

Kompetenzraster: „Bewegung und Sport“, 4. Schulstufe

Teilkompetenz	Kompetenzniveau 1 Die Schüler/innen können ...	Lehrplanbezug (BGBl. II Nr. 1/2023)
Kompetenzbereich: Fachkompetenz – Motorische Grundlagen		
Konditionelle Fähigkeiten zeigen und anwenden (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)	... Stütz- und Haltekraft sowie Rumpfstabilität und Beweglichkeit erweitern (z. B. stützen, schwingen, halten).	<ul style="list-style-type: none"> - ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in unterschiedlichen Situationen anwenden - (Schnelligkeit, Kraft (Stütz- und Haltekraft, Rumpfstabilität), Ausdauer - Beweglichkeit und Gewandtheit - ihr Lebensalter in Minuten laufen (Ausdauerlauf)
	... Bewegungsabfolgen im direkten Vergleich mit Mitschülerinnen und Mitschülern (z. B. Staffel, Partnerübung) schnell bewältigen.	
	... sich über einen mittleren Zeitraum (z. B. das Lebensalter in Minuten) in selbst gewähltem, gleichbleibenden Tempo bewegen (z. B. Programm „Klug und fit“).	
Koordinative Fähigkeiten entwickeln, verbessern, erweitern und anwenden (z. B. Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus)	... koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten automatisieren sowie diese flexibel anwenden (Reaktions-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsparcours ohne und mit Geräten ausführen).	<ul style="list-style-type: none"> - ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in unterschiedlichen Situationen anwenden - Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion, Differenzierungsfähigkeit, Abstimmung von Teilbewegungen
Erfahrungen auf gleitenden und rollenden Geräten sammeln und elementare Fertigkeiten auf diesen zeigen	... sich situationsangepasst und sicher auf zumindest zwei gleitenden oder rollenden Geräten (z. B. Rollbrett, Teppichfliese, Pedalo, Fahrrad, Scooter, Skateboard, Inlineskates, Langlaufschi, Alpinski, Eislaufschuhe, Rodel) fortbewegen und Unfälle vermeiden.	<ul style="list-style-type: none"> - elementare Fertigkeiten auf einem gleitenden oder rollenden Gerät anwenden - Wissen über die geeignete Sportausrüstung (Funktionalität und Sicherheit) wiedergeben
Kompetenzbereich: Fachkompetenz – Spielen		
Eine altersadäquate Spielfähigkeit erwerben und anwenden (Bewegungsspiele, kleine und große Sportspiele, Rückschlagspiele)	... aktiv an kleinen und großen Sportspielen/Rückschlagspiele teilnehmen und die grundlegenden Techniken (z. B. Ball rollen, prellen, dribbeln, zielgerichtet werfen, fangen; treffen) anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> - Spielgeräte führen - untereinander zuspielen, sich freilaufen und sich gegen Mitspieler verteidigen

