

Curriculum aus dem Fach Bewegung und Sport

Inhaltsverzeichnis

Biennium	3
Triennium	13
<i>5. Klasse</i>	<i>26</i>
Bewertungskriterien	31

Biennium

Der Unterricht von Bewegung und Sport bietet den Schülerinnen und Schülern Körper-, Bewegungs-, Sport- und Sozialerfahrungen.

Das regelmäßige und zielgerichtete Bewegen und Sporttreiben fördert in hohem Maße die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen. Dies trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen bei und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lernfähigkeit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Der Unterricht ermöglicht vielfältige Körpererfahrungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Eigenschaften verbessern, sportliche Fertigkeiten erlernen und Bewegungsabläufe individuell gestalten. Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie vergleichen und messen sich im Spiel und bei Wettkämpfen und lernen Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selbst und zu anderen. Sie erfahren Zugehörigkeit und Solidarität, bringen die eigenen Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf andere.

Die Schülerinnen und Schüler kennen und schätzen die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität und stehen einem aktiven Lebensstil positiv gegenüber. Die Jugendlichen entwickeln das Bedürfnis, gut in Form zu sein, um die psychophysischen Erfordernisse beim Studium und im Beruf, beim Sport und in der Freizeit angemessen bewältigen zu können. Die Schülerinnen und Schüler handeln sicherheits- und umweltbewusst in der Natur und nutzen Möglichkeiten technischer Hilfsmittel sinnvoll.

Kompetenzen am Ende des I. Bienniums

Die Schülerin, der Schüler kann

- den eigenen Körper wahrnehmen und sich mit Freude bewegen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern, sich durch Bewegung ausdrücken, Bewegungsabläufe gestalten und variieren
- die Kompetenzen in verschiedenen Individual- und Mannschaftssportarten in technischer und taktischer Hinsicht erweitern, sportliche Leistung erleben und respektieren sowie sportbezogene Rollen übernehmen

- den Wert einer gesunden Lebensführung für das eigene Wohlbefinden im Alltag erkennen, mit anderen kooperieren, den Teamgeist mittragen und durch positive Erlebnisse Selbstvertrauen aufbauen
- Bewegung, Spiel und Sport in der Natur umweltbewusst ausüben, Verantwortung für die eigene und die Sicherheit anderer übernehmen

Kompetenzen	Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte
1. Klasse			
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau. • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik
	Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmus	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien

Sport- motorische Qualifikationen	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerspiele und Läufe, Aerobic, Skigymnastik • Anaerobe Belastungen und Wettkämpfe über kurze Distanzen • Krafttraining: allgemeine Kräftigungsübungen mit und ohne Gewichte, Stangen-Tauklettern, Sprossenwand, Steigen, Hangeln, Stützen und Stützel, Ziehen, Stoßen, Stabilisierungsübungen, Circuittraining, Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen, richtiges Sitzen und korrekte Alltagsbewegungen • Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit – verschiedene Start- und Reaktionsspiele, Ballspiele; • Aktions- und Kraftschnelligkeit – Seilspringen, Fangspiele, Übungen mit hoher Bewegungsfrequenz, Kurzstreckenlauf • Beweglichkeit: Dehnungsübungen, allgemeine Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte, Entspannungstechniken • Gleichgewicht: Balancieren am Stand in der Fortbewegung und auf verschiedenen Geräten • Koordination: Koordinationsübungen, Hindernisläufe, Jonglieren, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours
	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung, Lauf ABC, Starts • Dauerlauf: Minutenläufe, 600m/1000m/2000m/3000m Waldlauf bzw. Geländeläufe, Kenntnisse über Herz- und Kreislauffunktionen und Pulsfrequenz, Cooper- Test, Orientierungslauf • Hürdenlauf: Überlaufen von Hürden, verschied. Abstände • Weitsprung: Standweitsprung, Hocksprung, Anlauf-, Absprung- und Landung • Hochsprung: Verschiedene Sprünge: Scherensprung und Fosburytechnik (Flop) • Werfen/Stoßen: Medizinballstoßen, Kugelstoßen (Angleiten), Diskurswerfen, Vortex • Staffelläufe • Dreikampf, Mehrkampf • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten • Technikvermittlung der einzelnen Disziplinen: Geräte- und Bodenturnen, Spilsportarten und Leichtathletik, Tänze

