

Kurztitel

Lehrpläne der Hauptschulen

Kundmachungsorgan

BGBI. II Nr. 134/2000 zuletzt geändert durch BGBI. II Nr. 190/2014

Typ

V

§/Artikel/Anlage

Anl. 4

Inkrafttretensdatum

01.08.2014

Außerkrafttretensdatum

31.08.2020

Index

70/02 Schulorganisation; 70/06 Schulunterricht; 70/07 Schule und Kirche

Text

Anlage 4

**LEHRPLAN DER HAUPTSCHULE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG
DER SKISPORTLICHEN AUSBILDUNG
(SKIHAUPTSCHULE)**

ERSTER TEIL

ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Siehe Anlage 1.

ZWEITER TEIL

ALLGEMEINE DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Siehe Anlage 1.

DRITTER TEIL

SCHUL- UND UNTERRICHTSPLANUNG

Siehe Anlage 1.

VIERTER TEIL STUDENTENAFEL

1. Ermächtigung für schulautonome Lehrplanbestimmungen:

Pflichtgegenstände und verbindliche Übungen:

Pflichtgegenstände	Klassen und Wochenstunden ¹⁾				Summe
	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	
Religion	2	2	2	2	8
Deutsch					15-21
Lebende Fremdsprache					12-18
Geschichte und Sozialkunde/ Politische Bildung					5-10
Geographie und Wirtschaftskunde					7-12
Mathematik					14-20
Geometrisches Zeichnen					2-6
Biologie und Umweltkunde					7-12
Chemie					1,5-4
Physik					5-10
Musikerziehung					3-7
Bildnerische Erziehung					2-8
Technisches Werken ²⁾					2-7,5
Textiles Werken ²⁾					
Ernährung und Haushalt					2-6
Bewegung und Sport (einschließlich speziellem Konditions- und Skitraining) ³⁾					46-48
Verbindliche Übungen					
Berufsorientierung	-	0-1	0-1	1-2	1-4 ⁴⁾
sonstige	0-1	0-1	0-1	0-1	0-4
Gesamtwochenstundenzahl	30-34	31-35	32-36	33-37	130-137

Freigegegenstände und unverbindliche Übungen:

Wie Anlage 1.

Förderunterricht:

Wie in Ziffer 2.

2. Soweit keine schulautonomen Lehrplanbestimmungen bestehen:

Pflichtgegenstände und verbindliche Übung:

Pflichtgegenstände	Klassen und Wochenstunden ¹⁾				Summe
	1.Kl.	2.Kl.	3.Kl.	4.Kl.	
Religion	2	2	2	2	8
Deutsch	4	4	4	4	16
Lebende Fremdsprache	4	4	3	3	14
Geschichte und Sozialkunde/Politische Bildung	-	1	2	2	5
Geographie und Wirtschaftskunde	2	1	2	2	7
Mathematik	4	4	4	3	15
Geometrisches Zeichnen	-	-	-	2	2
Biologie und Umweltkunde	2	2	1	2	7
Chemie	-	-	-	2	2
Physik	-	1	2	2	5
Musikerziehung	1	-	1	1	3
Bildnerische Erziehung	-	1	-	1	2

Technisches Werken ²⁾	}	1	1	-	-	2
Textiles Werken ²⁾						
Ernährung und Haushalt		-	-	2	-	2
Bewegung und Sport (einschließlich speziellem Konditions- und Skitraining) ³⁾		12	12	11	12	47
<hr/>						
Verbindliche Übung						
Berufsorientierung		-	-	x ⁵⁾	x ⁵⁾	x ⁵⁾
<hr/>						
Gesamtwochenstundenzahl		32	33	34	38	137

Freigegegenstände und unverbindliche Übungen:

Wie Anlage 1.

Förderunterricht:

Siehe den Abschnitt Förderunterricht im zweiten Teil der Anlage 1. Im Hinblick auf die saisonalen Schwankungen der Wochenstundenanzahl in Bewegung und Sport kann das Ausmaß des Förderunterrichts auf maximal das Doppelte des angegebenen Stundenausmaßes erhöht werden, um die Schülerinnen und Schüler beim Nachholen des versäumten Lehrstoffes zu unterstützen.

