

Bewegung und Sport

BILDUNGS- UND LEHRAUFGABE:

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat die Aufgabe, durch einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen, den Schüler individuell zu fördern, Schäden vorzubeugen und vorhandene Schwächen abzubauen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport soll durch

- Steigerung der Kooperationsbereitschaft und Interaktionsfähigkeit,
- Steigerung der Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit (Kreativität),
- Steigerung der Gefühlssprechbarkeit (Emotionalität)

zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und der Umwelt erziehen und zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat daher die Fähigkeit zum Bewegen, zum Spielen, zum Leisten und zu gesunder Lebensführung beim Schüler durch folgende Zielsetzungen zu entwickeln:

- Hinführen zum elementaren Erleben der Bewegung und des Körpers (Körperbewusstsein)
- Fördern eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern
- Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung
- Anregen, sich durch Bewegung auszudrücken und Bewegung zu gestalten
- Entwickeln eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen
- Vermitteln vielfältiger Spielideen und –formen und Anbahnen der Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern oder neu zu entwickeln
- Entwickeln des Leistungswillens und der motorischen Leistungsfähigkeit (Leistungsbreite, Leistungsverbesserung)
- Anregen zu gesundheits- und sicherheitsbewusstem Verhalten und zu sinnvoller Freizeitgestaltung
- Anbahnen einer verantwortlichen und kritischen Haltung zu den Auswirkungen des Sports auf das Individuum, die Gesellschaft und die Umwelt

LEHRSTOFF:

Grundstufe I	Grundstufe II
Motorische Grundlagen	
Grundtätigkeiten	Rhythmische Gymnastik Leichtathletik Gerätturnen
Spiele Tanzen Schwimmen Wandern Skilauf alpin/nordisch Eislauf Rodeln	

Eine Auswahl (Rahmenlehrplan) des Lehrstoffes ist im Hinblick auf unterschiedliche Voraussetzungen (Schüler, Übungsstätten, klimatische Bedingungen, Landschaft ...) vorzunehmen. Innerhalb der Jahresplanung ist jedenfalls auf die Vielseitigkeit des Übungsangebotes zu achten.

Grundstufe I

1. und 2. Schulstufe

Motorische Grundlagen

Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers

- Anbahnen von Körperbewusstsein Bewegungen mit dem ganzen Körper (sich strecken, rund machen, beugen ...)
Bewegungen mit den Armen, den Beinen (Zappeln mit den Beinen, Greifen mit den Zehen ...), dem Kopf
Kein Kopfkreisen!

Entwickeln einer guten Haltung

Haltungs- und Bewegungserziehung sind voneinander nicht zu trennen!

- Erfahrungen willkürlicher muskulärer Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile In Rücken-, Bauch- und Seitenlage; im Schneidersitz, im Kniestand und im Stand
- Finden und Erfinden von Körperpositionen Körperhaltungen in verschiedenen Lagen in Ruhe und Bewegung
Verschiedene Arten des Sitzens, des Stehens ...

Kraft

Übungen zur Kräftigung
der Arme (Hände)
des Schultergürtels
des Rumpfes
der Beine (Füße)

Auch mit Handgeräten und mit dem Partner
In Spiel- und Zweckformen!
Den Partner nicht allein tragen!

Ausdauer

Beim Üben und Spielen „Durchhalten“ lernen

Schnelligkeit

– Wettläufe

– Reaktionsübungen

Reagieren auf verschiedene optische und akustische Zeichen

Gleichgewicht

– dynamische Gleichgewichtsübungen

Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten zwischen und auf Bodenmarkierungen, auf Langbänken ...
Steigen über Hindernissen

– statische Gleichgewichtsübungen

Stehen auf einem Bein (auch mit geschlossenen Augen),
Ballenstand, Nackenstand ...

– Balancieren von Gegenständen

Handgeräte (Ball, Stab ...) und andere Gegenstände (Zündholzschachtel, Luftballon ...) auf verschiedenen Körperteilen balancieren

Grundtätigkeiten

Gehen

Vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kleinen und großen Schritten, langsam und schnell ...
Auf den Fußballen, den Fersen ...
Allein, zu zweit, in Gruppen

Laufen

– gewandtes Laufen

Freies Laufen ohne zusammenzustoßen
Verschiedene Lauf- und Fangspiele
Hindernisläufe, Slalomläufe ...

– ausdauerndes Laufen

Laufen über längere Strecken mit geringer Laufgeschwindigkeit, womöglich im Freien!
Vielfältige Laufformen: Erproben im Fahrtspiel, in Geländeläufen, bei Tempowechselläufen, in Minutenläufen ...