Bewegungs- und Sportspiele	Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sportspiele und Mannschaftsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Mini Basket, Street Basket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel • Tischtennis • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Tchoukball, Rugby, American Football, Prellball
	verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	<ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde und Erziehung zu fairem Spielverhalten • Schiedsrichtertätigkeit bei verschiedenen Sportspielen • Die Fähigkeit entwickeln Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen und Schwächeren zu helfen
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausüben	motorische und sportliche Aktivitäten in der Natur	<ul style="list-style-type: none"> • Minigolf • Sportklettern • Slackline • Hochseilgarten • Orientierungslauf • Radfahren, Wandern • Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren • Ski- Snowboardfahren • Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern • Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey

	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge • Trampolinspringen • Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen • Turmsprünge
2. Klasse			
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	richtige motorische Bewegungsabläufe in komplexen Situationen einsetzen	Körperfunktionen und Bewegungsmöglichkeiten	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau. • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik

	Rhythmus bei Bewegungsabläufen gestalten	Bewegungsrhythmus	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien
Sportmotorische Qualifikationen	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht aufbauen und festigen	Kondition und Koordination	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerspiele und Läufe, Aerobic, Skigymnastik • Anaerobe Belastungen und Wettkämpfe über kurze Distanzen • Krafttraining: allgemeine Kräftigungsübungen mit und ohne Gewichte, Stangen-Tauklettern, Sprossenwand, Steigen, Hangeln, Stützen und Stützen, Ziehen, Stoßen, Stabilisierungsübungen, Circuittraining, Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen, richtiges Sitzen und korrekte Alltagsbewegungen • Schnelligkeit: Reaktionsschnelligkeit – verschiedene Start- und Reaktionsspiele, Ballspiele; • Aktions- und Kraftschnelligkeit – Seilspringen, Fangspiele, Übungen mit hoher Bewegungsfrequenz, Kurzstreckenlauf • Beweglichkeit: Dehnungsübungen, allgemeine Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte, Entspannungstechniken • Gleichgewicht: Balancieren am Stand in der Fortbewegung und auf verschiedenen Geräten • Koordination: Koordinationsübungen, Hindernisläufe, Jonglieren, Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours
	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik verbessern	technische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung, Lauf ABC, Starts • Dauerlauf: Minutenläufe, 600m/1000m/2000m/3000m Waldlauf bzw. Geländeläufe, Kenntnisse über Herz- und Kreislauffunktionen und Pulsfrequenz, Cooper- Test, Orientierungslauf • Hürdenlauf: Überlaufen von Hürden, verschied. Abstände • Weitsprung: Standweitsprung, Hocksprung, Anlauf-, Absprung- und Landung • Hochsprung: Verschiedene Sprünge: Scherensprung und Fosburytechnik (Flop) • Werfen/Stoßen: Medizinballstoßen, Kugelstoßen (Angleiten), Diskuswerfen, Vortex • Staffelläufe

			<ul style="list-style-type: none"> • Dreikampf, Mehrkampf • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten • Technikvermittlung der einzelnen Disziplinen: Geräte- und Bodenturnen, Spilsportarten und Leichtathletik, Tänze
Bewegungs- und Sportspiele	Technik und Taktik anwenden und aktiv auch in der Gruppe bei Mannschafts- und Sportspielen mitwirken	Sportspiele und Mannschaftsspiele	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Mini Basket, Street Basket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten , Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel • Tischtennis • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Tchoukball, Rugby, American Football, Prell Ball
	verschiedene Rollen übernehmen und sich fair verhalten	Regeln und Fairness	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde und Erziehung zu fairem Spielverhalten • Schiedsrichtertätigkeit bei verschiedenen Sportspielen • Die Fähigkeit entwickeln Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen und Schwächeren zu helfen.
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Sport und Spiel im Freien ausüben	motorische und sportliche	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minigolf • Sportklettern

