

LEHRPLAN DER MITTELSCHULE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER SKISPORTLICHEN AUSBILDUNG (SONDERFORM SKIMITTELSCHULE)

BEWEGUNG UND SPORT (Sekundarstufe I)

Bildungs- und Lehraufgabe (1. bis 4. Klasse):

Der Bewegungs- und Sportunterricht hat die Aufgabe, dass Schülerinnen und Schüler umfassende bewegungs- und sportbezogene Handlungskompetenzen (Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz), ein individuelles Bewegungs- und Sportverständnis sowie eine grundlegende Bewegungsbereitschaft für ein achtames, verantwortliches und selbstbestimmtes sportliches Handeln erwerben.¹

Der Unterricht ist von folgenden Absichten geprägt:

- Erweiterung von Bewegungserfahrungen auf der Basis einer breiten koordinativen und konditionellen Grundlagenschulung um ein umfassendes Körperkonzept und Körperbewusstsein zu entwickeln;
- Erlernen von grundlegenden Bewegungsformen und Sportarten mit dem Ziel der Aneignung von Fertigkeiten und Wissen – unter Berücksichtigung von Aspekten wie Sicherheit, Gesundheit und selbstverantwortlichem Handeln;
- Übernahme von vorgegebenen und Entwicklung von persönlichen Zielvorstellungen sowie Ausbildung entsprechender Handlungsbereitschaft;²
- reflexive Auseinandersetzung mit bewegungs- und sportbezogenen Lernanlässen;
- Entwicklung und Reflexion von Leistungsbereitschaft, Leistungsrealisierung und wettkampforientiertem Sporttreiben insbesondere mit skisportlichem Schwerpunkt;
- Motivation und Freude an Bewegung, Spiel und Sport erfahren;
- Bereitschaften und Fähigkeiten entwickeln (auch über die Schulzeit hinaus) Spiel, Sport und Bewegung für sich und andere anzuregen, zu organisieren und zu leiten;
- Kooperation mit und Hinführen zu außerschulischen Sporteinrichtungen (Sportvereine, Sportverbände, ...) zur Vertiefung des Sportartenkönnens sowie Kennenlernen von Funktionen (zB Übungsleiter und Übungsleiterin, Trainer und Trainerin, Funktionär und Funktionärin) als zukünftige Arbeitsmöglichkeiten im Sportvereins- bzw. verbandswesen;
- Hinterfragen der gesellschaftlichen Bedingungen von Bewegung und Sport in ihrer Genese (ua. kulturhistorischer Ursprung bestimmter Sportarten und damit verbundene implizite Wirkungen)⁸, ihrem Geltungsanspruch (ua. Bedeutung von Gesundheit, Instrumentalisierungsdebatte) und der Bedeutung für die Gesellschaft sowie Diskussion von ethischen Implikationen (ua. Verletzungsrisiko, ökologischer Impact von Sport).⁷

Auf der Basis dieser Zielvorstellungen sollen Schülerinnen und Schüler die Bedeutung von Bewegung und Sport vor dem Hintergrund ihrer Lebensentwürfe (Bewegung und Sporttreiben für sich, im sozialen Umfeld, im Verein und in der Familie) prüfen und weiterentwickeln.

Didaktische Grundsätze (1. bis 4. Klasse):

In den Kompetenzbereichen der Schulstufe für Schulen unter besonderer Berücksichtigung der skisportlichen Ausbildung werden jeweils jene Kompetenzziele beschrieben, deren Entwicklung bis zu einer bestimmten Klasse abgeschlossen sein soll. Schülerinnen und Schüler erwerben dabei sämtliche allgemeinsportliche Kompetenzen sowie jene Kompetenzen der skisportlichen Sparte, die sie gewählt haben.