- schnelles Laufen Lauf- und Fangspiele
 Massen-, Gruppen- und Nummernwettläufe
 Schnellläufe bis 30 m
 Starten aus verschiedenen Positionen

- rhythmisches Laufen Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unter-
 stützung, allein und mit Partner(n)

- Hüpfen und Springen

- rhythmisches Hüpfen und Springen Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unter-
 stützung, allein und mit Partner(n)
 Vorwärts, rückwärts und seitwärts (Seitgalopp, Pferd-
 chensprung, einfacher Laufsprung ...)

- Springen aus dem Stand Freie Sprünge und Stützsprünge über kleine Hindernisse
 (Seil, Zauberschnur, Reifen, Medizinball, Langbank ...)
 Springen im schwingenden Seil und mit dem selbstge-
 schwungenen Seil
 Streck- und Hocksprünge von niederen Geräten

- Springen aus dem Lauf mit ein- Über niedere Hindernisse (ein- und beidbeinige Lan-
 beinigem Absprung dung, auch mit Drehung)
 Weithochsprünge (auch mit Absprunghilfen)
 Aus markierten Zonen springen

- Springen aus dem Lauf mit beid- Stützsprünge auf und über niedere Geräte (Aufknien,
 beinigem Lauf Absprung Aufhocken, Aufgrätschen, Hockwende ...)

- Rollen mit verschiedenen Geräten *Geeignete Geräte: zB Bälle, leichte Kugeln, Reifen ...*
 Dem Partner zurollen, auf ein Ziel zurollen
 Rollen, mitlaufen und aufnehmen

- Prellen Gegen den Boden, an die Wand, zum Partner
 Am Platz und in Vorwärtsbewegung
 Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unter-
 stützung

- Werfen und Fangen Verschiedene Bälle und andere geeignete Geräte
 (Frisbeescheiben ...)

- Hochwerfen und selbst fangen Am Platz und in der Bewegung
 Auch mit rhythmischer Unterstützung

- Zuwerfen und fangen Einhändig und beidhändig
 Am Platz und in der Bewegung
 Auch mit rhythmischer Unterstützung
 Auch in Verbindung mit Geschicklichkeitsaufgaben

- Zielwerfen
In verschiedene Felder an der Wand (Markierungen; Gitterleiter, Kletterstangen, Sprossenwand ...)
Auf Ziele am Boden (Medizinbälle, Reifen, Kasten-
teile ...)

- Weitwerfen
Beidarmig und einarmig (Schlagwurf) aus der Schritt-
stellung
Mit verschiedenen Bällen und anderen geeigneten Ge-
räten

- Klettern
– Hinauf- und Hinunterklettern
– Überklettern
– Umklettern
Vielfältige Erfahrungen an Klettergeräten und anderen
Geräten (auch an Gerätekombinationen) sammeln

- Hangeln
– viergriffiges Hangeln
– Hangeln im Streckhang
An Barren, Reck, Sprossenwand ...

- Schaukeln, Schwingen
An Tauen und Ringen, am Reck ...
Von Markierung zu Markierung
Von Gerät zu Gerät, über Geräte, auf Geräte hinauf
(Matten, Bänke, niedere Kästen ...)

- Rollen
Um die Körperlängsachse (Wälzen)
Rückenschaukel
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts (auch auf schiefer Ebene)
Rollen auf niedere Geräte (Kasten lang, Mattenstapel ...)

- Überdrehen
Rückwärts und vorwärts
Am Reck, an den Ringen, an Kletterstangen, an Tauen,
am Barren ...
Das Sichern üben und anwenden!

- Stützen
– am Boden und auf niedrigen Ge-
räten
Fortbewegen auf allen Vieren vorlings und rücklings
Hockwenden
Zappelhandstand, Handstand an der Sprossenwand (mit
den Füßen an der Sprossenwand hochsteigen) ...
Radwendartiges (Handstützüberschlag seitwärts) Über-
winden von Bänken, Kastendeckeln und Matten ...