		Aktivitäten in der Natur	<ul style="list-style-type: none"> • Slackline • Hochseilgarten • Orientierungslauf, • Radfahren, Wandern • Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren • Ski- Snowboardfahren • Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern • Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey
	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge • Trampolinspringen • Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen • Turmsprünge
Methodisch-didaktische Hinweise			
<p>Wahl und Anwendung der Methoden sind mannigfaltig. Folgende Grundsätze werden jedoch beachtet: Der Unterricht wird lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein und er wird die Selbständigkeit des Schülers fördern und zu gesichertem Erfolg führen. Der Entwicklungsstand und die Leistungsfähigkeit der Klasse sowie der einzelnen Schüler, die Struktur des Lehrstoffs, das Ziel des jeweiligen Unterrichtsabschnittes und die konkrete Unterrichtssituation werden immer berücksichtigt.</p> <p>Durch Vielseitigkeit im Angebot der Lerninhalte, Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Verteilung der Unterrichtsthemen soll dem Bewegungsbedürfnis der Schüler gerecht werden.</p> <p>Die am häufigsten angewandten methodischen Unterrichtsformen sind das Darbieten und Anregen, denen das Nachvollziehen und das Erproben durch die Schüler entsprechen.</p> <p>Als Organisationsformen des Unterrichts werden folgende Betriebsweisen für die Grundausbildung in der Leibeserziehung verwendet: der Betrieb mit Zusatzaufgaben, der Kreisbetrieb und der Stationsbetrieb.</p> <p>Bei den Betriebsformen (sozialorganisatorische Unterrichtsformen), welche durch das Sozialsystem Lehrer - Schüler gekennzeichnet sind, finden folgende drei "Grundformen" ihre Anwendung: Frontalbetrieb, Gruppenbetrieb und Einzelbetrieb.</p> <p>Unterrichtsziele werden auch durch methodische Reihen (MÜR) erreicht. Sie beinhalten Übungen und/oder Tätigkeiten, die nach methodischen Gesichtspunkten gestuft und auf konkrete Unterrichtsziele ausgerichtet sind.</p>			

Das Unterrichts- oder Lernziel kann in bestimmten Bewegungsabläufen, in Ausprägungsgraden motorischer Eigenschaften oder in sportbezogenen Verhaltensweisen liegen. Je nach Zielsetzung werden entweder methodische Übungsreihen oder methodische Spielreihen verwendet.

Weiters gibt es noch Anregungen, Querverweise und Hinweise zur Verteilung auf Stufen: Je nach Klassengröße und Hallenausstattung, Geräteauswahl nach Schwerpunktsetzung.

Für Schüler und Schülerinnen, die aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, werden theoretische Inhalte angeboten und abgefragt.

Triennium

Der Unterricht von Bewegung und Sport bietet den Schülerinnen und Schülern Körper-, Bewegungs-, Sport- und Sozialerfahrungen.

Das regelmäßige und zielgerichtete Bewegen und Sporttreiben fördert in hohem Maße die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen. Dies trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen bei und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lernfähigkeit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Der Unterricht ermöglicht vielfältige Körpererfahrungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Eigenschaften verbessern, sportliche Fertigkeiten erlernen und Bewegungsabläufe individuell gestalten. Die Schülerinnen und Schüler nehmen den eigenen Körper bewusst wahr und setzen sich individuelle Lern- und Leistungsziele. Sie vergleichen und messen sich im Spiel und bei Wettkämpfen und lernen Risiken richtig einzuschätzen. Sie meistern auch schwierige Situationen und gewinnen dadurch Vertrauen zu sich selbst und zu anderen. Sie erfahren Zugehörigkeit und Solidarität, bringen die eigenen Bedürfnisse ein und nehmen Rücksicht auf andere.

Die Schülerinnen und Schüler kennen und schätzen die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität und stehen einem aktiven Lebensstil positiv gegenüber. Die Jugendlichen entwickeln das Bedürfnis, gut in Form zu sein, um die psychophysischen Erfordernisse beim Studium und im Beruf, beim Sport und in der Freizeit angemessen bewältigen zu können. Die Schülerinnen und Schüler handeln sicherheits- und umweltbewusst in der Natur und nutzen Möglichkeiten technischer Hilfsmittel sinnvoll.

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Individual- und Mannschaftssportarten ausführen, technisch-taktische Bewegungsabläufe situationsgerecht und zielorientiert anwenden sowie die Fitness mit entsprechenden Maßnahmen verbessern
- den Wert von aktiver Sportausübung für die Gesundheit erkennen und einen aktiven Lebensstil pflegen

- sich Leistungsvergleichen im Sinne einer korrekten Ethik und unter Beachtung der geltenden Regeln und des Fairplay stellen sowie Sportaktivitäten für sich und andere organisieren und verschiedene Rollen übernehmen
- sich kritisch mit der Welt des Sports und der technischen Entwicklung auseinandersetzen und Bewegung, Spiel und Sport in Einklang mit Natur, Umwelt und notwendigen Sicherheitsaspekten ausüben

Kompetenzen	Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte
3. Klasse			
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Motorische Bewegungsabläufe auch unter Belastung korrekt ausführen	Haltungsschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungsturnen: Haltungs- und Funktionsgymnastik mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen • Haltungsschwächen, Haltungsschäden • Hinweise auf korrekte Bewegungen im Alltag • Zustände und Reaktionen des eigenen Körpers (z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Erregung, Nervosität, Angst, Schmerz, Aggressivität, Entspannung, Spannkraft) • Grundlegende Kenntnisse über die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität, über gesunde Ernährung, Suchtmittel und aktuelle Sportthemen • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: Schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen, halbe Drehung, ganze Drehung, Sturzhang (gebeugt, gestreckt) • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse

			<ul style="list-style-type: none"> • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik
	Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Musikgymnastik, Aerobic • Standardtänze • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Elemente aus der Leichtathletik (Hürdenlauf), Sprünge und Würfe, Schleuderball
Sportmotorische Qualifikationen	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	Technische und theoretische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten und Freizeitaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates • Muskel- und Skelettsystem • Ansatz, Ursprung, Funktion diverser wichtigster Muskel • Zusammenhang zwischen Übungen und beanspruchten Muskelgruppen • Trainierbarkeit der motorischen Eigenschaften und Fertigkeiten in Grobform • Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten (siehe 1. + 2. Klasse) • Methodik und Didaktik ausgewählter Sportarten • Praktisch- methodische Gesichtspunkte diverser Sportarten werden vorgestellt • Wirbelsäule und Haltungsgymnastik

			<ul style="list-style-type: none"> • Ausgabe diverser Referat Themen: Selbständige Bearbeitung der Schüler • Leichtathletik Fortführen der 1.+2. Klasse • Regel- und Gerätekunde • Sportverletzungen und 1.Hilfe • Orientierungslauf, Kartenlesen, Kompass einstellen • Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz, Trainingskontrolle durch Pulsabnahme • Sport und Ernährung, Doping • Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde) • Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit • Krafraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung • Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre • Weiterführen bzw. Erläutern der Grundlagen aus dem Klettersport (1.+2. Klasse)
	Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	<ul style="list-style-type: none"> • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen • Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen • Stretching, Entspannungstechniken
	Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Vielfältiges sportmotorisches Können	<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw. • Einrad fahren, Übungen am Sportkreisel und mit dem Pogostick
Bewegungs- und Sportspiele	Verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung, Universalgriff

			<ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung • Aufschlagtechniken: Hoher Aufschlag, Ausgangsstellung, Ausholbewegung, Schlagbewegung, Ausschwing • Kurzer Aufschlag mit Vor- und Rückhand – Schlagbewegung • Technik der Schlagarten (Clear, Drive, Smash) • Tischtennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung: bei Angriffssystem, Halbdistanzsystem, Verteidigungssystem, Körperhaltung, Fußposition, Spielarm • Ausgangsstellung bei VH- und RH Schlägen • Aufschlagarten: ohne Rotation, mit Vor- und Rückhandseite • Schlagarten: Konterschlag, Schmetterschlag • Tennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung • Aufschlagtechniken • VH und RH-Techniken
	Aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Mini Basket, Street Basket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Hallenhockey, Tchoukball, Rugby, American Football, Prell Ball
	Regeln einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	Im Sportunterricht soll Erziehung zu Fairness, Selbstachtung und sportliche Achtung des Gegners stattfinden.

			<p>Die Fähigkeit und Bereitschaft zu einem „sportlichen“ Verhalten und Handeln: Leistungswille, Regelbewusstsein, Toleranz gegenüber Leistungsschwächeren und vor allem Fairness soll erlernt werden.</p> <p>Wichtig ist dabei auch die Fähigkeit zu spielen, kreativ zu gestalten und mit Partner und Gegner zu kooperieren sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage. Unterschiedliche Standpunkte sollen verstanden werden und eigene Fähigkeiten und jene der anderen sollen gut verwertet werden.</p> <p>Regelkunde der großen und kleinen Mannschaftssportarten und der Einzelsportarten</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	In natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	<ul style="list-style-type: none"> • Minigolf • Sportklettern • Slackline • Hochseilgarten • Orientierungslauf • Radfahren, Wandern • Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren • Ski- Snowboardfahren • Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern • Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey
	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge • Trampolinspringen • Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen • Turmsprünge • Wasserball • Wasserspiele
4. Klasse			
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Motorische Bewegungsabläufe auch unter	Haltungsschulung	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltungsturnen: Haltungs- und Funktionsgymnastik mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen

	Belastung korrekt ausführen		<ul style="list-style-type: none"> • Haltungsschwächen, Haltungsschäden • Hinweise auf korrekte Bewegungen im Alltag • Zustände und Reaktionen des eigenen Körpers (z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Erregung, Nervosität, Angst, Schmerz, Aggressivität, Entspannung, Spannkraft) • Grundlegende Kenntnisse über die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität, über gesunde Ernährung, Suchtmittel und aktuelle Sportthemen • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: Schwingen, Hangkehre, Übungsverbindungen, halbe Drehung, ganze Drehung, Sturzhang (gebeugt, gestreckt) • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Wettkampftrampoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik
--	-----------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Rhythmus bei Bewegungsabläufen auch mit dem Partner abstimmen, Kreativität entwickeln	Unterschiedliche Bewegungsrhythmen	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Musikgymnastik, Aerobic • Standardtänze • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Gymnastikband, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Elemente aus der Leichtathletik (Hürdenlauf), Sprünge und Würfe, Schleuderball
Sportmotorische Qualifikationen	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik festigen	Technische und theoretische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten und Freizeitaktivitäten	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates • Muskel- und Skelettsystem • Ansatz, Ursprung, Funktion diverser wichtigster Muskel • Zusammenhang zwischen Übungen und beanspruchten Muskelgruppen • Trainierbarkeit der motorischen Eigenschaften und Fertigkeiten in Grobform • Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinative Fähigkeiten (siehe 1. + 2. Klasse) • Methodik und Didaktik ausgewählter Sportarten • Praktisch- methodische Gesichtspunkte diverser Sportarten werden vorgestellt • Wirbelsäule und Haltungsgymnastik • Ausgabe diverser Referat Themen: Selbständige Bearbeitung der Schüler • Leichtathletik Fortführen der 1.+2. Klasse • Regel- und Gerätekunde • Sportverletzungen und 1.Hilfe

			<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungslauf, Kartenlesen, Kompass einstellen • Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz, Trainingskontrolle durch Pulsabnahme • Sport und Ernährung, Doping • Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde) • Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit • Krafraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung • Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre • Weiterführen bzw. Erläutern der Grundlagen aus dem Klettersport (1.+2. Klasse)
	Trainingsmethoden situationsgerecht auswählen und anwenden	Prinzipien und Methoden der Leistungsverbesserung	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreis-, Zirkel-, Stationen Training, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen • Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen • Stretching, Entspannungstechniken
	Freude an Bewegung, Spiel und sportlicher Leistung zeigen	Vielfältiges sportmotorisches Können	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele • Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw. • Einrad fahren, Übungen am Sportkreisel, Pogostick, Skateboard, Snakeboard, Inlineskate. • Deutsches Sportabzeichen

Bewegungs- und Sportspiele	Verschiedene Rückschlagspiele ausüben	Sportspiele	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Badminton: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung, Universalgriff • Grundstellung • Aufschlagstechniken: Hoher Aufschlag, Ausgangsstellung, Ausholbewegung, Schlagbewegung, Ausschwingung • Kurzer Aufschlag mit Vor- und Rückhand – Schlagbewegung • Technik der Schlagarten (Clear, Drive, Smash) • Tischtennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung: bei Angriffssystem, Halbdistanzsystem, Verteidigungssystem, Körperhaltung, Fußposition, Spielarm • Ausgangsstellung bei VH- und RH Schlägen • Aufschlagarten: ohne Rotation, mit Vor- und Rückhandseite • Schlagarten: Konterschlag, Schmetterschlag • Tennis: Erlernen der Grob-/ Grundform einer Technik • Schlägerhaltung • Grundstellung • Aufschlagstechniken • VH und RH- Techniken
	Aktiv an Mannschaftsspielen teilnehmen und eigene Stärken einbringen	Mannschaftsspiele	Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Mini Basket, Street Basket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten, Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln

			<ul style="list-style-type: none"> • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Hallenhockey, Tchoukball, Rugby, American Football, Prell Ball
	Regeln einhalten und fair spielen	Regeln und Fairness	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte: Im Sportunterricht soll Erziehung zu Fairness, Selbstachtung und sportliche Achtung des Gegners stattfinden. Die Fähigkeit und Bereitschaft zu einem „sportlichen, Verhalten und Handeln: Leistungswille, Regelbewusstsein, Toleranz gegenüber Leistungsschwächeren und vor allem Fairness soll erlernt werden. Wichtig ist dabei auch die Fähigkeit zu spielen, kreativ zu gestalten und mit Partner und Gegner zu kooperieren sowie der Umgang mit Sieg und Niederlage. Unterschiedliche Standpunkte sollen verstanden werden und eigene Fähigkeiten und jene der anderen sollen gut verwertet werden. Regelkunde der großen und kleinen Mannschaftssportarten und der Einzelsportarten Schiedsrichtertätigkeit</p>
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	In natürlicher Umgebung Bewegung und Sport ausüben	Sportarten im Freien	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minigolf • Sportklettern • Slackline • Hochseilgarten • Orientierungslauf, • Radfahren, Wandern • Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren • Ski- Snowboardfahren • Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern • Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey
	Schwimmtechniken festigen und im Spiel anwenden	Spiel und Sport im Wasser	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 1. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge • Trampolinspringen

