

Autorinnen

FI Hofrätin Mag. Liselotte Kirsch
Stadtschulrat für Wien, Abteilung Bewegung und Sport,
Tel. 01/52525-77242

Mag. Dr. Martina Gerhartl
Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur,
Abteilung V/5 Bewegungserziehung und Sportlehrwesen,
Tel. 01/53120-2573

Literatur

EGGER, K (1997): Handlungsorientiert unterrichten.
Sporterziehung 1.

GRÖSSING, S. (2000): Aufgaben und Ziele der schu-
lischen Bewegungserziehung. Leibesübungen Bewe-
gungserziehung in der Schule (97), 56ff.

REDL, S. (2000): Sport- und Bewegungserziehung in
österreichischen Schulen. Leibesübungen Bewe-
gungserziehung in der Schule (97), 23ff.

SEEWALD, F.; KRONBICHLER, E.; GRÖSSING, S.
(1998): Sportökologie. Stuttgart.

Verordnung des Bundesministers für Unterricht und
kulturelle Angelegenheiten über die Lehrpläne der AHS
BGBl. II, Nr. 133/2000 und Lehrpläne der Hauptschule
Nr. 134/2000. Wien.

Unterrichtsmaterialien

Klug und Fit Unterrichtsmaterialien. Bundesministerium
für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

CD-Rom (2002) – Wandern – Der virtuelle Rucksack.
Erlebnis- und Naturbezogener Unterricht. Wien.

Zu bestellen bei: AMEDIA, Sturzgasse 1a,
1141 Wien, Tel. 01/982 13 22-310

Informationen im Internet

<http://www.bewegung.ac.at>

Weitere Informationen bei:

give

Servicestelle für Gesundheitsbildung

Waaggasse 11

A-1040 Wien

Tel.: 01/58 900-372

Fax: 01/58 900-379

E-Mail: give@roteskreuz.at

<http://www.give.or.at>

BEWEGUNG

IN DER SEKUNDARSTUFE I

ANSPRECHPARTNERINNEN BEI GIVE

Mag. Andrea Lehner
Leiterin

Gabriele Laaber M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin

Dagmar Krems
Assistentin

give-hotline:
01/58 900-372

Mo – Mi 8.30-12.00 Uhr

Do 13.00-15.30 Uhr

© give – Dezember 2002

give – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht,
Kunst und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit
und Österreichischem Jugendrotkreuz



Die Sport- und Bewegungserziehung muss sich heute der Herausforderung stellen, dass die Lebenswelt der Jugendlichen immer bewegungsärmer wird. Ausgewogene körperliche Entwicklung, die Vielfalt motorischer Erfahrungen und Handlungsfähigkeit im Sport sind dabei von besonderer Bedeutung. Eine vielfältige Bewegungskultur soll den Schülerinnen und Schülern nahe gebracht werden. (Redl, 2000)



Bild: „Tausenfüßler“
(bm:bwk Lehrmittelbilderarchiv 2002)

Ziele von Bewegung & Sport

- Förderung der Entwicklung durch ausreichende und vielfältige motorische Aktivität.
- Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil.
- Entfaltung von Freude an der Bewegung.
- Entwicklung von Bewegungskönnen, Leistungsvermögen und der Fähigkeit zum Spielen und Gestalten.
- Aufbau einer bewegungsorientierten, gesundheitsbewussten und gegenüber der Umwelt und Mitwelt verantwortlichen Lebensführung sowie einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft.
- Ergänzung des Regelunterrichtes durch Schulveranstaltungen und Wettkämpfe.

Wichtige Punkte der Lehrplanveränderungen in der Mittelstufe sind:

Mit dem Schuljahr 2000/2001 trat für die Mittelstufe ein **neuer Lehrplan** in Kraft, der die Handlungsorientierung neben der Stofforientierung besonders berücksichtigt:

Allgemeiner Teil

- Entwicklung eines Kern- und Erweiterungsgebietes
- Erwerb von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz
- Besonderes Augenmerk auf Unterrichtsplanung und Qualitätsentwicklung
- Vernetzung der Gegenstände
- Vermehrte SchülerInnenorientierung

Fachlehrplan Bewegung & Sport

- Mehrperspektivität
- Handlungsorientierung

„Sinneaspekte“ von Bewegung & Sport

- Bewegung erfahren, üben, verbessern
- Können, leisten, wetteifern ...
- Spielen in vielen Varianten, Regelbewusstsein
- Sensibilisierung der Sinne, Gymnastik, Tanz, Erlebnisse und Stimmungen ausdrücken
- Fit sein, sich wohl und gesund fühlen
- Erleben und entdecken



Bild: „Tarzan“
(bm:bwk Lehrmittelbilderarchiv 2002)

Umsetzungsmöglichkeiten im schulischen Alltag

- Miteinander spielen als aktiver Ausgleich zur einseitigen Belastung in der Schule
- Musik und Bewegung als Anregung oder Entspannung am Stundenanfang oder -ende
- Bewegte Pause zur Entlastung und Erholung

- Zusammenarbeit mit Vereinen zum Kennen lernen neuer Sportarten
- Schulveranstaltungen: Neben dem Erlernen von Sportarten, die in der Schule nicht angeboten werden können, bieten sie Schülerinnen und Schülern Erlebnisse in der Natur, vertiefen die Klassengemeinschaft und fördern das soziale Lernen.
- Zusammenstellen einer Spielkiste z.B. mit Zaubertüchern, Schaumstofffrisbee, Tischtennisbällen, Luftballons, Softbällen ...

Kleines SchülerInnen-Trainingsprogramm zur Verbesserung der Ausdauer

„Zur Verbesserung deiner Ausdauer solltest du versuchen, längere Zeit (mindestens 5 Minuten) zu laufen.“

Du sollst dich dabei nicht so schnell wie möglich bewegen, sondern darauf achten, dass du es möglichst lange aushältst, ohne stehen bleiben zu müssen.

Wenn du mit deinen Freunden übst, sollst du dich mit ihnen sogar noch unterhalten können.

Laufe diese Trainingsstrecke mindestens 2 Mal in der Woche.

Nach einigen Wochen versuche deine Laufzeit auf 8 Minuten zu steigern. Wenn es dir gelingt, dein Lebensalter in Minuten zu laufen, bist du schon recht gut in Form.

Dann kannst du auch versuchen, dein Tempo zu steigern. Versuche die Strecke, die du anfangs in 5 Minuten gelaufen bist etwas schneller zu bewältigen.

Wichtig: Vergiss dabei nicht dich aufzuwärmen und deine beanspruchten Muskeln nach Beendigung deines Programms zu dehnen!“

Mehr Fit-Übungen, umfassende Informationen und AnsprechpartnerInnen in den Bundesländern finden Sie in den *give*-Infoseiten „Bewegung – Move to Health“ für die 5.-13. Schulstufe!