- auf brusthohen Geräten
Sprung in den Stütz und Niedersprung rückwärts
Sprung in den Stütz und Hüftabschwung
Hüftaufschwung an verschiedenen Geräten (auch mit
unterschiedlichen Hilfen)

Ziehen und Schieben	Mit Partner und Geräten
Hindernissen überwinden	<i>Zur Entwicklung von Gewandtheit und Geschicklichkeit: durch eine Vielfalt von Geräten (Gerätebahnen, Geräte-kombinationen), durch vielseitiges und intensives Bewegen, durch Finden möglichst eigenständiger Lösungen.</i>
Richtiges Benennen der Geräte	
Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Geräte	
<i>Spiele</i>	
Spontanes und kreatives Spielen	Mit verschiedenen Gegenständen In verschiedenen Situationen
Laufspiele mit einfachen Anforderungen an Regelverständnis und Sozialverhalten	Platzsuchspiele, Fangspiele, Nummern-, Massen- und Gruppenwettläufe
Kraft- und Geschicklichkeitsspiele in einfachen Formen	Zieh- und Schiebekämpfe zu zweit und in kleinen Gruppen Hüpfspiele (auch in Freizeitformen: Tempelhüpfen, Gummitwist ...)
Fertigkeitsschwerpunkte:	
– Ziehen und Schieben	
– Hüpfen	
– Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen	
Ballspiele mit einfachen Regeln	Spielen allein, zu zweit und in Gruppen mit verschiedenartigen Bällen (auch mit anderen Wurfgeräten): Wanderballspiele, Treffballspiele, Ballspiele über die Schnur ...
Fertigkeitsschwerpunkte:	
– Zuspielen	
– Fangen	
– Zielwerfen (-rollen)	
– Prellen	
	Auch Spiele selbst erfinden (Regeln) und erproben <i>Auswahl geeigneter Geräte (zB Weichbälle) im Hinblick auf Angstabau, Lernfortschritt und Verringerung der Verletzungsgefahr</i>
Sinnesübende Spiele	Spiele mit einfachen visuellen, akustischen und taktischen Wahrnehmungsaufgaben: Nachahmungsspiele, Anschleichspiele, Reaktionsspiele ...
– zum genauen Beobachten	
– zum schnellen Reagieren	
– zum Orientieren im Raum	Spiele mit geschlossenen Augen
– zur Steigerung der Aufmerksamkeit	Spiele mit Schätzen der Entfernung ...

- | | |
|--|---|
| Kooperationsspiele | Spiele, die zum Kooperieren und nicht zum Konkurrieren führen: Kennenlernspiele, Vertrauensspiele, Spiele ohne Sieger ... |
| – zum gegenseitigen Kennenlernen | |
| – zur Kommunikation und Gruppenbildung | |
| – zum Abbau aggressiven Verhaltens | |

Tanzen

Einfache Bewegungen zum Rhythmus von Sprechversen

- | | |
|----------------------------|--|
| Singspiele und Kindertänze | Wechsel zwischen Improvisation und vorgegebener Form
Suchen verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers durch Bewegung (Ausdrucksgestaltung zum Wortfeld Gehen ...)
Einfache Ordnungsformen (Linie, Kreis, Gasse ...) in kleinen Tanzformen |
|----------------------------|--|

Einfache Tanzschritte	Nachstellschritt, Tippschritt ...
-----------------------	-----------------------------------

Einfache Tanzfassungen	Einhand-, Zweihandfassungen
------------------------	-----------------------------

Schwimmen

Wassergewöhnung

- | | |
|---|--|
| – Gewöhnen an Kälte, Nässe, Widerstand, Druck | Verschiedene Spiele im hüfttiefen Wasser (Fangspiele, Spritzen ...) |
| – Erfahren des Auftriebes | Schweben in verschiedenen Lagen
Hockschwebe, Wassertreten, Stützel ... |
| – Tauchen | Atemanhalten, Untertauchen, auf den Grund setzen, Augen öffnen
Verschiedene Gegenstände herausholen ... |
| – Gleiten | Passiv und aktiv in Brust- und Rückenlage, Aufstehen aus den Gleitlagen ... |
| – Atmen | Ins Wasser blasen, unter Wasser ausatmen ... |
| – Springen | Verschiedene Fußsprünge (vom Beckenrand ...) |

Erlernen einer Technik

– Kraulen oder Brustschwimmen

Gleiten mit Kraulbeinschlag oder Schwunggrätsche
In Brust- und allenfalls Rückenlage
Armzug ohne und mit Beinbewegung
(*Schwimmhilfen einsetzen: Schwimmbrett ...*)

Baderegeln

Im Hinblick auf Sicherheit und Hygiene erfahren und anwenden (Schwimmkleidung, Duschen, Desinfektion ...)