Für die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler und die Sicherung des Lernerfolges sind daher nachfolgende Hinweise für die Lern- und Aufgabenkultur bedeutsam:

- Setzen von lernwirksamen Entwicklungsreizen auf physischer, psychischer, sozialer und kognitiver Ebene;
- systematisches Erlernen, Üben, Variieren und Verbessern sowohl im Rahmen von offenen (ua. erfahrungsorientierten, kooperativen, spielerischen und projektorientierten) Lernangeboten und -formen mit selbstständigen Erarbeitungsphasen als auch in geschlossenen, instruktiven Vermittlungsformen (ua. Übungsreihen);
- Einbeziehung und Nutzung relevanter Lernunterlagen sowie von persönlichen Aufzeichnungen der Schülerinnen und Schüler (Sammelmappe);
- Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler in die an Lernzielen sowie am Bildungsgehalt orientierte Unterrichtsgestaltung² (ua. Planung, Gestaltung und Reflexion des Unterrichts, auch in Fragen der Trainingsgestaltung);
- Abstimmung der Sozialformen auf das jeweilige Kompetenzziel;
- Vermittlung kognitiver Grundlagen zur Leistungsverbesserung;¹⁰
- Analyse der Strukturen von erworbenen Fertigkeiten, um diese in unterschiedlichen Bewegungskontexten nutzen zu können (Transfer);
- Einsatz unterschiedlicher Aufgabenformate zum Erwerb von Kompetenzen und zur Erhebung des Kompetenzstands sowie zur Leistungsfeststellung;
- Einsatz gezielter Aufgabenstellungen, um Bewegen und Sport außerhalb des Sportunterrichts anzuregen (Hausaufgaben);¹
- Berücksichtigung der aktuellen österreichischer Lehrwege für Jugendskirennlauf, Ski nordisch, Nordische Kombination und Biathlon.

Schulorganisatorische Hinweise

- Im Rahmen von Schulveranstaltungen soll ein vertiefender Kompetenzerwerb gezielt und inhaltsbezogen erfolgen;
- Zur Unterstützung und Erweiterung des Kompetenzerwerbs sind Erfahrungen aus der Teilnahme an Sportfesten und Schulwettkämpfen hinsichtlich ihrer Möglichkeiten umzusetzen;
- Eine Abstimmung im Fachteam zur weiteren Konkretisierung/Umsetzung des Lehrplans über alle Klassen ist vorzunehmen, entsprechende Konzepte sind auszuarbeiten;
- Impulse zur Nutzung weiterer Bewegungsangebote im Sinne einer bewegungsorientierten Schulkultur sind in der Schule einzubringen.

Dieser Lehrplan greift folgende übergreifende Themen auf: Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung¹, Entrepreneurship Education², Interkulturelle Bildung⁵, Politische Bildung⁷, Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung⁸, Sprachliche Bildung und Lesen¹⁰, Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung¹¹, Verkehrs- und Mobilitätsbildung¹²

Zentrale fachliche Konzepte (1. bis 4. Klasse):

Zentrale fachliche Konzepte bilden Betrachtungsperspektiven auf den Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“ ab, und zwar solche von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern sowie der Fachwissenschaft. Sie schließen an die Vorerfahrungen und das Wissen der Schülerinnen und Schüler an und bilden gleichzeitig eine immer wiederkehrende Struktur des fachlichen Denkens und Handelns, aus der sich die Kompetenzbereiche und Kompetenzen des Unterrichtsgegenstandes ableiten, Unterrichts- und Lernprozesse entwickeln sowie Reflexionsmöglichkeiten erschließen.

Mensch und Bewegungswelt

Sich-Bewegen als konstituierendes Phänomen der Körperlichkeit. Handeln und insbesondere Reflektieren in der wechselseitigen Auseinandersetzung mit der sozialen und materialen Umwelt formen Fassetten des Selbstkonzepts.

Sport und Sinn

Bewegen und Sporttreiben sind sinnoffene Phänomene, die durch die Sporttreibenden individuell, aber auch in sozialen Gruppen mit Sinn gefüllt werden.¹ Die Sinnperspektiven haben auch eine bedeutsame motivationale Funktion:

- Leisten und Leistung in Sach-, Selbst- und Sozialbezug erfahren, verstehen und reflektieren;
- sich selbst und etwas wahrnehmen, gestalten und darstellen;
- sich selbst und etwas erleben und wagen;

- um etwas (Ziele), mit etwas (Materialien) und als etwas (Funktionen, Rollen, Positionen) spielen;
- Bewegungsbeziehungen im Sport erleben und reflektieren: miteinander (kooperieren), gegeneinander (konkurrieren), füreinander (helfen, unterstützen) und nebeneinander;
- gesundheitliche Wirkungen erfahren.