¹⁾ Zur Verteilung der Stunden auf Kern- und Erweiterungsbereich siehe den entsprechenden Abschnitt im dritten Teil der Anlage 1. Dabei wird für die Berechnung der für den Kernbereich reservierten Stundenanzahl auf die Wochenstundenanzahl der Normalform der Hauptschule (siehe Anlage 1) verwiesen. Auf Grund des erweiterten Fachlehrplanes ist für Bewegung und Sport die Wochenstundenanzahl aus Z 2 der Anlage 4 zu Grunde zu legen.

²⁾ Als alternativer Pflichtgegenstand.

³⁾ Dem unterschiedlichen Stundenerfordernis in der Vorbereitungs- (September bis November), Wettkampf- (Dezember bis März) und Übergangsperiode (April bis Juni) kann durch eine Anpassung der Wochenstundenanzahl in diesen Abschnitten nachgekommen werden. Übers ganze Jahr betrachtet ist die vorgegebene Wochenstundenanzahl jedoch einzuhalten. Die Jahresplanung hat darauf Bedacht zu nehmen und ist der zuständigen Schulbehörde verbindlich vorzulegen.

⁴⁾ Kann auch geblockt oder integriert in den Unterricht der Pflichtgegenstände geführt werden.

⁵⁾ In der 3. und 4. Klasse je 32 Jahresstunden integriert in den Unterricht der Pflichtgegenstände.

Bemerkungen zu den Stundentafeln:

Wie Anlage 1, mit dem Zusatz:

- 6) Die Schülerinnen und Schüler von Skihauptschulen können in die Regelklassen der Hauptschule voll oder teilweise integriert sein oder in eigenen Skiklassen zusammengefasst werden.

FÜNFTER TEIL LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

Siehe Anlage 1.

SECHSTER TEIL LEHRPLÄNE DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE

A. PFLICHTGEGENSTÄNDE

Siehe Anlage 1 (ausgenommen Pflichtgegenstand Bewegung und Sport). Im Hinblick auf die gegenüber der Normalform stark reduzierte Stundenanzahl der Unterrichtsgegenstände Musikerziehung, Bildnerische Erziehung, Technisches bzw. Textiles Werken sowie Ernährung und Haushalt sind die Lehrpläne dieser Unterrichtsgegenstände sinngemäß anzuwenden und eine entsprechende Auswahl und Gewichtung zu treffen. Darüber hinaus sind im Schwerpunktfach Bewegung und Sport

Querverbindungen vor allem zu den genannten Unterrichtsgegenständen zu nützen, um das geringere Stundenausmaß auszugleichen.

Der Lehrplan für den Pflichtgegenstand Bewegung und Sport lautet:

BEWEGUNG UND SPORT

Bildungs- und Lehraufgabe:

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport soll gleichrangig zur Entwicklung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz beitragen: vielseitiges Bewegungskönnen und vielfältige Bewegungserfahrung unter Berücksichtigung der skisportlichen Schwerpunkte; verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln; handlungsleitendes und wertbezogenes Wissen; Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und das eigene Bewegungsverhalten; 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, freudeerfüllter 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 – allsportsportlichen und vor allem skisportlichen 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 im allsportsportlichen Bereich 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 vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus in einem solchen Ausmaß, dass neben dem Skisport auch eine weitere Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann.
- 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.

Die Ziele im skisportlichen Bereich sind insbesondere:

- Erwerb der skisportlichen Grundtechniken und deren Anwendung im Rennskilauf bzw. Sprunglauf
- physischer und psychophysischer Ausgleich zur Trainings- und Wettkampfbelastung
- Einbeziehen auch jener skisportspezifischen Aspekte, die nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit Ski- bzw. Sprunglauf als Wettkampfsport stehen (Freude an der technisch richtigen Bewegungsausführung, Erfahren des Sports in seiner Rolle als sinnvolle Freizeitaktivität, Grundlage für eine spätere berufliche Möglichkeit als Skilehrerin bzw. Skilehrer, als Trainerin bzw. Trainer oder Lehrerin bzw. Lehrer für Bewegung und Sport).