Skilauf/alpin (Grundstufe I und II)

Bewegen im Schnee

Spiele ohne, mit einem und mit zwei Ski
Aufstiegsarten mit Ski
Stürzen lernen

Spielerisches Fortbewegen (Spielen auf Ski)

Lauf- und Fangspiele (auch mit geeigneten Geräten) ...

Erlernen, Festigen und Verbessern der alpinen Skitechnik gemäß dem „Österreichischen Skilehrplan“

Der „Österreichische Skilehrplan“ ist als Teil der Lehrgänge zur Ausbildung von Skilehrern und Skilehrwarten veröffentlicht. Dem individuellen Können ist jeweils Rechnung zu tragen.

Richtiges Verhalten bei Skiunfällen

Grundwissen über: Pistenregeln; konditionelle Vorbereitung; Ausrüstung, Kleidung; Wahl der Abfahrtsroute ...

Erkennen und Vermeiden von Gefahren

Skilauf/nordisch (Grundstufe I und II)

Gehen, Laufen

Innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes
Gleichgewichtes- und Geschicklichkeitsspiele

Erlernen der Grundtechniken

Diagonalschritt; allenfalls Schlittschuhschritt; Aufstieg; Abfahren; Bremsen ...

Allenfalls Wettkampfformen (auf Strecken bis 2 km Länge)

Loipenregeln

Eislauf

Erlernen der Eislauf-Grundhaltung

Mit Schonern an den Eislaufschuhen gehen; daheim, in der Klasse, um einen Sessel ...
Vielseitige Spiel- und Übungsformen; anfangs an der Bande, dann im Übungsraum: Hocke, Knie heben,

wippen; Beistellschritte seitwärts, vorwärts, rückwärts
Seitliches Drehen links, rechts; Zwergerlfahren,
Storchengang
Kein Abstützen auf einem Mitschüler!

Vorwärtslaufen

- Gleiten auf der Innenkante oder Außenkante
Vom Entenschritt zum Gleiten; Tausendfüßler (Schlange); beidbeinige Schlangenbögen, um kleine Hindernisse und frei fahren ...
Fische (ganz, halb, mit Hals)
In Rudelläufen und Fangspielen; Ausweichen üben
Bei Sturzgefahr immer Oberkörper leicht vornehmen (Auflegen der Hände auf die Knie), in die Hocke gehen!

Bremsen

- Pflugbremse
Zielbremsen, Bremsen auf Zuruf ...
- T-Bremse
T-Bremse links und rechts üben

Abstoßen

- T-Abstoß
Rollerfahren entlang der Bande und frei
- Seitabstoß
Rechts oder links abstoßen
(Nicht die Zacken verwenden!)

Rückwärtslaufen

- Gleiten auf der Innenkante oder Außenkante
Vom Pinguinschritt zum Rückwärtslaufen
Fische rückwärts (ganz, halb, mit Hals)

Richtungsänderung

- vorwärts auf rückwärts
- rückwärts auf vorwärts

Rodeln, Wandern

- Spielerisches Fortbewegen
Gehen, Laufen (Traben, Treiben ...), Springen, Kriechen ...
- in geländeangepasster Form
 - mit einfachsten Orientierungsaufgaben
Im unmittelbaren Schulbereich und in der weiteren Umgebung

Kleine Wanderungen

Für das Ausmaß der körperlichen Beanspruchung ist die Leistungsfähigkeit der schwächeren Teilnehmer an einer Wanderung zu berücksichtigen.

Grundstufe II

3. und 4. Schulstufe

Motorische Grundlagen

Körperbewusstsein

Über das Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers hinaus Bewusstmachen der Übungswirkung
Bewusst machen einer guten Haltung; Bewusstmachen der Atmung, vor allem der Ausatmung
Puls fühlen und messen; Erkennen des Zusammenhangs zwischen Puls und Belastung
Notwendigkeit der Körperspannung bei Haltung und Bewegung erkennen
Erkennen der Erholungsmöglichkeit durch Entspannung

Entwickeln einer guten Haltung

Haltungs- und Bewegungserziehung sind voneinander nicht zu trennen.

– Erfahrungen willkürlicher muskulärer Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile

In Rücken-; Bauch- und Seitenlage; im Schneidersitz, im Kniestand und im Stand

– Finden und Erfinden von Körperpositionen

Körperhaltung in verschiedenen Lagen in Ruhe und Bewegung
Verschiedene Arten des Sitzens, des Stehens ...