Mensch und Gesellschaft

Bewegung und Sport finden vor dem Hintergrund sozialer und kultureller Vielfalt und Diversität statt. Dies wird im unterrichtlichen und sportlichen Handeln sichtbar und kann aus gesellschaftspolitischen Perspektiven reflektiert werden (Kommunikationsprozesse und -strukturen, gruppenspezifische Themen wie Macht, Führen und Folgen, Umgang mit Diversität, Inklusion und Exklusion, Ökologie, Demokratiebildung).^{8, 11}

Kompetenzmodell und Kompetenzbereiche (1. bis 4. Klasse):

Der Lehrplan basiert auf einem übergeordneten Bildungsstandard mit einem zweidimensionalen Kompetenzmodell für Bewegung und Sport. Dieses hat die Form einer Matrix: Die erste Achse stellt die vier Handlungsdimensionen dar. Die zweite Achse umfasst die Inhaltsdimensionen, wobei sich diese auf die konkreten Schulsportarten sowie die Sinndimensionen des Sporttreibens (Grundlagen, Spielen, Leisten, Darstellen und Gestalten, Gesundheit und Erlebnis) beziehen.

Die vier Handlungsdimensionen des Kompetenzmodells sind:

- **FACHKOMPETENZ:** bedeutet, sensomotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie fachbezogenes Wissen in unterschiedlichen Sportarten und Bewegungshandlungen anwenden sowie auf neue Aufgaben transferieren und motorische Aufgabenlösungen reflektieren zu können.
- **METHODENKOMPETENZ:** umfasst das Wissen und Interesse, bewegungs- und sportbezogene Lernprozesse und Lernarrangements („Lernen lernen“)¹⁰ zu verstehen, zu planen, zu organisieren, durchzuführen und auszuwerten.²
- **SOZIALKOMPETENZ:** bezieht sich auf das Wissen und die Bereitschaft, das eigene Handeln in Gruppen und soziale Interaktionsmuster im Sport bewusst wahrzunehmen, zu beeinflussen, mit zu gestalten und zu reflektieren.^{1, 2}
- **SELBSTKOMPETENZ:** inkludiert das Wissen und die Bereitschaft, sich mit persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen in unterschiedlichen Bewegungsbereichen auseinander-zu-setzen, deren Bedeutung für sich selbst zu erschließen und in ein entwicklungsförderliches Selbstkonzept einzubinden (Gesamtbild der eigenen Persönlichkeit).²

Kompetenzbeschreibungen, Lehrstoff (1. bis 4. Klasse):

1. bis 4. klassenübergreifende Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuellen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten in unterschiedlichen Situationen altersadäquat zeigen.

1. Klasse:

Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können im Bereich der allgemeinsportlichen Ausbildung

- im Rahmen kleiner Bewegungs- und Sportspiele grundlegende Spielfähigkeiten und Spielfertigkeiten in den Bereichen Technik, Taktik und Anwenden von Regeln demonstrieren und Wissen dazu wiedergeben;
- grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen, Springen, Werfen/Stoßen ausführen und Technikmerkmale beschreiben;
- grundlegende rhythmische und kreative Bewegungen in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Bewegungskünste ausführen;⁸
- grundlegende Gewandtheit in Zweikämpfen/Selbstverteidigung umsetzen;
- turnerische Grundfertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen ausführen und beschreiben.

Die Schülerinnen und Schüler können in der jeweiligen gewählten Sparte der skisportlichen Ausbildung

Ski alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit im Skilauf und das skitechnische Grundverhalten demonstrieren;
- sich im „freien Gelände“ auf Ski sicher bewegen;
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil demonstrieren;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik demonstrieren;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Biathlon

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil demonstrieren;
- den Umgang und die sichere Handhabung mit dem Luftgewehr anwenden;
- die Biathlontechnik mit dem Luftgewehr im Anschlag liegend und stehend (mit Schussabgabe) zeigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Biathlontechnik einsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Anwendungsbereiche

Kleine Bewegungs- und Sportspiele

- Spielobjekte auch in Bewegung annehmen, zuspieren, führen und ein Ziel treffen (Technik);
- Bewegungen von Mitspielerinnen und Mitspielern erkennen und darauf situationsgerecht reagieren (Taktik).

Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

- Grobformen leichtathletischer Disziplinen ausführen sowie grundlegende Bewegungsmerkmale beschreiben;
- aus verschiedenen Positionen starten und kurze Strecken sprinten sowie das Alter in Minuten gleichmäßig laufen;
- den Anlauf in weite/hohe Sprünge mit linkem und rechtem Bein umsetzen;
- Gegenstände mit Dreischritt Anlauftechnik weit werfen.

Gymnastik, Tanz und Bewegungskünste

- Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen sowie vorgegebene Bewegungen rhythmisch nachmachen;
- sich durch einfache Tanzformen und Bewegungskünste ausdrücken;
- Gymnastik ohne und mit Handgerät ausführen;
- einfache Bewegungskünste ohne und mit verschiedenen Materialien und Geräten ausführen.

Zweikämpfe/Selbstverteidigung

- Körperkräfte und deren Wirkung (Macht und Gewalt) erkennen;
- Grenzen erkennen und setzen; Stopp Signale setzen und beachten;¹²
- sicher fallen und abrollen (Fallschule).

Turnerische Grundfertigkeiten

- vielfältige Bewegungsformen am Boden, an Geräten und Gerätekombinationen: stützen, hangeln, klettern, schaukeln, schwingen, rollen, drehen, auf stabilen und labilen Unterlagen und Geräten balancieren;
- beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen und sicher landen;
- normierte Turnelemente auf grundlegendem Niveau ausführen (zB Turn¹⁰).

Ski alpin

- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Grundform bewältigen;
- sich mit höherer Geschwindigkeit und längere Kurvenradien fortbewegen;
- verschiedene Starttechniken erlernen und festigen;
- die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfählichen Formen altersgemäß umsetzen.

Skilauf nordisch

- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- Sprünge auf Schülerschanzengröße (bis 75m) sowie wettkampfähliche Trainings sprünge bewältigen.

Biathlon

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen (Trockentraining ohne Schussabgabe) auf stabilen und instabilen Untergrund mit dem Luftgewehr durchführen;
- Bewegungsmuster bei sich erkennen und bewerten.

Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Kriterien und Rahmenbedingungen für das sportliche Üben und Trainieren benennen.

Anwendungsbereiche

- wesentliche Bewegungsmerkmale ausgewählter sportlicher Bewegungen beschreiben (Bewegungslernen);¹⁰
- Turngeräte sicher nutzen sowie Gefahrenquellen und Sicherheitsmaßnahmen nennen (Sicherheit);
- die Bedeutung von Hygiene und zweckmäßiger Ausrüstung für die sportliche Tätigkeit erklären (Gesundheit).

Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Kleingruppen situationsadäquat und zielorientiert kommunizieren und kooperieren.

Anwendungsbereiche

- Gruppenregeln verstehen, kommunizieren, vereinbaren und überprüfen;
- persönliches Verhalten in (Klein-) Gruppen auf allgemeiner Ebene wahrnehmen und beschreiben;
- grundlegende Aspekte von Kommunikationsprozessen in Gruppen nennen (ua.: Wie wird miteinander gesprochen? Wie wird zugehört? Auf wen wird reagiert?);⁵
- eigene Rolle bei Gemeinschaftsaufgaben wahrnehmen (zB Geräteaufbau).

Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Körper und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wahrnehmen.

Anwendungsbereiche

- körperliche Abläufe wie Anstrengung – Ermüdung – Erholung und konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, ...) wahrnehmen und das Körpererleben in einfacher Weise versprachlichen.

2. Klasse:

Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schülern können im Bereich der alltagsportlichen Ausbildung

- grundlegende Spielfähigkeiten und Spielfertigkeiten in Spielsituationen und vereinfachten Sport- und Rückschlagspielen in den Bereichen Technik, Taktik und in der Regelkunde im Spiel demonstrieren;
- ihr technisches Fertigniveau in den leichtathletischen Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf zeigen;
- einfache Grundelemente gestalterischer Bewegungsformen in Gymnastik, Tanz, Bewegungskünsten ausführen;
- einfache Techniken in Kampfformen/Selbstverteidigung anwenden;
- turnerische Grundfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden in vielfältigen Bewegungssituationen demonstrieren und in ihren Grundlagen beschreiben;
- einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden Sportgerät sicher anwenden sowie Bewegungsmerkmale beschreiben und sicherheitsrelevante Bestimmungen (zB Pistenregeln) wiedergeben. (Diese Kompetenz kann auf Beschluss des Schulforums auch in eine andere Schulstufe verlegt werden);
- sicher in zwei Schwimmlagen in der Grundtechnik schwimmen, tauchen und ins Wasser springen sowie Bewegungsmerkmale beschreiben und Baderegeln wiedergeben. (Diese Kompetenz kann auf Beschluss des Schulforums auch in eine andere Schulstufe verlegt werden).