Beitrag zu den Aufgabenbereichen der Schule:

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

Beiträge zu den Bildungsbereichen:

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 Bewegung und Sport zählen sowohl für Mädchen als auch für Knaben traditionelle und zeitgenössische Formen der Bewegung und ihre Entwicklung in Tanz, Gymnastik und Bewegungstheater. Freie Gestaltung von Bewegungen und Bewegungserfindung.

Didaktische Grundsätze:

Die Bildungs- und Lehraufgabe ist in jeder der vier Schulstufen unter Beachtung der Interessen- und Leistungsentwicklung in Abstimmung auf die skisportlichen Zielsetzungen zu erfüllen. Über die skisportliche Spezialisierung hinaus muss jedenfalls auch die allgemeinsportliche Ausbildung in möglichst großer Vielfalt gegeben sein. In Schulen, in welchen die Skihauptschülerinnen und -schüler im normalen Klassenverband der Hauptschule integriert sind, soll zumindest eine Wochenstunde Bewegung und Sport zur Hebung der Gemeinschaft im Klassenverband absolviert werden. 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. Es ist sinnvoll, im Training die Schülergruppen gemäß der Leistungsfähigkeit zusammenzusetzen (auch klassen- und schulstufenübergreifend). Trainingsprogramme sind so zu erstellen, dass die Trainingsabsicht für die Schülerinnen und Schüler verständlich wird und die Programme auch möglichst selbstständig absolviert werden können.

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 Teilnahme an jugendgemäßen Vorführungen und Wettkämpfen (Schulvorführungen und -wettkämpfe, Wettkämpfe von Vereinen und Verbänden auch im Rahmen des Unterrichtes) auch über den Skisport hinaus ist anzustreben. Das Erwerben von Leistungsabzeichen (ÖGA, ÖJSTA, ÖSA, ÖLTA, Helferschein, ...) und die Einbeziehung der Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler und entsprechender Trends im freizeithlichen Bewegungshandeln wird empfohlen.

Die Zusammenarbeit mit Vereinen und Verbänden des Breiten- und Spitzensportes ist zu berücksichtigen. Im Rahmen dieser Erfahrungen sollen Schülerinnen und Schüler längerfristig auch kennen lernen, wie sie später als Skilehrer/in, Lehrwart/in, Trainer/in oder Funktionär/in für den Sport tätig werden können.

Auf eine sinnvolle Verteilung (zB Vielfalt, Ergänzung, Kontrast) der Lehrinhalte über die vier Schulstufen hinweg ist zu achten. Die enge Verbindung mit dem Rennsport und die Ausrichtung der Ausbildung auf die rennsportlichen Erfordernisse machen eine Einteilung des Schuljahres in drei Perioden (Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode und Übergangsperiode) erforderlich.

Eine Teilnahme an Wettkämpfen, bei welchen die Schülerinnen und Schüler als Vereinsangehörige starten, aber von Lehrerinnen und Lehrern (Trainerinnen und Trainern) der Skihauptschule betreut werden, ist in einer verantwortbaren Anzahl vorzusehen.

In den Bereichen „spezielle konditionelle Grundlagen“ und „spezielle gesundheitsorientierte Bewegungshandlungen“ sind die spezifischen Anliegen des Skisports zu berücksichtigen.

Allgemeinsportliche Inhalte des Unterrichtes sollen 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 Unterrichtes in Kurs- oder Blockform an geeigneten Übungsstätten vorzusehen, um so den Unterrichtsertrag zu sichern. In die Planung und Auswertung des Unterrichtes sollen auch die Schülerinnen und Schüler einbezogen werden. Auf Schulveranstaltungen mit bewegungserziehlichen Inhalten sind die Schülerinnen und Schüler im Unterricht ausreichend vorzubereiten.

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

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 Maßnahmen zur Gefahrenvermeidung als das (eigentätige) Schaffen von möglichst sicheren Bedingungen beim Sporttreiben (auch über die Schule hinaus) treffen können. Im Hinblick auf die vermehrte physische und psychische Belastung der Schülerinnen und Schüler ist eine intensive ärztliche Betreuung anzustreben.

