

Prüfungsfragen Sportpädagogik (Vielen Dank an Claudia Redlinger?)

1. Zielsetzung und Aufbau der LV

- Übermittlung der Zusammenhänge zwischen Sport und Erziehung
- Vereinigung von Erziehungs- und Sportwissenschaft
- Vermittlung der Auswirkung auf die Persönlichkeit/Gesundheit des Menschen
- Präventive Maßnahmen setzen
- Einbeziehung des Sports in jede Altersgruppe/ jeden Arbeitsplatz
- Psychologische Maßnahmen

Inhaltsverzeichnis:

- Problemfelder und Gliederung der Sportpädagogik
- Sportliches Handeln als Prozess
- Auswirkungen auf Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität
- Ziele, Inhalte und organisatorisch-institutionelle Verankerung sportpädagogischer Maßnahmen
- Sportdidaktik

2. Hilfswissenschaften der Sportpädagogik

- Medizin: Lernziele/Inhalte, Lernvorgang – Methodik
- Erziehungswissenschaft: Methodik, Lehrplan, Lernziele und Inhalte, Unterrichtssituation
- Philosophie: Lernziele/ Inhalte
- Psychologie: Entwicklungspsychologie, Methodik, Motive zum Sport, Lernziele/Inhalte
- Soziologie: Sozialkulturelle Grundlagen
- Anthropologie
- Bewegungslehre: Methodik
- Biomechanik: Methodik, Lerninhalte
- Kybernetik: Methodik (Steuerung von Lernprozessen)
- Geschichte (historische Entwicklung)

3. Forschungsgegenstand und Gliederung der Sportpädagogik

- Bewegung/Sport als Mittel der Erziehung – wissenschaftl. Überlegungen in der griechischen Antike
- Nicht nur leistungsorientierte, sondern auch nicht leistungsbezogene Bewegungen sind pädagogisch sehr wertvoll
- Zusammenhänge Sport und Erziehung
- Förderung menschlicher Entwicklung und Bereicherung der Lebensgestaltung
- Handlungsforschung – sportlich handelnder Mensch – präskriptiver Bereich (Zielsetzungen, Wertungen); deskriptiver Bereich (Beschreibung von Prozessen)
- Auswirkungen des Sports auf die Persönlichkeitsentwicklung

Gliederung:

- Nach erzieherischen Zielsetzungen
- Nach dem Sport treibenden Personenkreis
- Nach den Institutionen in denen die sportliche Aktivität erfolgt

Dem Skript liegt folgender Gliederungsvorschlag zugrunde:

- Sportliche Handlung als Prozess
- Persönlichkeit und Gesellschaft (anthropologische und soziokulturelle Grundlagen)
- Auswirkungen sportlichen Handelns auf Persönlichkeit und Lebensqualität
- Ziele, Inhalte, Methoden und institutionell-organisatorische Verankerung sportpädagogischer Maßnahmen
- *Prozess des Lernens (nicht in der LV behandelt!!)*
- Sportdidaktik

4. Einflussfaktoren auf sportliches Handeln:

Persönlichkeit und Umwelt – Situation: bestimmte Situationen – gewisse Handlungen

Einflüsse: Grad der Betroffenheit, Handlungskompetenz und –effizienz

Situation: subjektiv (Sicht des Betroffenen)

Objektiv (Aussenstehender)

Umwelt: soziales Umfeld (Mitspieler, Zuschauer, Trainer)

Äußere Bedingungen (Wetter, Sicht, Boden)

Allg. gesell. Normen (Leistungsstreben, Einsatz, Fairness)

Äußere Anreize (materielle, ideelle Vorteile)

Persönlichkeitsmerkmale:

Psychisch-emotional (Motivation, Angst, Ehrgeiz)

Kognitiv – rational (Wissen, Erfahrung, Konzentration)

Motorik (mot. Leistungsfähigkeit, mot. Fertigkeiten)

Sozialisation (Prozess der Persönlichkeitsentwicklung)