			<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen • Turmsprünge • Wasserball • Wasserspiele
Methodisch-didaktische Hinweise			
<p>Wahl und Anwendung der Methoden sind mannigfaltig. Folgende Grundsätze werden jedoch beachtet: Der Unterricht wird lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein und er wird die Selbständigkeit des Schülers fördern und zu gesichertem Erfolg führen. Der Entwicklungsstand und die Leistungsfähigkeit der Klasse sowie der einzelnen Schüler, die Struktur des Lehrstoffs, das Ziel des jeweiligen Unterrichtsabschnittes und die konkrete Unterrichtssituation werden immer berücksichtigt. Durch Vielseitigkeit im Angebot der Lerninhalte, Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Verteilung der Unterrichtsthemen soll dem Bewegungsbedürfnis der Schüler gerecht werden.</p> <p>Die am häufigsten angewandten methodischen Unterrichtsformen sind das Darbieten und Anregen, denen das Nachvollziehen und das Erproben durch die Schüler entsprechen.</p> <p>Als Organisationsformen des Unterrichts werden folgende Betriebsweisen für die Grundausbildung in der Leibeserziehung verwendet: der Betrieb mit Zusatzaufgaben, der Kreisbetrieb und der Stationsbetrieb.</p> <p>Bei den Betriebsformen (sozialorganisatorische Unterrichtsformen), welche durch das Sozialsystem Lehrer - Schüler gekennzeichnet sind, finden folgende drei "Grundformen" ihre Anwendung: Frontalbetrieb, Gruppenbetrieb und Einzelbetrieb.</p> <p>Unterrichtsziele werden auch durch methodische Reihen (MÜR) erreicht. Sie beinhalten Übungen und/oder Tätigkeiten, die nach methodischen Gesichtspunkten gestuft und auf konkrete Unterrichtsziele ausgerichtet sind.</p> <p>Das Unterrichts- oder Lernziel kann in bestimmten Bewegungsabläufen, in Ausprägungsgraden motorischer Eigenschaften oder in sportbezogenen Verhaltensweisen liegen. Je nach Zielsetzung werden entweder methodische Übungsreihen oder methodische Spielreihen verwendet.</p> <p>Weiters gibt es noch Anregungen, Querverweise und Hinweise zur Verteilung auf Stufen: Je nach Klassengröße und Hallenausstattung, Geräteauswahl nach Schwerpunktsetzung.</p> <p>Für Schüler und Schülerinnen, die aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, werden theoretische Inhalte angeboten und abgefragt.</p>			

5. Klasse

Kompetenzen	Fertigkeiten	Kenntnisse	Inhalte
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	Die persönliche sportmotorische Entwicklung organisieren und fördern	Bewegungs- und Sporterziehung	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung unter Verwendung von Hilfsgeräten: Sprossenwand, Kletterstangen, Tauen, Gitterleitern, Turnbänken, künstlichen Kletterwänden • Boden: verschiedene Rollen, Handstützüberschlag seitwärts, Rondat, Handstand, -abrollen, -überschlag, Kopfstand, Kerze, Brücke; einfache Kür • Akrobatik: allein, zu zweit, in der Gruppe • Sprungkasten, Bock: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Grätsche, Flanke, Wende, Überschlag • Schwebebalken: gehen, laufen, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Schrittkombinationen, einfache Kür • Ringe: schwingen, Hangkehre; Übungsverbindungen • Reck und Barren: Aufschwung und Umschwung, Wende, Flanke; einfache Kür • Klettern an Stangen, Tauen und Sprossenwänden • Minitrampolin: Gewöhnung an das Gerät, Stützsprünge, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse • Verschiedene Übungen am Vario-Schaukel-Klettersystem mit Ringen, Seile, Klettertaue, Pendelsitz, Kletternetz, Schaukeltuch, Sprossen-Schwingleiter, Knotentau. • Wettkampframpoline: Gewöhnung an das Gerät, Sprünge um die Längsachse sowie um die Breitenachse
	Bewegungsrhythmus und Bewegungsgestaltung an sportliche Techniken anpassen	Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen nach einfachen Rhythmen zeitlich und räumlich geordnet • Musikgymnastik, Aerobic, • Rock & Roll • Bewegungsformen mit Kleingeräten wie Gymnastikball, Seil, Reifen, Keule, Stab, Pedalo, Tücher sowie mit ungewohnten Materialien