Die Schülerinnen und Schüler können in der jeweiligen gewählten Sparte der skisportlichen Ausbildung

Ski alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten demonstrieren;
- sich im „freien Gelände“ mit Ski sicher bewegen;
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Starttechniken anwenden;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Grundform bewältigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil demonstrieren;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik demonstrieren;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Biathlon

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil demonstrieren;
- den Umgang und die sichere Handhabung mit dem Luftgewehr anwenden;
- die Biathlontechnik mit dem Luftgewehr im Anschlag liegend und stehend (mit Schussabgabe) zeigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Biathlontechnik einsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation wiedergeben sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation zeigen.

Anwendungsbereiche

vereinfachte Sport- und Rückschlagspiele

- Spielobjekte, auch unter Wettkampfbedingungen, in Bewegung annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);
- Spielpositionen einnehmen, Zuspielmöglichkeiten erkennen (Taktik).

Lauf, Sprung und Wurf

- vielfältige Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen durchführen;
- variantenreiche leichtathletische Techniken auch mit alternativen Übungsgeräten erproben.

Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste

- gymnastische Elemente mit Geräten ausführen;
- einfache Tanzelemente variieren und kombinieren, erfinden und gestalten.

Kampfformen/Selbstverteidigung

- einfache Elemente der Selbstverteidigung sowie nonverbale und verbale Signale erkennen und deren Wirkung reflektieren.

Turnerische Grundfertigkeiten

- die Technik beim Turnen am Boden und an Geräten vorzeigen;
- normierte Turnelemente mit dem Fokus auf Technik, Haltung und Dynamik ausführen und verbinden;
- Sprungbewegungen ausführen und sicher landen.

Schwimmen

- Verhalten des Körpers im und unter Wasser wahrnehmen;
- Schwimmarzeichen (zB Fahrtenschwimmer/Allroundschwimmer) erwerben;
- Wettkämpfe mit richtiger Technik bestreiten.

Ski alpin

- sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- höhere Geschwindigkeit und längere Kurvenradien beherrschen;
- über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten, ...) fahren, springen und sicher landen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- unterschiedliche Starttechniken ausführen;
- die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfähnlichen Formen altersgemäß umsetzen.

Skilauf nordisch

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik demonstrieren und in wechselnden Geländeformen anwenden;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skitechnik bewältigen;
- Sprünge auf Schülerschanzengröße (bis 75m) sowie wettkampfähnliche Trainingssprünge bewältigen.

Biathlon

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen (Trockentraining ohne Schussabgabe) auf stabilen und instabilen Untergrund mit dem Luftgewehr durchführen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renn- und Biathlontechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen;
- Bewegungsmuster bei sich erkennen und bewerten.

Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Kriterien und Rahmenbedingungen für das sportliche Handeln erklären.¹⁰

Anwendungsbereiche

- Wissen über Bewegungsmerkmale anwenden, um Mitschülerinnen und Mitschüler in Lernprozessen zu unterstützen (Bewegungslernen);
- Gefahren und Gefahrensituationen erkennen, begründen sowie Sicherheitsmaßnahmen verstehen (Sicherheit);
- funktionelle und gesundheitsförderliche Bewegungsmuster vorzeigen und erklären, (Alltags-) Bewegungen funktionell und anatomisch richtig ausführen (Gesundheit);
- Grundsätze der Hygiene und Körperpflege beachten (Gesundheit);
- einfache organisatorische Aufgaben übernehmen (Organisation).

Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- faires und nicht faires Verhalten differenzieren und sich selbst fair verhalten.^{5, 7}

Anwendungsbereiche

- an Verhaltensvereinbarungen mitwirken, diese überprüfen und Abweichungen lernwirksam benennen;
- Gruppenziele in kleinen Gruppen definieren;²
- eigene Regelverstöße erkennen und Konsequenzen akzeptieren.

Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene sportliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf sportliche Anforderungen wahrnehmen und im Hinblick auf weitere sportliche Entwicklungen realistisch einschätzen.

Anwendungsbereiche

- geeignete individuelle Ziele setzen sowie Kriterien zur Zielerreichung festlegen;²
- die Anteile von Anstrengung, eigenen Fähigkeiten sowie äußeren Einflüssen (ua. erlebte Sicherheit in der Klassengemeinschaft) an der Zielerreichung erkennen und für Motivation und Lernen nutzen.

3. Klasse:

Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können im Bereich der allgemeinsportlichen Ausbildung

- erweiterte Spielfähigkeiten und Spielfertigkeiten in den Bereichen Technik, Taktik in Sport- und Rückschlagspielen demonstrieren und regelkonform anwenden;
- ihr individuell gesetztes technisches Fertigungs- und Leistungsniveau in den leichtathletischen Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf erreichen und einfache Prinzipien des Übens und Trainierens nennen;
- einfache Bewegungsfolgen in Gymnastik/Akrobatik/Tanz und Bewegungskünsten verbinden und präsentieren;
- in kleinen Kämpfen/bei der Selbstverteidigung einfache technische und taktische Elemente einsetzen sowie vereinbarte Regeln einhalten;
- am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken, Trampolin, Ringe) Übungsverbindungen mit richtiger Technik ausführen, sensorisches Feedback nutzen und anhand von Bewegungsmerkmalen andern Rückmeldung geben;
- einfache sportartspezifische Techniken mit einem rollenden Sportgerät sicher anwenden und auf Sicherheit und Gefahren achten.¹² (Diese Kompetenz kann auf Beschluss des Schulforums auch in eine andere Schulstufe verlegt werden.)

Die Schülerinnen und Schüler können in der jeweiligen gewählten Sparte der skisportlichen Ausbildung

Ski alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in Feinform demonstrieren;
- sich im „freien Gelände“ mit Ski auch bei wechselnden Sicht- und Schneebedingungen sicher bewegen;
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;

- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Feinform zeigen;
- verschiedene Starttechniken situativ anwenden;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundtätigkeiten der Skipräparation anwenden.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil in Feinform demonstrieren;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe und die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik in Feinform demonstrieren;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe und die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Biathlon

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil sicher demonstrieren;
- den Umgang und die sichere Handhabung mit dem Luftgewehr anwenden;
- die Biathlontechnik mit dem Luftgewehr im Anschlag liegend und stehend (mit Schussabgabe) zeigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Biathlontechnik einsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Anwendungsbereiche

Sport- und Rückschlagspiele

- in Rückschlagspielen das Spielobjekt im Spiel halten (annehmen, zuspieren, führen und ein Ziel treffen) (Technik);
- sportspielspezifische Technikelemente mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten durchführen;
- individual- und gruppentaktische Grundlagen (freilaufen, anbieten, formieren, ...) im Spiel kennen, anwenden und reflektieren (Taktik).

Boden- und Gerätturnen

- gebundene Formen (zB Turn¹⁰) und offene Formen (zB Parkour/Freerunning) des Turnens zeigen.

Ski alpin

- sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- höhere Geschwindigkeit und längere Kurvenradien beherrschen;
- über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten, ...) fahren, springen und sicher landen;
- Bewegungsvielfalt durch spielerisches Üben von Schwungformen demonstrieren;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die situativ richtigen Starttechniken ausführen;
- die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfähnlichen Formen altersgemäß umsetzen;
- Elemente des Abfahrtslaufes (Hocke, Gleiten, ...) im Training situativ richtig anwenden.

Skilauf nordisch

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- die Langlauftechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik demonstrieren und in wechselnden Geländeformen anwenden;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;

- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skitechnik bewältigen;
- Sprünge auf Schülerschanzengröße (bis 75m) und wettkampfähnliche Trainingssprünge bewältigen.