5. Welche Teilprozesse können beim sportlichen Handeln unterschieden werden?

- Wahrnehmungen:
 - Visuell, akustisch, taktil, kinästhetisch (Gleichgewichtsorgan, Orientierung)
 - Konzentration (Einengung der Aufmerksamkeit auf das Wesentliche)
- Gefühle/emotionale Prozesse
 - Selbstvertrauen, Ehrgeiz, Aggressivität, Freude, Angst, Nervösität
 - bedeutende Rolle der Motivation
- Denkprozesse
 - rationale Situationsanalyse (beurteilen, abwägen, erinnern, planen, entscheiden)
 - Situationsanalyse ist wesentliche Grundlage für Planungs- und Entscheidungsprozesse – Bewegungsmuster gespeichert
- > Sportartspezifische Intelligenz
- Bewegung
 - motorischer Prozess – Bewegungsentwurf wird realisiert; je nach Leistungsniveau – Qualität

6. Gliederung der Vielfalt sportlicher Handlungen

Differenzierung nach handlungsbestimmenden Motiven

- Gesundheit/Fitness (funktionstüchtiger Organismus)
- Verbesserung (Leistungssteigerung, -optimierung)
- Anerkennung (Erfolg, Beachtung, Selbstbekräftigung)
- Spiel (Freiheit des Handels, Reiz der Offenheit des Ausgangs)
- Körpererfahrung (Wahrnehmen von Zuständen)
- Risiko (Herausforderung)
- Kreativität (Ausleben von Gefühlen, Musik und Bewegung)
- Naturerlebnis (bewusstes Wahrnehmen)
- Sozialkontakt (gemeinsame Aktivitäten)

7. Welche sportlichen Handlungsformen dürften pädagogisch sehr wertvoll sein?

- Wettkämpfen/präsentieren: sich messen, vergleichen; Präsentation der Leistung, Leistungssport;
Weniger wertvoll: asoziales Verhalten, Konkurrenz
- Trainieren: Ziel sich zu verbessern, Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit
Wertvoll: Ehrgeiz, Wille, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen
- Kooperieren/Kommunizieren: Aktivitäten mit Partner oder Gruppe, Teamgeist, Freundschaft und Zusammengehörigkeit
Wertvoll: Toleranz, Zusammenarbeit, Verkräften v. Sieg und Niederlage, Fairness
- Sich wahrnehmen: Bewegung, Körpereigenschaften und Funktionen beachten und wahrnehmen, psychische, physische, physikalische, ästhetische Zustände erfahren und bewusst wahrnehmen.
Wertvoll: beruhigend, entspannend, befreiend
- Spielen: stets freiwillig und große Bedeutung im Sport
-Offenheit (Chancengleichheit, offener Ausgang, Risiko)
-Freiheit (freie Entscheidungsmöglichkeit)
-Dialektik (Ursache-Wirkung, d. h. neue Herausforderung)
Enge Verbindung zu Wettkämpfen und Gestalten
- Wahrnehmen: Wahrnehmungen außerhalb der eigenen Person, Wahrnehmung der Schönheit der Natur
Wertvoll: Wertschätzung der Natur und Umwelt, Bereitschaft zu deren Schonung
- Gestalten: Streben nach kreativen Formen einer Bewegung, äußeres Erlebnis von Bewegungsgestaltung, kreativ sein durch Bewegung (weibliche Sportarten)
Wertvoll: emotional und orientierend
- Riskieren: Aufgaben mit hohem Schwierigkeitsgrad und Gefahren bewältigen; Suche nach Grenzsituationen
Wertvoll: Selbstvertrauen, Überwindung

8. Moderne Strömungen in der Bewegungskultur?

Im Wesentlichen können diese Bewegungsformen folgenden Kategorien zugeordnet werden:

1. Körpererfahrung, Selbsterfahrung, Entspannung
2. Erlebnis, Abenteuer
3. Fitness, Körperformung
4. Prävention, Gesundheit

Ad 1: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Hatha Yoga, Zen-Meditation, Kum Nye, Feldenkrais, Hakomi, Qi-gong, Tai Chi Chuan, Aikido, Pilates, Eutonie, Alexander-Methode, Bioenergetik, Massagen (Chi-Massage, Shiatsu, Fußreflexzonenmassage, Do-in Selbstmassage)

Ad 2: paragliten, inlineskating, snowboarding, canyoning, drachenfliegen, bungee-jumping, mountainbiking, rafting, sportklettern, eisklettern, hydrospeed, caving, trekking, high rope courses