			<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiele, Fangenspiele, Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Parteispiele • New Games, Abenteuerspiele, • Jonglieren mit verschiedenen Geräten wie Teller, Tücher, Bälle, Ringe, Diabolo, usw. • Einradfahren, Übungen am Sportkreisel, Pogostick, Skateboard, Snakeboard, Inlineskate. • Indiacca, Speed-Tennis, Tennis, Familytennis • Badminton: Grundtechniken wie Vorhand/Rückhand, Überkopf-, Unterhandschläge, Service, Einzel-, Doppelspiel • Tischtennis • Squash
	Die eigenen sportlichen Fähigkeiten und Leistungen einschätzen und mittels objektiver Kriterien einordnen	Spezifische sportliche Leistungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> • Durch standardisierte Eigenschafts- und Fertigkeitstests • Sportabzeichen
Sportmotorische Qualifikationen	Bewegungsabläufe unter Anwendung der richtigen Technik gezielt einsetzen	Technische und theoretische Elemente und Grundlagen mehrerer Sportarten und Freizeitaktivitäten	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung, Rhythmusschulung, Hürdenschulung • Hochsprung: Flop in Grobform, Bauchwölzer, Scherensprung, Sprungvarianten • Weitsprung: Hangesprung, Schrittsprung, Sprungvarianten • Kugel: Standstoß, Angleiten • Start, Sprint, Mittelstrecke, Dauerlauf, Stabläufe • Dreikampf, Mehrkampf genormt und ungenormt • Regel- und Gerätekunde • Sportverletzungen und 1.Hilfe • Orientierungslauf - Kartenlesen - Kompass einstellen • Einfachste physiologische Kenntnisse wie Herzschlag und Pulsfrequenz - Trainingskontrolle durch Pulsabnahme • Haltungsschwächen, Haltungsschäden • Sport und Ernährung, Doping

			<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im Gebirge (Lawinenkunde) • Informationen zur Wechselwirkung Bewegung und Gesundheit • Krafraum richtiges Training durch richtige Haltung und Atmung • Informationen über Trainingslehre und Bewegungslehre • Begriffserläuterungen zu: Alpin-, Klettersteig-, Sportklettern, Freeclimbing, Free Solo • Ausrüstung: Klettergurt, Seil, Karabiner, Kleidung, Abseilachter, Grigri • Sicherungstechnik: Halbmastwurf, Achter, Grigri • Klettertechnik
	Physisches und psychisches Wohlbefinden durch geplantes Üben herstellen	Fitness und Gesundheitssport	<ul style="list-style-type: none"> • Kreis-, Zirkel-, Stationentraining, Konditionsgymnastik, Krafttraining • Aerobic, Skigymnastik • Hindernis-, Geschicklichkeitsparcours • Haltungsturnen, Funktionsgymnastik, Muskelfunktionstestübungen • Richtiges Sitzen, Korrekte Alltagsbewegungen • Stretching, Entspannungstechniken
Bewegungs- und Sportspiele	Bei Sportspielen und Mannschaftsspielen aktiv teilnehmen und wetteifern	Mannschafts- und Sportspiele	<p>Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4.Klasse erarbeiteten Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Smash, Block; einfaches Kombinationsspiel • Basketball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, diverse Korbwürfe, Rebound; einfaches Kombinationsspiel; Minibasket, Streetbasket • Handball: Grundtechniken wie Passen/Fangen, Prellen, Werfen, Finten , Abwehr/Angriff; vereinfachte Spielformen • Fußball: Grundtechniken wie Ballannahme, -führen, Stoppen, Stoßen, Kopfball; vereinfachte Spielformen • Frisbee: verschiedene Würfe, Ultimate • Floorball: Grundtechniken, Spielregeln • Baseball/Softball: Grundtechniken, Spielregeln • Intercrosse • Hallenhockey, Tschoukball, Rugby, American Football, Prellball
	Einzel- und Mannschaftsbewerbe	Organisation und Auswertung	Organisation von großen und kleinen Spielen, Schiedsrichterleistungen, Organisation von Turnieren.