Biathlon

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen (Trockentraining ohne Schussabgabe) auf stabilen und instabilen Untergrund mit dem Luftgewehr durchführen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renntechnik im klassischen und freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen;
- Bewegungsmuster bei erkennen und bewerten.

Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Kriterien und Rahmenbedingungen im sportlichen Handeln berücksichtigen und nutzen.

Anwendungsbereiche

- wesentliche Merkmale der eigenen Bewegungskörperausführung und der Bewegung anderer wahrnehmen, beschreiben und die Information für Lernprozesse nutzen (Bewegungslernen);¹⁰
- bei Bewegungskörperausführungen sichern und Hilfestellungen anwenden, die das Erlernen von Bewegungen unterstützen (Sicherheit und Lernen);
- Auswirkungen von sportlicher Belastung und Erholung auf den Körper beschreiben (Gesundheit);
- organisatorische Aufgaben verstehen und übernehmen (Organisation).²

Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eigene Meinungen und Interessen einbringen sowie die von anderen wahrnehmen und sich damit auseinandersetzen.^{8, 5}

Anwendungsbereiche

- Positionen in Sportspielen (Gruppen- und Teamtaktik) und Funktionen in Gruppen (Schiedsrichter/in, Trainer/in, Kapitän/in, ...) wahrnehmen und reflektieren;
- Rollen in Gruppen erkennen, Schülerinnen und Schülern sowie Gruppen in sozial passender Weise Feedback geben und ein solches selbst annehmen.

Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren.

Anwendungsbereiche

- Emotionen anderer Schülerinnen und Schüler im sportlichen Handeln einschätzen können und sich dazu in Beziehung setzen.

4. Klasse:

Kompetenzbereich Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schülern können im Bereich der allgemeinsportlichen Ausbildung

- erweiterte Spielfähigkeiten und Spielfertigkeiten in den Bereichen Technik, Taktik unter Wettkampf/Leistungsbedingungen in Sport- und Rückschlagspielen unter Einhaltung der Regeln demonstrieren;
- im Rahmen der Teilnahme an einem leichtathletischen Mehrkampf die individuell optimale Leistung erbringen sowie Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten kennen, beobachten und anderen rückmelden;
- komplexe Bewegungsfolgen in Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünsten verbinden und präsentieren;
- einfache Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken in kleinen Kämpfen/Selbstverteidigung/Kampfsport regelgerecht und fair anwenden;

- Übungsverbindungen am Boden und an Geräten aus dem Turn-10 auf technisch korrektem Niveau in gebundenen und offenen Formen ausführen sowie anhand von Prinzipien der Bewegungslehre beschreiben und reflektieren.

Die Schülerinnen und Schüler können in der jeweiligen gewählten Sparte der skisportlichen Ausbildung

Ski alpin

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in Feinform demonstrieren;
- sich im „freien Gelände“ mit Ski auch bei wechselnden Sicht- und Schneebedingungen sicher bewegen;
- im freien Skilauf unter wechselnden äußeren Bedingungen auch schwere Pisten bewältigen;
- geschnittene und gesetzte Schwünge auch mit Rhythmuswechsel sicher ausführen;
- verschiedene Schwungarten auch bei größeren und kleineren Schwungformen und verschiedenen Geschwindigkeiten in der Feinform zeigen;
- verschiedene Starttechniken situativ anwenden;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundtätigkeiten der Skipräparation anwenden.

Skilauf nordisch

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil in Feinform demonstrieren;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renntechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe und die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten in der Skatingtechnik in Feinform demonstrieren;
- Imitationsübungen für Sprunglauf auf stabilen und instabilen Untergrund durchführen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Sprungtechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe und die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Biathlon

- ihre Gewandtheit und Geschicklichkeit auf Ski und das skitechnische Grundverhalten im klassischen und im freien Stil sicher demonstrieren;
- den Umgang und die sichere Handhabung mit dem Luftgewehr anwenden;
- die Biathlontechnik mit dem Luftgewehr im Anschlag liegend und stehend (mit Schussabgabe) zeigen;
- bei alters- und leistungsadäquaten Wettkämpfen die aktuelle Renn- und Biathlontechnik umsetzen;
- die Grundbegriffe der Skipräparation sowie die Grundtätigkeiten der Skipräparation beherrschen.