Ad 3: aerobics, callenetics, bodyshaping, stretching, bodywalking, nordic walking, tae bo, spinning, aqua power

Ad 4: Haltungs- u. Wirbelsäulengymnastik, Herzkreislauftraining, Pilates

9. Wie sieht vorraussichtlich Sport im Jahre 2030 aus?

Wesentliche Einflüsse: Wohlstand, Wirtschaft, Bildung, Freizeit, Gesundheitsbewusstsein

6 Aspekte werden den Sport bestimmen:

- Gesundheitsorientierung
- Freizeitgestaltung
- Schausport, wirtschaftliche Vermarktung
- Wettkampfgedanke
- Sport für ältere Menschen wird wichtiger
- Urbanisierung des Sports

10. Bewegungsmangelkrankheiten: Ursachen – statistische Daten – Maßnahmen

Bewegungsmangel wird häufig als isolierter Risikofaktor unterschätzt; Bewegungsmangel begünstigt auch Übergewicht und Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Zuckerkrankheit

Auswirkungen von Bewegungsmangel auf:

- Herzkreislaufsystem
- Stoffwechsel
- Stützapparat
- Psyche
- Motorik

Statistische Daten:

1999: nur ca. 50% der Bevölkerung setzen bewusste Maßnahmen

45% der Männer und 35% der Frauen bewegen sich einigermäßen Regelmäßig (1 mal pro Woche)

Gesundheitszustand nicht zufriedenstellend Verschlechterung der Statistik durch zunehmenden Bewegungsmangel.

11. Herzkreislaufkrankungen: Krankheitsbild, statistische Daten

Arteriosklerose: Krankheitsbild:

Arterienverkalkung, Fettablagerungen an den Gefäßwänden der Arterie – Einengung – Gerinnungsstörung; Ablagerung von Blutplättchen führen zu Thrombosen (gefäßinterne Blutgerinnung) und Embolien (Verstopfung).

Minderdurchblutung: Funktionsstörung von Organen

Einengung von ca 70%: in Ruhe noch kaum Störung

Verengungen von bis zu 80% können in Ruhe noch kompensiert werden. Bei Belastung bekommt dann aber die Muskelzelle zu wenige O₂ und es kommt zu Muskel- und Herzschmerzen

Arteriosklerose schreitet schmerzlos fort, keine Warnung der drohenden Gefahr!

Begünstigung der Arteriosklerose durch Bluthochdruck, hoher Cholesterin- und Triglyzeridspiegel, Rauchen Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit, Stress, Bewegungsmangel

Folgen von Arteriosklerose:

-koronare Herzkrankheit:

Koronarinsuffizienz: Blutbedarf des Herzmuskels ist nicht sichergestellt;

Arteriosklerose der Herzkranzgefäße: Mangel durchblutung des Herzmuskels, die zur Folge haben kann:

Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche, Rhythmusstörungen, plötzlicher Herztod

-Angina Pectoris: Koronarinsuffizienz, mangelhafte Sauerstoffversorgung des Herzens; Beklemmung und Brustschmerzen

-Herzinfarkt: Absterben eines Herzmuskelbezirktes aufgrund einer anhaltenden Minderdurchblutung, meistens liegt Koronarsklerose vor, das Herzkranzgefäß wird dabei von einem Blutgerinnsel verlegt – Blutleere und Sauerstoffmangel im zu versorgendem Herzmuskelgebiet; Patient empfindet unerträglichen Schmerz um das Herz, der aber auch ausstrahlen kann (wie bei angina pectoris); je nach Größe des Infarkts kann es zu Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche, Versagen der Pumpfunktion des Herzens oder plötzlichem Herztod kommen.