Lehrstoff:

Kernbereich:

Allgemeinsportliche Ausbildung

1. und 2. Klasse

3. und 4. Klasse

Grundlagen zum Bewegungshandeln und spezielle konditionelle Grundlagen:

Vielfältige motorische Aktivitäten.

An die gesteigerte Leistungsfähigkeit angepasstes Erweitern der vielfältigen motorischen Aktivitäten.

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

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

Verbessern der koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und

Verbessern der koordinativen Fähigkeiten; Bewusstmachen des eigenen Bewegungsverhaltens

Orientierung, Reaktionsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit. Rhythmusfähigkeit, kinästhetische Hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie.

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

Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:

Vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser; Schwimmen können in einer Schwimmlage; einfache Sprünge. Schnell, ausdauernd und auch in Wettkampfform in einer Lage schwimmen; Kennenlernen einer weiteren Lage. Sprünge.

Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen, üben und zu kurzen Bewegungsfolgen verbinden. Anspruchsvollere Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen und üben; Bewegungsverbindungen erarbeiten und nach räumlich-zeitlichen sowie ästhetischen Kriterien gestalten.

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

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

Entwicklung von sportspielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Entwicklung der Sportspielfähigkeit (allein, miteinander und gegeneinander) unter techniklelevanten Aspekten. Spielorganisation übernehmen.

Wenn möglich auch Wettkämpfe (und deren Vorformen) in den verschiedensten Sportarten und Sportspielen bestreiten, auch als Gewöhnung an Wettkampfsituationen im Skisport. Leisten und Wettkämpfen unter den Aspekten Leistungswille, Fairness und Umgang mit Sieg und Niederlage; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren, aber auch durch eigenständiges Lernen und Üben verschieben.

Erwerb angemessener kognitiver Grundlagen zu sportlicher Leistung und Leistungsverbesserung.

Spielerische Bewegungshandlungen:

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

Entwickeln von Regelbewusstsein als Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern und neu zu gestalten. Zunehmend genaue Regelauslegung. Spielleitungen übernehmen.

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

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:

Entwickeln der Fähigkeit, Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle in Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Eigenständiges und kreatives Variieren, Kombinieren und Erfinden von Bewegungen mit und ohne Materialien.

Umsetzen von Musik und Rhythmus in 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.

Einfache akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

Bewegung und Tanz.

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

Akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

(Spezielle) gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:

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

Erfahren der Körperfunktionen und eigenverantwortliches Umgehen mit dem Körper entwickeln.

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

Beginn mit einfachem mentalen Training.

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

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

Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern; Reaktionen des Körpers erfahren.

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

Ruhe- und Konzentrationsübungen – Weiterführen des mentalen Trainings (Steigerung des Selbstvertrauens).

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:

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

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

Gemeinsam handeln und dabei an Sicherheit gewinnen.

Altersgemäße fachspezifische Kenntnisse zu Gefahren bei Natursportarten erwerben.

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

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

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

Art, Aufbau und Wartung von Geräten sowie zu

Skisportliche Ausbildung (nur alpiner Schwerpunkt):

Steigerung der Geschicklichkeit/Gewandtheit auf Ski.

Freies Skilaufen unter wechselnden äußeren Bedingungen auch mit Geländesprüngen.

Festigung des Grundverhaltens, der schneidenden Skiführung, des Kantenabstoßes sowie des Rhythmuswechsels.

Beherrschen verschiedener Schwungarten im Wechsel von größeren und kleineren

Weiterführen der Steigerung der Geschicklichkeit/Gewandtheit auf Ski unter Einbau verstärkter Rhythmuswechsel und erschwerter äußerer Bedingungen.

Steigerung der Bewegungsvielfalt durch spielerisches Üben von Schwungformen. Erkennen

Schwungradien. Situationsgerechte Anwendung von Schwungformen unter Tempominderung und Temposteigerung.

Erlernen der Renntechnik für Slalom, Riesenslalom und Super-Riesenslalom (Super-G).

Wettkampffähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo auch mit Zeitnehmung.