Kraft

Übungen zur Kräftigung der Arme (Hände)
des Rumpfes
des Schultergürtels
der Beine (Füße)

Mit Handgeräten, an Geräten und mit Partnern
Allenfalls Zirkeltraining

Ausdauer

– Dauerlauf
– Geländelauf
– Wandern
– allenfalls Skilanglauf
– allenfalls Schwimmen

Allmähliche individuelle Steigerung der Streckenlänge
Richtwert: 1 Minute pro Lebensjahr
Gleichmäßige Geschwindigkeit anstreben!
Allenfalls Zirkeltraining

Schnelligkeit

- Laufspiele, Fangspiele Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe
- Wettläufe
- Reaktionsübungen Reagieren auf optische und akustische Zeichen, Starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen

Gleichgewicht

- dynamische Gleichgewichtsübungen Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten auch auf höher gestellten Geräten
Allenfalls Erfahrungen mit Rollschuhen, Skateboard ...
- statische Gleichgewichtsübungen Standwaage, Schwebesitz auf einem Gerät ...
- Balancieren von Gegenständen Handgeräte (Stab, Keule ...) und andere Geräte in der Fortbewegung balancieren

Gelenkigkeit

Übungen zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Bewegungsumfanges

- Dehnübungen Aktiv und passiv bis an den Grenzbereich des Bewegungsumfanges
Dauernde Anpassung an den erreichten Bewegungsumfang!
Kein Kopf-, Becken- und Rumpfkreisen!

Rhythmische Gymnastik

Laufen

- lineare und kurvige Raumformen laufen Allein, mit dem Partner und in der Gruppe
Aufgaben des räumlichen Führens und Folgens

Federn Hüpfen

- lineare, kurvige Formen Am Platz und vom Ort; einbeinig, beidbeinig, Wechselfedern
- kreisförmige Formen Allein, mit dem Partner und in der Gruppe
Vorwärts, rückwärts und seitwärts

Springen

- Sprünge mit Drehungen Seitgalopp mit halber und ganzer Drehung ...
Strecksprung und seine Variationen (halbe, ganze Drehung, Hocksprung, Grätschsprung)

Ball

- Rollen Zurollen zum Partner mit einem oder zwei Bällen
- Prellen Prellen mit Hüpfen und im Seitgalopp
- Werfen und Fangen Zuwerfen und Fangen in Paaren mit einem oder zwei Bällen

Reifen

- Rollen Rollen und nachlaufen; rollen und überholen; rollen und durchschlüpfen ...
Dem Partner zurollen
- Zwirbeln Den sich drehenden Reifen umlaufen

Seil

- Springen mit dem selbstgeschwungenen Seil Springen in verschiedenen Formen am Platz, in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung
- Springen in einem vom Partner gedrehten Seil

Band

- In Bewegung halten Am Platz und in der Fortbewegung
Der Aufforderungscharakter der Handgeräte, auch der jeweiligen Bewegungsbegleitung, soll im freien Lösen von Bewegungsaufgaben erfasst werden. Rhythmische Unterstützung der Bewegung mit Klanggesten und einfach zu handhabenden (Orff-) Instrumenten durch Lehrer und Schüler.
Einfache selbst gefundene und vorgegebene Verbindungen der Grundformen (mit und ohne Gerät in zeitlicher und räumlicher Ordnung) ausführen

Leichtathletik

Lauf

- Technik Laufen mit Tempo-, Rhythmus- und Richtungsänderungen in Spiel- und Übungsformen, Laufen über Hindernissen (Seile, Bänke, Kinderhürden ...)
Kniehebeläufe, Ballenläufe, Anfersen ...

