen ohne Geräte und mit Geräten und deren räumlich-zeitliche Gestaltung als Einzel- und Gruppenarbeit.

Erweiterung der gymnastischen Grundformen ohne Geräte und mit Geräten; Koordination von Raum, Zeit und Dynamik erfahren; als Einzel- und Gruppengestaltung umsetzen.

Einfache akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

Akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

Gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:

Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden erfassen.

Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden (zB Verbessern der organischen Leistungsfähigkeit, aktive Erholung und ausgleichende Bewegung) verstehen.

Bewusstes und eigenverantwortliches Umgehen mit dem Körper.

Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern; Reaktionen des Körpers erfahren.

Erfahren, Ausgleichen und Vermeiden allfälliger muskulärer Dysbalancen und ebenso motorischer Defizite in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unter besonderer Berücksichtigung der Haltung.

Fachspezifische Informationen über Körperstatik (zB Wirbelsäule) und Körperfunktionen (zB Muskelfunktion, Ermüdung, Pulsfrequenz usw.) beschaffen.

Erlernen der Gefahrenvermeidung, des richtigen Verhaltens in Gefahrensituationen und bei Unfällen.

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:

Entdecken und Erschließen von einfachen Bewegungen in unterschiedlichen Umgebungen (vorzugsweise in der Natur: zB Schnee, Wasser, Eis) und Situationen.

Entdecken und Erschließen von komplexen Bewegungen in unterschiedlichen Umgebungen (vorzugsweise in der Natur: zB Schnee, Wasser, Eis) und Situationen.

Erfahrungen mit rollenden und gleitenden Geräten (zB Fahrrad, Rollbrett, Inline-Skater, Eislaufschuhe, Ski) gewinnen.

Erweiterung der Erfahrung mit rollenden und gleitenden Geräten (zB auch mit Einrad, Snowboard).

Gemeinsam handeln und dabei an Sicherheit gewinnen.

Maßnahmen zur Sicherheit ergreifen. Selbst und in der Gruppe Gefahren erkennen.

Altersgemäße fachspezifische Kenntnisse zu Art, Aufbau und Wartung von Geräten sowie zu Gefahren bei Natursportarten erwerben.

Erweiterungsbereich:

Die Inhalte des Erweiterungsbereichs werden unter Berücksichtigung der Bildungs- und Lehraufgabe sowie der Didaktischen Grundsätze festgelegt (siehe den Abschnitt „Kern- und Erweiterungsbereich“ im dritten Teil).

INHALT

LEIBESÜBUNGEN	1
BILDUNGS- UND LEHRAUFGABE:	1
DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE:	2
LEHRSTOFF:	3
<i>1. und 2. Klasse:</i>	3
<i>3. und 4. Klasse:</i>	3
<i>Grundlagen zum Bewegungshandeln:</i>	3
<i>Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:</i>	3
<i>Spielerische Bewegungshandlungen:</i>	4
<i>Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:</i>	4
<i>Gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:</i>	5
<i>Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:</i>	5
INHALT	6