

# LEIBESÜBUNGEN

## Unterstufe

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

Der Unterrichtsgegenstand Leibesübungen soll gleichrangig zur Entwicklung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz beitragen: vielseitiges Bewegungskönnen und vielfältige Bewegungserfahrung aber auch schwerpunktmäßige Spezialisierung; verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln; handlungsleitendes und wertbezogenes Wissen; Fähigkeit der Wahrnehmung des eigenen Körpers und des eigenen Bewegungsverhaltens; Selbstvertrauen; Entfaltung von Leistungsbereitschaft, Spielgesinnung, Kreativität, Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein; Umgehen 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; Bereitschaft und Fähigkeit (auch über die Schule und Schulzeit hinaus), Spiel, Sport und Bewegung für andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten.

Im Mittelpunkt stehen:

- Erfahren von bewegungsreicher, freudefüllter und leistungsbetonter motorischer Aktivität mit aktuell und langfristig entwicklungsfördernder Wirkung
- Entfaltung von Freude an der Bewegung. Entwicklung von anspruchsvollem Bewegungskönnen, eines - vor allem an einer individuellen Steigerung orientierten - Leistungsvermögens 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, Verbesserung und zielorientierte Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen; Anstreben einer möglichst hohen individuellen Leistungsfähigkeit; Entwickeln des Leistungswillens durch Bewusstmachen des Wertes der motorischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die Zielsetzung der Sonderform; Wissen um die Zusammenhänge von Training und Leistung und des sportlichen Handlungsgeschehens
- Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und 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
- Entwickeln eines möglichst hohen Leistungsniveaus in mehreren sportlichen Bereichen; Eine erweiternde Schwerpunktsetzung ist in einem solchen Ausmaß, dass mindestens eine Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann, vorzusehen.
- Integration der Schülerinnen und Schüler in Sporteinrichtungen (zB der Vereine, Verbände, Einrichtungen von Gemeinden) und Bekanntmachen mit sportbezogenen Berufen, um aufzuzeigen, wie Sportarten (auch wettkampfmäßig) auch über die Schulzeit hinaus ausgeübt werden können und wie man dem Sport in einem Beruf oder in einer Funktion verbunden bleiben kann
- Befähigung zum Bewegungshandeln sowohl in Kooperation als auch insbesondere 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 unaufgebaren Wert der Personen- und Menschenwürde gefordert wird.

### **Beiträge zu den Bildungsbereichen:**

Die Anliegen der nachstehenden Bildungsbereiche können Schülerinnen und Schülern durch die Bewegungserziehung besonders erfahrbar gemacht werden:

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. Er kann dazu beitragen, Selbstständigkeit und ein angemessenes Selbstwertgefühl zu erreichen und die Bereitschaft zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen

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:

Im Spitzensport gewinnt die Verantwortung für Körper und Gesundheit sowohl der eigenen Person als auch von anderen insbesondere durch das Ausloten von Grenzbereichen besondere Bedeutung

Kreativität und Gestaltung:

Zu den wesentlichen Anliegen des Unterrichtsgegenstands Leibesübungen zählen sowohl für Mädchen als auch für Burschen 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 (Gestaltung von Üben und Trainieren) ist das motorische Entwicklungs- bzw. Leistungsniveau durch wiederholtes 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 angestrebte möglichst hohe individuelle Leistungssteigerung hat sich an von den Schülerinnen und Schülern eigen- und mitbestimmten, aber auch an fremdbestimmten Leistungsmaßstäben zu orientieren; die individuellen Voraussetzungen und gesundheitsorientierte Gesichtspunkte sind dabei zu beachten. Die Vermittlung von Grundlagen für Leistung und Leistungsverbesserung hat möglichst an das praktische Erfahren und Erleben der Schülerinnen und Schüler anzuknüpfen.