- Aus dem langsamen Vorwärts- und Rückwärtslaufen starten, Hochstart aus der Schlussstellung (Fallstart) und Schrittstellung, Starten aus der Hock-, Bank- und Kauerstellung (Tiefstart) ...
- Ausdauer
Dauerlaufgeschwindigkeit festigen durch Verbesserung des Zeitgefühls
Fahrtspiel, Minutenläufe, Dreiecks- und Vierecksläufe mit wechselndem Tempo ...
Auch als Geländeläufe
Zeitgenauigkeitsläufe
Dauerleistung bis zu 10 Minuten steigern
Pulskontrollen durchführen (Gesundheitswert des ausdauernden Laufens bewusst machen)
- Schnelligkeit
Laufspiele
Vorgabeläufe, Verfolgungsläufe, Gruppenwettläufe
Pendel- und Umkehrstaffel über kurze Distanzen bis 40 m
Übergabe von Handgeräten (Bälle, Keule, Staffelhölzer ...)
Wettläufe bis 60 m
Zeitmessungen nur gelegentlich durchführen!
- Sprung
- Weitsprung
Sprünge über niedere Hindernisse
Sprünge von Absprunghilfen
Standweitsprünge (Achten auf die Hangphase)
Sprünge aus markierten Zonen (auch mit 3 und 5 Schritten Anlauf)
Sprünge mit Zonenabsprung auch mit längerem Anlauf (*in die Sprunggrube oder auf die Aufsprungmatte*)
- Hochsprung
Steigesprünge und Hocksprünge auf Mattenstapel (auch mit halber Drehung und auch aus dem Anlauf)
- Wurf
Werfen mit verschieden großen und verschieden schweren Bällen
Zielwurf in Spielformen
Werfen aus der Schrittstellung (auch mit Schlagbällen; Wurfauslage beachten)
Werfen aus dem Angehen mit 3 Schritten und 5 Schritten
Allenfalls Werfen aus dem Anlauf mit Impulsschritt; auch zB Hoch-Weitwurf über ein Tor, eine Schnur ...

Gerätturnen

- Hochsprung
Verbessern der Gewandtheit und Geschicklichkeit durch Üben an Gerätebahnen und Gerätekombinationen (Steigen, Springen, Klettern, Winden, Kriechen, Hangeln, Schaukeln ...)
Erproben und Vergleichen verschiedener Möglichkeiten beim Überwinden von Geräten und Gerätekombinationen

Rollen

- Rolle vorwärts
Aus dem Hockstand zum Hockstand
Auf niedere Geräte und über niedere Hindernisse (Medizinball, Schnur ...)
- Rolle rückwärts
Aus dem Hockstand zum Hockstand
Abrollen aus dem Nackenstand zum Hockstand
Handstandabrollen aus der Bauchlage auf dem Kasten
Abrollen aus dem Handstand

Stände

- Handstand
Handstand gegen die Wand ...
Freier Handstand
- Kopfstand
Kopfstand aus dem Hockstand, aus dem Grätschstand ...

Überschläge

- Rad
Aus dem Stand
Aus dem Ansprung (Hopser)

Sprünge

- freie Sprünge
Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge; mit Drehungen um die Längsachse; auch in Übungsverbindungen mit Rollen
- Stützsprünge
Aufhocken auf den Kasten mit anschließendem Streck sprung; Grätsche über den Bock; Hocke über den quer gestellten Bock; Hocke über den quer gestellten Kasten (allenfalls Bock); Hockwende über den Kasten ...

Auf- und Umschwünge

Hüftaufschwung
Knieaufschwung
Allenfalls Hüftumschwung
Allenfalls Spreizumschwung (Mühlumschwung)
Unterschwung aus der Schrittstellung

Schaukeln, Schwingen	An reichhohen Ringen, Tauen ... <i>Matten im gesamten Schaukelbereich!</i>
Schwebegehen	Auf Turnbänken und Übungsbalken Gehen vorwärts und rückwärts Ballengang vorwärts und rückwärts Gehen mit Abrollen von den Zehenballen zu den Fersen (Schreitgang vorwärts)
– Drehen	Drehungen im Ballenstand und Hockstand (enge Fußstellung)
– allenfalls Springen	
– Schrittformen und Drehungen in Übungsverbindungen	
Umgang mit Geräten	Gemeinsamer Auf- und Abbau von Turngeräten Sachgerechter Umgang mit allen Sportgeräten Richtiges Bezeichnen von Geräten und Übungen
Helfen und Sichern	Übernehmen von kindgemäßen Aufgaben des Helfens und Sicherns <i>Das Helfen mit fortschreitender Sicherheit abbauen!</i> Unfallgefahren erkennen und vermeiden
<i>Spiele</i>	
Laufspiele mit gesteigerten Anforderungen an Geschicklichkeit, Ausdauer, Regelverständnis und Kooperationsbereitschaft	Platzsuchspiele, Fangspiele (auch Parteifangspiele) Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe
Kraft- und Geschicklichkeitsspiele mit gesteigerten Anforderungen an das soziale Verhalten	Zieh- und Schiebekämpfe auch als Parteespiele ... <i>Einbringen bodenständigen Spielgutes!</i>
Fertigkeitsschwerpunkte: – Ziehen und Schieben – Hüpfen – Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen	
Ballspiele mit gesteigerten Anforderungen an das Zusammenspiel innerhalb der Gruppe	Weiterführen der Spiele mit einfachen Regeln: Wanderballspiele, Treffballspiele, Abfangspiele ... Regeln erfinden bzw. ausbauen oder verändern

Fertigkeitsschwerpunkte:

- Zuspielen
- Fangen
- Prellen
- Zielwerfen
- Schnappen

Einführen einiger Mannschaftsspiele: Ball über die Schnur, Völkerball, Schnappball ...
Vorformen der Sportspiele
Vorformen von Rückschlagspielen (Indiaca, Tischtennis ...)