Teilkompetenz	Kompetenzniveau 1 Die Schüler/innen können ...	Lehrplanbezug (BGBl. II Nr. 1/2023)
Kompetenzbereich: Fachkompetenz – elementare Bewegungsformen		
Erfahrungen mit elementaren (freien) turnerischen Bewegungsformen am Boden und an Geräten sammeln sowie turnerische Grundfertigkeiten erlernen und ausführen (Tae, Ringe, Bewegungslandschaften)	... zumindest ein bis zwei Bewegungselemente aus Turn 10, wenn möglich auch in Verbindung, am Boden und an Geräten ausführen.	formgebundene Bewegungsformen (ua. Sprünge, Rollen, Handstand/Rad am Boden; Stützsprünge; Schwingen; Auf-, Abschwünge)
Elementare leichtathletische Bewegungsformen erlernen und anwenden (laufen, springen, werfen) auch in Einzel- und Gruppenwettkämpfen	... die Grundtechnik für den Kurzstreckenlauf (bis 60 m) in der Grobform ausführen und dabei ihre individuelle (Best-)Leistung erbringen.	über kurze Strecken schnell laufen (Grundtechnik Kurzstreckenlauf)
	... Hoch- und Weitsprung in technischer Grobform ausführen und dabei ihre individuelle (Best-)Leistung erbringen.	eine Grundtechnik/Grobform im Weit-/Hochspringen zeigen
	... Weitwurf in technischer Grobform ausführen und dabei ihre individuelle (Best-)Leistung erbringen.	eine Grundtechnik/Grobform im Werfen (ua. Schlagballwurf) zeigen
Elementare Bewegungsformen im Wasser erlernen und anwenden (schwimmen, tauchen, ins Wasser springen, Baderegeln)	... Baderegeln einhalten.	elementare Fertigkeiten des Schwimmens (Grundtechnik in einer Schwimmlage, Tauchen, Springen) ausführen. (Didaktische Grundsätze: Möglichkeit der Verschiebung bestimmter Kompetenzen (ua. Schwimmen) in andere Schulstufen innerhalb des Lehrplans der Primarstufe aufgrund von organisatorischen (ua. räumlichen) Rahmenbedingungen)
	... sich im Wasser frei bewegen.	
	... schwimmerische Fertigkeiten erweitern (schwimmspezifische Arm- und Beinbewegungen koordinieren).	
	... eine kurze Distanz (10 m – 25 m) in einer Lage in Grobform schwimmen.	
	... ein Schwimmbzeichen erwerben (z. B. Freischwimmer).	
	... eine kurze Strecke (5 m – 10 m) tauchen und Gegenstände aus schulertiefen Wasser ertauchen. ... auf vielfältige Weise ins Wasser springen.	
Kompetenzbereich: Fachkompetenz – Wahrnehmen und Gestalten		
Sich rhythmisch bewegen sowie einfache gymnastische, akrobatische und tänzerische Bewegungsformen auch mit Handgeräten/Materialien umsetzen	... rhythmische Bewegungs- und Tanzkombinationen einzeln und in der Gruppe ausführen bzw. selbst gestalten.	- Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden - sich kleine Tanzkombinationen merken und diese zeigen - kleine Bewegungskunststücke mit Materialien (ua. Ball, Jongliertuch) präsentieren - einfache akrobatische Übungen ausführen
	... Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät ausführen sowie eventuell präsentieren (z. B. Partner- und Gruppenakrobatik, Clownerie).	
	... gymnastisch-tänzerische Grundformen (gehen, laufen, hüpfen, federn, springen, schwingen) zu Musik, Rhythmen, Sprache, akustischen und optischen Impulsen kreieren.	

Teilkompetenz	Kompetenzniveau 1 Die Schüler/innen können ...	Lehrplanbezug (BGBl. II Nr. 1/2023)
Kompetenzbereich: Methodenkompetenz		
Organisatorische, bewegungstechnische und sicherheitsbezogene Kompetenzen erwerben und anwenden	... gemeinsam Sportgeräte für bekannte Übungen sicher auf- und abbauen.	- positive Einstellungen für das Bewegungsklernen zeigen - aktiv und aufmerksam am Unterricht teilnehmen
	... digitale Geräte für das Bewegungsklernen einsetzen (z. B. Pulsmessung, Bewegungszeit).	
	... situationsbezogen helfen und sichern.	
	... selbständig Arbeitsaufträge lösen.	
	... Feedback annehmen (z. B. zur eigenen Leistungsbereitschaft).	
Kompetenzbereich: Sozialkompetenz		
Sich auf das Können und Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen, sich fair verhalten und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen	... Verantwortung in Bewegungs- und Spielaufgaben übernehmen (fares und unfaires Verhalten unterscheiden, wertschätzend rückmelden).	- Merkmale für faires Verhalten finden, benennen und umsetzen - (eigenes, fremdes) Spielverhalten beobachten
Kompetenzbereich: Selbstkompetenz		
Den Körper wahrnehmen und die motorische Leistungsfähigkeit sowie das Sozialverhalten realistisch einschätzen	... Körperreaktionen wahrnehmen und nutzen (z. B. Puls, Atmung).	Reaktionen des Körpers im Zusammenhang mit sportlicher Anstrengung und Erholung wahrnehmen und beschreiben
	... Anstrengung und Erholung spüren.	