-Schlaganfall (zerebrale Arteriosklerose): Mangel durchblutung des Gehirns – Schlaganfall stellt die schwerste Störung dar. Bewusstseinsstörungen und Lähmungen

-Hypertonie (Bluthochdruck): laut WHO gilt der Blutdruck als erhöht bei +140mm HG und +95mm HG; bedeutender Risikofaktor für koronare Herzkrankheit und Gehirngefäßverkalkung; Hauptursachen: krankmachende Lebensumstände wie Übergewicht, Rauchen, falsche Ernährung und Bewegungsmangel

-Hypercholesterinämie: Cholesterin ist im Blut mit einer Hülle von Lipoproteinen umgeben; LDL – schädliches Cholesterin – lagert sich bei überhöhter Konzentration an den Gefäßwänden, besonders der Herzkranzgefäße, ab. Normwerte: Gesamt: 200 mg/dl (Obergrenze), LDL 150 (wenn keine weiteren Risikofaktoren vorhanden), HDL: 40 mg /dl

(Untergrenze); regelmäßige Ausdauerbelastung – Vermehrung des HDL – Verminderung des Arteriosklerosisrisikos; Nikotin: stimuliert das sympathische Nervensystem und Hormonfreisetzung; Folgen: Anstieg der Herzfrequenz, Schlagvolumen, Blutdruck- sowie Fettsäureanstieg im Blut, Gefäßverengung

Statistische Daten: häufigste Todesursache in den modernen Industriestaaten; Herz-Kreislaufversagen zw. 40- und 50%; Mortalitätsrate durch Herz-Kreislaufversagen bei sportlich aktiven um ein Drittel, bzw. die Hälfte geringer ist, als beim Durchschnitt der Bevölkerung. Eine Reduzierung des Prozentsatzes ist in Europa feststellbar. Todesursache Herz-Kreislaufversagen: 2003: 45% 1994: 51%; bei 20% der österr. Bevölkerung liegt Bluthochdruck vor; 70% der 40-60 jährigen Männer überschreiten die Grenze von 200 mg/dl; Herz-Kreislaufversagen ist zwar die häufigste Todesursache, wirkt sich aber erst in hohem Alter gravierend aus; Statistik Austria 2004: Todesursache Herz-Kreislaufversagen: Männer 42%, Frauen 58%

12. Stoffwechselerkrankungen: Krankheitsbild, statistische Daten

- Übergewicht: erhöhter Fettanteil an der Körpermasse; Richtwerte: BMI 25-30 Übergewicht, >30 Fettleibigkeit; Broca-Index: Größe in cm – 100; > 10-20% = Übergewicht
- Adipositas: übermäßige Fettanhäufung; BMI >30, BROCA >+20%, durch Veranlagung und übermäßige Ernährung, geringe Fettverwertung, geringer Energieverbrauch, wenig körperliche Aktivität; Folgen: -reduzierte Leistungsfähigkeit, -Haltungsschäden, Veränderung des Erscheinungsbilds der sekundären Geschlechtsmerkmale (Brust bei Burschen) -Unselbstständigkeit -Minderwertigkeitskomplexe -Tendenz zu Diabetes und Arteriosklerose
- Statistische Werte: %-Satz von übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen und Kindern nimmt zu; Fetz (1982): 10j: üb: 9%, fett 8%; 18j: üb 17%, fett 10% Bei Erwachsenen schwankt der Wert, durchschnittlich bei 40-50%, laut WHO; 63% der Männer und 30% der Frauen übergewichtig; Anteil steigt bis 65 J, dann sinkt er, abhängig von der sozialen Schicht
- Diabetes Mellitus: chemische Stoffwechselstörung – unzureichende Insulinproduktion oder mangelnder Ansprechbarkeit der Zielzellen – Erhöhung des Blutzuckerspiegels; Norm: 60-110mg; in 50% der Fälle geht der Zuckerkrankheit Fettleibigkeit voraus; Krankheitszeichen: Durst, reichliche Harnabsonderung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Juckreiz, Neigung zu Hautinfektionen; in Ö: 12% der >15j leiden an Diabetes
- Metabolisches Syndrom: Kombination von mehreren Stoffwechselerkrankungen

13. Haltungstörungen: Krankheitsbild, statistische Daten

Fehlhaltung (Haltungsschwäche) muskulär noch ausgleichbar vs. Fehlstellung (Haltungsschaden (irreversibel)); durch Angewöhnung kommt es zur Verkürzung, Abschwächung einzelner Muskelgruppen bzw. Muskeln