Sinnesübende Spiele

- zum genauen Beobachten
- zum schnellen Reagieren
- zum Orientieren im Raum
- zur Steigerung der Aufmerksamkeit

Spiele mit visuellen, akustischen und taktilen Wahrnehmungsaufgaben: Nachahmungsspiele, Anschleichspiele, Reaktionsspiele, Spiele mit geschlossenen Augen, Spiele mit Schätzen der Entfernung ...

Kooperationsspiele

- zur Kommunikation und Gruppenbildung
- zum Abbau aggressiven Verhaltens
- zur Entwicklung des Durchsetzungsvermögens

Spiele mit Kooperationsaufgaben: Körperkontaktspiele, Vertrauensspiele, Problemlösungsspiele ...

Tanzen

Pantomimisches Darstellen

Inhalte aus der Erlebnis- und Vorstellungswelt des Kindes

Einfache Tanzkompositionen

Erweiterung der Tanzschritte

Kreuzschritt, Wiegeschritt ...

Erweiterung der Fassungen und Figuren

Kette, Tor ...

Einfache Tänze und Tanzformen aus verschiedenen Ländern

Platzwechsel

Schwimmen

Tauchen mit gesteigerten Anforderungen

Durch gegrätschte Beine tauchen, durch Reifen tauchen, Handstand ...
Auch mit Hilfsmittel (zB ABC-Ausrüstung)
Delfinsprünge, Rollen vor- und rückwärts ...

– Streckentauchen

Tauchzug, Streckentauchen auch mit Flossen ...

– Tieftauchen

Heraufholen von Gegenständen (Teller, Ringe, Steine ...)
Abtauchen aus dem Schwimmen ...

Springen	<i>Auf ausreichende Wassertiefe achten!</i>
– Fußsprünge	Fußsprünge vom Beckenrand, Startsockel, 1-m-Brett (allenfalls vom 3-m-Brett)
– Kopfsprünge	Kopfsprünge vorwärts
– Startsprung	<i>Dem Könnensstand und möglichen Angstbarrieren bei den Schülern ist durch den Lehrer bei der Wahl der Unterrichtsmethode Rechnung zu tragen</i>
Verbessern der Schwimmtechnik (Kraulen oder Brustschwimmen)	Verschiedene Spiel- und Übungsformen (Staffeln, Wetschwimmen ...)
– Koordination	<i>Schwimmhilfen einsetzen (Flossen, Schwimmbrett ...)</i>
– Ausdauer	
– Schnelligkeit	
Allenfalls Erlernen einer weiteren Schwimmtechnik	In Brust- oder Rückenlage
Baderegeln	Im Hinblick auf Sicherheit und Hygiene erfahren und anwenden (Schwimmkleidung, Duschen, Desinfektion ...)
<i>Eislauf</i>	
Übersteigen	Im Kreis mit Handfassung, mit Partner, in der Kette, allein ...
– vorwärts	Nach rechts und nach links üben
Halbbogen	Mit T-Abstoß
– vorwärts	Gleiten auf einer Kante zum Viertelkreis, zum Halbkreis (entlang einer Linie)
Beidbeiniger Dreier	Umkehrbewegung im Stand mit Partnerhilfe und allein Aus dem Gleiten
Allenfalls weitere Inhalte:	
– Einfache Sprünge	Frosch ...
– Eisschnelllauf	
<i>Rodeln, Wandern/Orientierungswandern</i>	
Spielerisches Fortbewegen in geländeangepasster Form	Gehen, Laufen (Traben, Treiben ...), Springen, Kriechen ...; allenfalls Fahrtenspiel

Geländespiele

ZB Verstecken, Abpassen ...
Mit einfachen Orientierungsaufgaben ...
Auch mit einfachen Hilfsmitteln (Skizzen, Plänen ...)

Ausdauerndes Wandern

*Im Allgemeinen Inhalt von Schulveranstaltungen;
Stundenblockungen nur in Ausnahmefällen
Für das Ausmaß der vorgesehenen körperlichen Beanspruchung ist die Leistungsfähigkeit der schwächeren Teilnehmer einer Wanderung zu berücksichtigen.*

DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE:

Den im allgemeinen Teil des Lehrplanes verankerten didaktischen Grundsätzen ist im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport in sachgerechter Weise zu entsprechen.