Die Teilnahme an jugendgemäßen Vorfürungen und Wettkämpfen (Schulvorfürungen und -wettkämpfe, Wettkämpfe von Vereinen und Verbänden auch im Rahmen des Unterrichtes) ist sorgfältig vorzubereiten. Auch die fallweise Mitwirkung an der Organisation derartiger Veranstaltungen ist anzustreben. Das Erwerben von Leistungsabzeichen (ÖGA, ÖJSTA, ÖSA, ÖLTA, Helferschein usw.) wird empfohlen. Eine weitere Motivation ist die Einbeziehung der Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler und entsprechender Trends im freizeithlichen Bewegungshandeln.

Die Zusammenarbeit mit Vereinen und Verbänden des Breiten- und Spitzensportes ist auch mit dem Ziel, dass Schülerinnen und Schüler möglichst viele Sportarten kennen lernen, anzustreben. Im Rahmen dieser Erfahrungen sollen Schülerinnen und Schüler längerfristig auch kennen lernen, wie sie neben der aktiven Sportausübung später als Instruktor/in, Trainer/in oder Funktionär/in tätig werden können.

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, leichtathletischer Bewegungsabläufe, technischer und taktischer Zusammenhänge bei Ballsportarten) 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.

Auf Schulveranstaltungen mit bewegungserziehlichen 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:**

#### **3. und 4. Klasse:**

### **Grundlagen zum Bewegungshandeln:**

Vielfältige motorische Aktivitäten.

Verbessern der konditionellen Fähigkeiten durch die Anwendung von gezielten Trainingsmethoden: Schnelligkeit, Kraft (mittlere und submaximale Belastungen), Ausdauer (vorwiegend im aeroben Bereich), Beweglichkeit.

Grundbegriffe des richtigen Einsatzes von Stretching.

Verbessern der koordinativen Fähigkeiten durch die Anwendung von gezielten Trainingsmethoden: Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit. Erkennen des eigenen Bewegungsverhaltens hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie. Gewinnen reicher Körper- und Bewegungserfahrung und von Selbstständigkeit im Lösen von Bewegungsaufgaben, Erfahren sportartenspezifischer und biomechanischer Grundstrukturen.

An die gesteigerte Leistungsfähigkeit angepasstes Erweitern der vielfältigen motorischen Aktivitäten.

Weiterer gezielter Ausbau der konditionellen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft (auch unter maßvoller Verwendung von Geräten und allenfalls Einsatz von Fitnessgeräten), Ausdauer (Fortführung der Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Ausdauer sowohl im aeroben Bereich als auch im anaeroben Bereich), Beweglichkeit. Gezielter Ausbau des richtigen Einsatzes von Stretching.

Weiteres gezieltes Verbessern der koordinativen Fähigkeiten (Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie). Gewinnen reicher Bewegungserfahrung und von Selbstständigkeit im Lösen bekannter und neuer unterschiedlicher Bewegungsabläufe und Bewegungsaufgaben mit dem Ziel der Beherrschung komplexer Bewegungsfertigkeiten.

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

Vielfältiges Bewegen und Spielen im, unter und ins Wasser; Schwimmen können in bis zu drei Schwimmlagen. Einfache Sprünge, Tauchen (mit und ohne Hilfsmittel). Schnell und ausdauernd schwimmen in mindestens einer Lage.

Erarbeiten von Wettkampfformen.

Gezieltes Erlernen von Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten unter Anwendung geeigneter Trainingsmethoden, um ein gehobenes Leistungsniveau zu erreichen.

Partnerhilfe und Partnersicherung richtig anwenden. Kunststücke allein und in der Kleingruppe (er)finden, erproben, üben und in

Gezielte Fortführung des vielfältigen Bewegens und Spielens im, unter und ins Wasser:

Kennenlernen des Kunstschwimmens, Streckentauchens, Tieftauchens und Wasserspringens.

Kennenlernen einer vierten Schwimmlage, Grundlagen des Rettungsschwimmens.