	situationsgerecht organisieren und auswerten		
Bewegung und Sport im Freien und im Wasser	Verantwortung übernehmen für einen schonenden Umgang mit der Natur	Umweltgerechter Sport in der Natur	<ul style="list-style-type: none"> • Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte: • Minigolf • Golf • Slackline • Radfahren, Wandern • Inline-Skate, Skate- und Snakeboard, Waveboard fahren • Eislaufen: Spiele auf dem Eis, Hockey • Nordic Walking • Schneeschuhwandern
	Sich in der Natur und am Berg bewegen und orientieren	Orientierung und Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Sportklettern • Hochseilgarten • Orientierungslauf • Ski- Snowboardfahren, Skilanglauf, Rodeln, Schneeschuhwandern
	In mehreren Lagen schwimmen, tauchen und im Wasser spielen	Schwimmtechniken, Spiel- und Sportaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> • Festigen, weiterführen, vertiefen folgender in der 3. und 4. Klasse erarbeiteten Inhalte: • Grundtechniken: Kraul, Brust, Rücken, Delphin; Tauchen, Startsprünge • Trampolinspringen, Staffelspiele, Wasserball, Rettungsschwimmen
Methodisch-didaktische Hinweise			
<p>Wahl und Anwendung der Methoden sind mannigfaltig. Folgende Grundsätze werden jedoch beachtet: Der Unterricht wird lebensnah, anschaulich und altersgemäß sein und er wird die Selbständigkeit des Schülers fördern und zu gesichertem Erfolg führen. Der Entwicklungsstand und die Leistungsfähigkeit der Klasse sowie der einzelnen Schüler, die Struktur des Lehrstoffs, das Ziel des jeweiligen Unterrichtsabschnittes und die konkrete Unterrichtssituation werden immer berücksichtigt.</p> <p>Durch Vielseitigkeit im Angebot der Lerninhalte, Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Verteilung der Unterrichtsthemen soll dem Bewegungsbedürfnis der Schüler gerecht werden.</p>			

Die am häufigsten angewandten methodischen Unterrichtsformen sind das Darbieten und Anregen, denen das Nachvollziehen und das Erproben durch die Schüler entsprechen.

Als Organisationsformen des Unterrichts werden folgende Betriebsweisen für die Grundausbildung in der Leibeserziehung verwendet: der Betrieb mit Zusatzaufgaben, der Kreisbetrieb und der Stationsbetrieb.

Bei den Betriebsformen (sozialorganisatorische Unterrichtsformen), welche durch das Sozialsystem Lehrer - Schüler gekennzeichnet sind, finden folgende drei "Grundformen" ihre Anwendung: Frontalbetrieb, Gruppenbetrieb und Einzelbetrieb.

Unterrichtsziele werden auch durch methodische Reihen (MÜR) erreicht. Sie beinhalten Übungen und/oder Tätigkeiten, die nach methodischen Gesichtspunkten gestuft und auf konkrete Unterrichtsziele ausgerichtet sind.

Das Unterrichts- oder Lernziel kann in bestimmten Bewegungsabläufen, in Ausprägungsgraden motorischer Eigenschaften oder in sportbezogenen Verhaltensweisen liegen. Je nach Zielsetzung werden entweder methodische Übungsreihen oder methodische Spielreihen verwendet.

Weiters gibt es noch Anregungen, Querverweise und Hinweise zur Verteilung auf Stufen: Je nach Klassengröße und Hallenausstattung, Geräteauswahl nach Schwerpunktsetzung.

Für Schüler und Schülerinnen die aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, werden theoretische Inhalte angeboten und abgefragt.

Bewertungskriterien

Aus der Vielfalt von Lernzielen ergeben sich auch entsprechend viele Möglichkeiten der Bewertung:

- **messbare Leistung:**

sportmotorische Tests
standardisierte und informelle Tests
Leichtathletikdisziplinen
Geschicklichkeit- und Gewandtheitstests

- **bewertbare Leistung:**

Technikbewertungen
Turn- und Kürübungen
Spielbeobachtung

- **Mitarbeit:**

Aktiver konstanter Einsatz beim Sportunterricht in allen Themenbereichen, Pünktlichkeit, soziales Verhalten, Sportsachen mitnehmen, Hilfsbereitschaft, konstante Anwesenheit, Fair Play

Der Lernfortschritt während des Schuljahres wird in die Bewertung mit einbezogen. Bei der Durchführung von Leistungskontrollen wird beachtet, dass die Leistungserhebungen gleichmäßig über das gesamte Schuljahr verteilt und die Termine den Schülern bekannt gegeben werden. Die Ergebnisse der verschiedenen Leistungserhebungen werden einer Bewertung unterzogen und durch eine Note festgehalten.

Gewichtung der Noten:

Die Noten werden mit einer Gewichtung zwischen 50% und 100% bewertet.

Die Teilnahme an den Schulsportwettkämpfen wird bewertet. Die Gewichtung der Note beträgt 50% und hängt von der Leistung und dem Ergebnis ab.

Um möglichst objektiv zu urteilen, werden Schüler bei der Bewertung mit einbezogen.

Ziel ist es, gemäß Zielsetzungen und Aufgaben des Lehrplanes, die sportliche Handlungsfähigkeit, kognitive Qualifikationen und sportliche Handlungsbereitschaft möglichst objektiv zu erfassen.