Tragender Leitgedanke für die Unterrichtsgestaltung ist es, den Kindern bewegungsreiche, freudeerfüllte, leistungsbetonte und sicherheitsorientierte körperliche Aktivitäten zu ermöglichen. Bei der Unterrichtsplanung ist insbesondere das motorische und soziale Entwicklungs- bzw. Leistungsniveau zu berücksichtigen.

Der Unterricht soll grundsätzlich in dafür vorgesehenen Übungsstätten (Turnhalle, Freiplatz, Schwimmbad ...) abgehalten werden.

Grundsätzlich sollte der Unterricht in gleichmäßig aufgeteilten Einzelstunden vorgesehen werden.

Die Teilnahme an Spielfesten, Sportfesten und schulbezogenen Veranstaltungen soll als Bereicherung von Bewegung und Sport weitere Möglichkeiten der Motivation und der Kommunikation schaffen.

Haltungs- und Bewegungserziehung wie auch die Gesundheitserziehung (Körperpflege – zB Duschen nach der Turnstunde; Hygiene – zB saubere und zweckmäßig Turnkleidung, Ernährung ...) sind im Hinblick auf Anbahnung eines positiven Körperbewusstseins aufzufassen.

Hinweise zu den einzelnen Teilbereichen:

Motorische Grundlagen

Das Anbahnen, Verbessern und Erhalten der motorischen Grundlagen ist als wesentliche Voraussetzung für das Lernen in den weiteren Teilbereichen anzusehen.

Grundtätigkeiten

Auf das vielfältige und möglichst bewegungsreiche Erleben der einzelnen Grundtätigkeiten ist im Bereich der Grundstufe I besonders zu achten, um den Schülern das Erreichen weitergesteckter Lernziele in den verschiedenen Teilbereichen in der Grundstufe II zu ermöglichen. Die Grundtätigkeiten sollen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel herangezogen und für die Entwicklung der Kreativität neben der Interaktionsfähigkeit schwerpunktmäßig beachtet werden.

Leichtathletik

Der Unterricht in diesem Bereich soll nach Möglichkeit im Freien durchgeführt werden. Stehen an der Schule keine Leichtathletikanlagen zur Verfügung, sollen Anlagen in zumutbarer Entfernung wenigstens fallweise benützt werden; jedenfalls sind einzelne Übungsbereiche entweder in geeigneten Freianlagen (Spielplatz, Schulgarten ...) oder im Turnsaal zu berücksichtigen.

Gerätturnen

Bei der Wahl der Inhalte oder bei der Wahl des Schwierigkeitsgrades einer Übung soll den Kindern ein angemessener Spielraum für eigene Entscheidungen gelassen und damit ihr Selbstschätzungsvermögen entwickelt werden.

Spiele

In der Grundstufe I kommen dem Spiel und spielerischen Übungsformen im Hinblick auf motivierendes, entdeckendes, kreatives und angstfreies Lernen besondere Bedeutung zu.

In der Grundstufe II können auch genormte Vorformen der Sportspiele (zB Minibasketball, Minifußball), auch unter Berücksichtigung der Teilnahme an schulbezogenen Veranstaltungen, vorgesehen werden.

Tanzen

Die Unterrichtsgestaltung sollte in Verbindung mit den Teilbereichen Musikerziehung, Deutsch und Bildnerische Erziehung geschehen.

Schwimmen

Das Erlernen des Schwimmens soll, wenn nötig, durch Einrichtung eigener Lehrgänge (Kurse innerhalb des Pflichtgegenstandes, unverbindliche Übungen bzw. Schulschwimmwochen) ermöglicht werden.

Skilauf, Eislauf

Werden Lehrgänge im Skilauf, Eislauf oder Schwimmen erst im Verlauf der Grundstufe II begonnen, so sind zunächst sinngemäß die Inhalte der Grundstufe I heranzuziehen.

Wandern

Wandern wird im Allgemeinen mit ein Inhalt von Schulveranstaltungen (zB Wandertag, Schullandwoche, Schulsportwoche) sein. Bei Wanderungen im Rahmen des Pflichtgegenstandes Bewegung und Sport soll auf die Dauer einer Unterrichtsstunde Bedacht genommen und nur in Ausnahmefällen sollen Unterrichtsstunden zusammengezogen werden.