- Wirbelsäule: Problemzone Nr. 1
 - Rundrücken: verkürzte Brustmuskeln
 - Hohlrücken: Lendenhohlkrümmung, Beckenneigung nach vorne, überdehnte Bauchmuskeln, verkürzte Rückenmuskeln

-Flachrücken (WS fehlt physiologische Krümmung, kaum gefedert, starke Abnutzung,

-Hohlrundrücken: Kombi aus Hohl- und Rundrücken

-Skoliose: WS seitlich gekrümmt, einseitige Verkürzung der Rückenmuskeln

- Fußdeformitäten:

-Plattfuß: kein Fußgewölbe

-Spreizfuß: Spreizstellung des Mittelfußknochens

-Senkfuß: Abflachung Längsgewölbe

-Hohlfuß: extremes Fußgewölbe

Folgen: motor. Leistungsschwäche, Schmerzen, Atembeeinträchtigungen, Beckenfehlstellung, Osteoporose

- Statistik. Fehlende Normen machen Datenerhebung und Auswertung schwer;

-EW: 40+ - 80% zeitweise Schmerzen (Hals- Lenden WS)

-von 21 Mio Krankenstandstagen 21% Skelletkrankheiten

-Stellung/Tauglichkeit: 35% überdurchschn. WS-Krümmung 11% untauglich, 18% Schädigung Stützapparat

-Ki/Ju: 6-10J: 35% Haltungsschwäche, 33% WS, 22% Füße

Zunahmen in den letzten Jahren: 1985: 15 HS

1993: 24 HS

14. Sport und psychische Erkrankungen

Verhaltensstörungen

- Störungen im Sozialverhalten (Aggressivität, Kriminalität, Gewalttätigkeit)
- Verstärkte Individualisierung, Solidaritätsschwund, Interesselosigkeit
- Depressionen, Angstzustände
- Konzentrationsschwächen
- Schlafstörungen

Krankheit des 21. JH; Ursachen komplex: Reizüberflutung, Mangel an Eigenaktivität und Erfolgserlebnissen, Leistungsdruck, Konkurrenz in der Arbeitswelt, Mangel an emotionaler Zuwendung;

25% aller Erkrankungen haben psychosomatische Wurzeln; positive Auswirkungen von Bewegung und Spiel auf leichte psychische Erkrankungen (Abbau von Ängstlichkeit, Unsicherheit, mangelndes Selbstwertgefühl, Entspannung, freudvolle Erlebnisse, soziale Akzeptanz, Erfolge)

Statistische Daten:

10% der Menschen in zivilisierten Regionen sind mind. Kurzfristig depressiv (10-15% davon suizidgefährdet); Ö (2001): 15% der Österreicher leiden zeitweise an Depressionen (vierthäufigste Erkrankung)

Kinder: 58% normal, 23% leicht vegetative Störungen, 8% neurotische Störungen

15. Stellenwert und Bedeutung des Sports für Wohlbefinden und Freizeit

- Psychisch-emotionale Befindlichkeit, sich wohl fühlen, Zufriedenheit, Freude, soziale Kontakte;

- WICHTIG: Freizeitgestaltung; in den letzten Jahren kam es durch Technisierung, zwangsweise Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit zum Anstieg der Freizeit;
- Optimale Freizeitgestaltung wichtig für Wohlbefinden und Berufswelt
- SPORT sollte sinnvolle und nicht zu teure Freizeitaktivität sein
- Momentan ist Sport, im Vergleich zu anderen Aktivitäten, untergeordnet EW: :84% TV, 82% Zeitungslesen, 77% Radio hören, 39 % Sport; bei gewünschten Freizeitaktivitäten hat Sport höheren Stellenwert; Grund: mangelndes Angebot für Erwachsene und vielseitige, konkurrierende Möglichkeiten
- Ki/Ju: Sport beliebteste und am häufigsten betriebene Freizeitaktivität nach TV, Video und Musik; D (2003): Lieblingsbeschäftigung bei Kindern: 78% Sport, 36% Medien; bei 63% beliebtestes Unterrichtsfach
- Ca 50% der Österreicher bezeichnen sich als Nichtsportler; sportliche Betätigung nimmt mit dem Alter ab (75%-5%); geschlechtsspezifische Unterschiede (Männer mehr als Frauen), Abhängigkeit von sozialer Schicht
- Vereinssport erfasst nur Teil der Sporttreibenden
- Diskrepanz zwischen praktizierter sportl. Aktivität und gewünschter Bereitschaft wegen Mangel an Sportanlagen, mangelnder sportl. Handlungsfähigkeit, mangelnder Bereitschaft für Praxis
- Wohlbefinden: emotionaler Zustand, der durch Zufriedenheit und positive Grundstimmung gekennzeichnet ist: beeinflusst durch: körperl. Gesundheit, Existenzsicherheit, soziale Einbettung; freudvolle Erlebnisse (sport) steigern Wohlbefinden