Teilnahme an alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen.

richtiger und falscher Bewegungsmuster bei sich und anderen.

Beherrschung der Renntechnik für Slalom, Riesenslalom und Super-Riesenslalom (Super-G) auch im Hinblick auf den Abfahrtslauf.

Fahren unter wettkampffählichen Bedingungen (Start, Ziel, Zeitmessung, ...).

Teilnahme an alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen.

Skisportliche Ausbildung (nur nordischer Schwerpunkt Langlauf):

Sammeln spezieller Bewegungserfahrungen in den Grundsportarten (Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Spiele ...). Verbesserung der konditionellen Grundlagen in sportartnahen Bewegungsfeldern (zB bei Bergwanderungen mit Stöcken, Imitationsübungen, auf Skirollern und Inline-Skatern).

Gewöhnungen an das Gerät (Diagonalski und Skatingski) durch Übungen innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes.

Weitere Bewegungserfahrungen innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes.

Erwerben der Grundtechniken (Diagonalschritttechnik und Skatingtechnik).

Diagonalschritttechnik und Skatingtechnik in Feinform (in ebener und ansteigender bis stark ansteigender Spur).

Bewältigung steiler Abfahrten und Kurvenfahren. Erfahren von Geländesprüngen und Sprüngen über kleine Schanzen.

Geländeanpassung durch Technikwechsel erlernen.

Geländeanpassung und Geländeausnutzung durch Technikwechsel erlernen und einen harmonischen Technikwechsel ohne Geschwindigkeitsverlust beherrschen.

Renntechnik unter wettkampfmäßigen Bedingungen erlernen. Teilnahme an alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen.

Verschiedene Strecken im klassischen und im freien Stil rennmäßig bewältigen. Teilnahme an alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen.

Skisportliche Ausbildung (nur nordischer Schwerpunkt Sprunglauf):

Sammeln spezieller Bewegungserfahrungen für den Sprunglauf in den Grundsportarten (Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Spiele ...).

Sammeln spezieller Bewegungserfahrungen für den Sprunglauf in den Grundsportarten unter besonderer Beachtung der technischen Fertigkeiten für Absprung und Landung.

Übungen zum Erlernen der grundlegenden technischen Fertigkeiten.

Verbesserung der Grobformung, Feinformung der technischen Elemente.

Grobformung der technischen Elemente Anfahrt, Absprung, Luftfahrt, Aufsprung und Ausfahrt.

Verbesserung der Koordination der Bewegungsabläufe von Anfahrt bis Ausfahrt (Anfahrtshocke, Absprung, Luftfahrt, Landung, Ausfahrt).

Imitationsübungen für den Sprunglauf.

Imitationsübungen zur Flugschulung.

Grundausbildung im Ski- und Langlauf.

Verbesserung der alpinen skisportlichen Ausbildung. Feinformung der technischen Elemente des Langlaufes (nordische Kombination).

Geländesprünge und Sprünge über kleine Schanzen (15 bis 30 Meter, flache Flugbahn).

Systematische Anpassung an größere Weiten mit höherer Geschwindigkeit (Schanzengröße 30 bis 60 Meter, flachere Flugbahn).

Sammeln von Erfahrungen durch Springen auf Mattenschanzen.

Springen unter wettkampffählichen

Trainieren unter wettkampffählichen

Bedingungen.

Bedingungen. Teilnahme an alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen.

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 der Anlage 1).

B. VERBINDLICHE ÜBUNGEN

Siehe Anlage 1.

C. FREIGEGENSTÄNDE

Siehe Anlage 1.

D. UNVERBINDLICHE ÜBUNGEN

Siehe Anlage 1.

Schlagworte

Schulplanung, Konditionstraining, Bildungsaufgabe, Körpererfahrung, Trainingsbelastung, Personenwürde, Interessenentwicklung, Entwicklungsniveau, Schulwettkampf, Breitensport, Kursform, Lehrverfahren, Einzelarbeit, Einzelgestaltung, Ruheübung

Zuletzt aktualisiert am

03.09.2020

Gesetzesnummer

20000676

Dokumentnummer

NOR40164221