Anwendungsbereiche

Sport- und Rückschlagspiele

- wettkampfnahes Technik- und Taktiktraining durchführen; an Wettkämpfen teilnehmen;
- Selbständig Spiele durchführen; Spiele leiten.

Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste

- Einzel- und Gruppenchoreografie, Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen zeigen.

Boden- und Gerätturnen

- an Wettkämpfen teilnehmen und Übungen formvoll präsentieren;
- gegenseitig sichern und Hilfestellung leisten.

Ski alpin

- sich auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- höhere Geschwindigkeit und längere Kurvenradien beherrschen;
- über Wellen und altersgemäße Sprungschanzen (Geländekanten, ...) fahren, springen und sicher landen;
- Bewegungsvielfalt durch spielerisches Üben von Schwungformen demonstrieren;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die situativ richtigen Starttechniken ausführen;
- die aktuelle Renntechnik für Slalom, Riesentorlauf und Super-G bei wettkampfähnlichen Formen altersgemäß umsetzen;
- Elemente des Abfahrtslaufes (Hocke, Gleiten, ...) im Training situativ richtig anwenden.

Skilauf nordisch

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- die Langlauftechnik den wechselnden Geländeformen entsprechend anwenden;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renntechnik im klassischen und im freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen.

Sprunglauf und Nordische Kombination

- skitechnisches Grundverhalten in der Skatingtechnik demonstrieren und in wechselnden Geländeformen anwenden;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo und aktueller Skatingtechnik bewältigen;
- Sprünge auf Schülerschanzengröße (bis 75m) und wettkampfähnliche Trainingsgesprünge bewältigen.

Biathlon

- auf verschiedenen gleitenden Sportgeräten auf Schnee sicher fortbewegen;
- sich innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes auf Ski sicher bewegen;
- Sprünge über kleine Schanzen und Wellen sicher landen;
- Imitationsübungen (Trockentraining ohne Schussabgabe) auf stabilen und instabilen Untergrund mit dem Luftgewehr durchführen;
- wettkampfähnliche Trainingsläufe in rennmäßigem Tempo bewältigen;
- die aktuelle Renntechnik im klassischen und freien Stil bei wettkampfähnlichen Formen umsetzen;
- Bewegungsmuster bei erkennen und bewerten.

Kompetenzbereich Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Kriterien und Rahmenbedingungen für das sportliche Handeln bewerten.

Anwendungsbereiche

- die Qualität von Bewegungsausführungen nach vorgegebenen Kriterien beobachten, bewerten sowie Methoden zur Verbesserung kennen und anwenden (Bewegungslernen);
- angemessene Sicherheitsmaßnahmen vorausschauend treffen und sachgerecht umsetzen (Sicherheit);
- geeignete Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation auswählen und korrekt ausführen (Gesundheit);
- Bei Wettkampfororganisation und -durchführung wesentliche Aufgaben übernehmen (Organisation).²

Kompetenzbereich Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- gruppensdynamische Prozesse in der Grundstruktur erkennen, beschreiben und bewusst mitgestalten sowie Machtverhältnisse reflektieren.^{5,7}

Anwendungsbereiche

- eigene Interessen bei Entscheidungsprozessen beschreiben;
- in Aufgabenstellungen die unterschiedlichen Kompetenzen der Gruppenmitglieder benennen und nutzen.

Kompetenzbereich Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- körperlicher Aktivität und Sport einen persönlichen Sinn geben.

Anwendungsbereiche

- eigene Bewegungsvorlieben erkennen;
- Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsrealisierung reflektieren;
- Bewegung- und Sportmöglichkeiten außerhalb der Schule erkunden und im Hinblick auf individuelle Interessen überprüfen.¹²

¹ Bildungs-, Berufs- und Lebensorientierung	² Entrepreneurship Education	³ Gesundheitsförderung
⁴ Informatische Bildung	⁵ Interkulturelle Bildung	⁶ Medienbildung
⁷ Politische Bildung	⁸ Reflexive Geschlechterpädagogik und Gleichstellung	⁹ Sexualpädagogik
¹⁰ Sprachliche Bildung und Lesen	¹¹ Umweltbildung für nachhaltige Entwicklung	¹² Verkehrs- und Mobilitätsbildung
¹³ Wirtschafts-, Finanz- und Verbraucher/innenbildung		