Wettkampfmäßiges Schwimmen in möglichst zwei Lagen; Kennenlernen der Wettkampfbestimmungen.

Erweitern und Festigen der bisher erworbenen motorischen Fertigkeiten ohne, mit und an Geräten unter Beachtung des ökonomischen Krafteinsatzes und des Materials; komplexe Bewegungsverbindungen eigenständig erarbeiten, nach räumlichen, zeitlichen sowie ästhetischen Kriterien gestalten und präsentieren.

möglichst selbst gestalteten Bewegungsfolgen auf dem Boden und an Geräten präsentieren.

Sachgerechtes Sichern und Helfen; Bewegungsabläufe bei der Partnerin / beim Partner beobachten und korrigieren lernen.

Selbstständige Organisation des Auf- und Abbaues von Geräten.

Übungsbeschreibungen (Fachsprache) lesen und verstehen können.

Erlernen und Verbessern der leichtathletischen Grundformen in Bezug auf die leistungsbestimmenden Faktoren durch gezielte Übungen und Trainingsmethoden.

Erweiterung der Bewegungserfahrung und Bewegungskoordination sowie Verbesserung der leistungsbestimmenden Faktoren der leichtathletischen Grundformen.

Selbstständiges Vorbereiten und Durchführen einfacher Wettkämpfe und Übernahme von Kampfrichtertätigkeit.

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

Festigung der Sportspielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Technik und der Spielorganisation.

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

Gezielter Erwerb 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.

Gezielte Weiterentwicklung der Spielfähigkeit unter verstärkt technik- und taktikkrelevanten Aspekten.

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

Beherrschen der Regelanwendung und –auslegung, der Übernahme von Spielleitungen, des Setzens von taktischen Einzelentscheidungen bzw der Umsetzung von gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen, der Übernahme der Vorbereitung, Durchführung und Leitung von Sportspielen.

Sportspiele kennen lernen, Beherrschen der sportartspezifischen Grundsituationen und Grundtechniken.

Taktische Maßnahmen setzen können.

Sportspielspezifische Kenntnisse in Bezug auf Techniken, Taktiken, Regelwerk.

### **Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:**

Aufbau von Körperwahrnehmung; Entwicklung von Sensibilität für verschiedene Sinne und von ästhetischer Erfahrung in Ausdruck und Bewegung.

Entwicklung eines differenzierten Bewegungsgefühls und von Verständnis für Bewegungsqualität.

Räumliches und zeitliches Gestalten als Einzel- und Gruppengestaltung in freier und gebundener Form.

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.

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

Szenische Gestaltung, Improvisation bei der Umsetzung von Musik und Rhythmus in Bewegung, Verbindung von Musik, Sprache und Bewegung.

Wissen um Ursprung und Bewegungsgrundformen der Tänze.

Einfache akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

Vermehrt 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.

Erfahren der Körperfunktionen und eigenverantwortliches Umgehen mit dem Körper entwickeln.

Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern; Reaktionen des Körpers erfahren.

Erkennen der Zusammenhänge von körpergerechtem Bewegen, richtiger Haltung und Gesundheit.

Grundkenntnisse über körpergerechte, altersadäquate Bewegungs- und Trainingsformen.

Feststellen, gezieltes Ausgleichen und Vermeiden muskulärer Dysbalancen und / oder motorischer Defizite in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unter besonderer Berücksichtigung der Haltung.

Fachspezifische Kenntnisse über Körperstatik (zB Wirbelsäule) und Körperfunktionen (zB Muskelfunktion, Ermüdung, Pulsfrequenz usw.) erwerben.

Erlernen der Gefahrenvermeidung, des richtigen Verhaltens in Gefahrensituation und bei Unfällen; Grundkenntnisse der Ersten Hilfe.

### **Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:**

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

Gezieltes Entdecken und Erschließen von sportartenspezifischen, 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, Snowboard) gewinnen.

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

Berücksichtigung der umweltspezifischen Erfordernisse und Gegebenheiten.

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).