16. Faszinierende Momente sportlichen Handelns:

- Sozialer Kontakt: im Sport ist es am leichtesten möglich als Teil einer Gemeinschaft akzeptiert zu werden, gemeinsam Aufgaben lösen, Verantwortung und Leistung bewirkt Freude und Wohlbefinden
- Spiel, Herausforderung, Erfolg: Freiheit im Entscheiden und Handeln, Herausforderung, Erfolg & Anerkennung; fast in allen Handlungsformen werden Leistungen erbracht
- Erfahren der Natur: Wahrnehmen der Schönheit der Natur; Sport in der Natur – Freude & tiefe Eindrücke
- Kreatives Gestalten: Gefühle, Eindrücke, Empfindungen mit Musik auszudrücken wirkt erfüllend
- Erleben von Spannung/Ungewissheit: Eintönigkeit im Gefühlsleben – Suche nach emotionaler Ergriffenheit: Fun, Flow, Kick – Nervenkitzel, Risiko; Drang zum Außergewöhnlichen; Schweben, Fliegen, Gleiten, Rollen
- Körper –und Bewegungserfahrung: Körper bewusst erfahren (Befindlichkeit); Entspannen (fernöstl. Entspannungstechniken); Anspannung – Entspannung; Konzentration auf Funktion des Körpers: Ausschüttung von Endomorphinen; tonische Veränderungen: geringerer Spannungszustand - angenehm

17. Vermittelt Sport pädagogisch wertvolle Informationen (Kenntnisse/ Erfahrungen)

- Selbsteinschätzung – Einschätzen der eigenen Leistungs- und Belastungsfähigkeit –Grundlage von Entscheidungen

- Bewegungserfahrung – Erfahrung in der richtigen Ausführung einer Bewegung/ Technik
- Gefahren abschätzen – Situationen einschätzen
- Einsicht und Erfahrung der Wirkung von trainingsspezifischen und leistungseinschränkenden Methoden
- Erfahrung von Ausstrahlungen von Sport auf die Befindlichkeit
- Soziale Erfahrungen

18. Ist Sport persönlichkeitsbildend? Notwendige Prämissen

- Unterscheidung zw. aktivem und passivem Sport; aktives sportliches Handeln vermittelt komplexere Erfahrungen
- Sportliches Handeln in unterschiedlichsten Formen – daher kein einheitliches sportliches Handeln; Analyse der päd. Ausstrahlung – Ausgang von einem ganz bestimmten sportlichen Handeln – Auswirkung auf die Persönlichkeit ist von Sportart zu Sportart verschieden (Sport ungl. Sport)
- Gleiche sportliche Handlung – unterschiedl. Auswirkung auf Person (Person ungl. Person)
- Durch Selektionsprozess ist Sozialisationsprozess stark eingeschränkt; nur Leute, die bestimmte Merkmale aufweisen, werden genommen (Selektion – Sozialisation)
- Anteil an Erfahrungen im Sport ist im außersportlichen Bereich nur klein – Mensch wird anders geprägt – kaum sportliche Beeinflussung möglich
- Unterschiedliche graduelle Aneignung: je nach Häufigkeit, Intensität, Motivation,...der Einflüsse – unterschiedliche Grade der Ausprägung bzw. Internalisierung von Einstellungen

Einfluss von Sport auf die Persönlichkeit noch nicht ganz geklärt – Transfer von Verhalten im Sport auf andere Lebensbereiche; Einflüsse in 2 Ebenen:
 -unmittelbar in Bereichen des sportlichen Handelns
 -Verhalten in anderen Lebensbereichen

Im Sport Lernprozesse – Aneignung gewisser Dispositionen und Verhaltensänderungen

Sportliche Aktivität verlangt bestimmtes Verhalten/Handeln – ist das nicht der Fall: Störung und Abbruch der sportlichen Handlung;
 Sozialverhalten: Fairness, Hilfsbereitschaft, Kooperation
 Zielstrebigkeit: Einsatz, Durchhaltevermögen, Überwindung
 Gesunde Lebensweise, Schätzen v. Freude

Sport ist vielfältig: z.B: Leistungssport: Konkurrenzverhalten, asoziales Verhalten – ablehnendes Verhalten

19. Schwerpunkte in der Fachliteratur zur Frage der Persönlichkeitsbildung durch Sport

- Vergleich Sportler/ Nichtsportler: keine Unterschiede im Persönlichkeitsprofil; auch einheitliche Persönlichkeit von Spitzensportlern oder Unterschied Einzelsportler – Mannschaftssportler nicht bestätigt

- Sozialer Status der sportlichen Leistungsfähigkeit: gesicherter Zusammenhang im Kindes- und Jugendalter; erfolgreiche Kinder/ Kinder mit guten sportlichen Leistungen werden öfter als Freund /Partner gewählt als nicht Sport treibende Kinder
- Analyse des Selbstwertgefühls und Selbstkonzept des Sportlers: positive Ausstrahlung – Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, positives Körperkonzept beim Sportler höher – Veränderungen fallen unter „mental health“
- Aneignung sozialen Verhaltens (soz. Lernen): entweder <kooperation (positiv) oder Konkurrenz (negativ)
- Einfluss der sportlichen Leistungsfähigkeit auf Selbstkonzept u. – Zufriedenheit im Jugendalter

Selbstkonzept:

- Körperkonzept
- Intelligenzkonzept
- Emotionskonzept
- Charakterkonzept
- Sozial

--Produkt eines Sozialisationsprozesses; entscheidend für Umgang und Auswahl von Handlungen; steuert Aktivitäten und Erfahrungen

20. Wie kommt es zur Aneignung von päd. wertvollen Dispositionen durch sportliches Handeln?

1. wahrnehmen: Handeln in spezifischer Situation wird wahrgenommen (Aufhelfen nach Sturz)
2. antworten: dieses spezifische Handeln wird einer Situation zugeordnet und nachgeahmt, ohne zu reflektieren (gr Einfluss von Idolen)
3. reflektieren/bewerten: Sinnhaftigkeit/Zweck dieser Handlung wird reflektiert; Abwägen von Folgen beim Unterlassen der Handlung
4. Aufbau einer Wertehierarchie: verschiedenen Handlungen und Zielsetzungen werden hinsichtlich ihrer Wertigkeit miteinander verglichen und in eine Rangordnung gebracht
5. Aufbau einer allgemein gültigen übergeordneten Disposition (soziales Gewissen)
6. Festigung dieser Disposition durch Wiederholung von Situation mit hohem Aufforderungscharakter für diese Disposition, Realisierung verstärkender Maßnahmen

21. Ziele sportpädagogischer Angebote

- Motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Haltungs- und Herzkreislaufförderung; Koordinationsschulung, erhöhtes Leistungsniveau in mind. 1 Sportart
- Psychisches Wohlbefinden durch Freude am Sport: Erholung, Erfolg, Entspannung, Ausgleich, soziale Einbindung,...- Bereicherung der Lebensqualität

- Kenntnisse und Erfahrung:
 - persönl. motor. Leistungsfähigkeit; Geräte, Materialien
 - methodisch, trainingsspezifische Grundregeln
 - Stellenwert des Sports in der Gesellschaft, Wirtschaft und Politik
 - Auswirkungen auf Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität
 - Erscheinungsformen und institutionelle Verankerung des Sports
 - Einfluss von Alter und Geschlecht auf sportliche Aktivität
 - Auswirkungen des Sports auf die Umwelt
- Dispositionen und Werteinstellungen: Sozialverhalten, Relativierung von Erfolg/Misserfolg, Zielstrebigkeit, Kritikfähigkeit gegenüber Übertreibungen und Auswüchsen

22. Zum Stellenwert des Sports in der Öffentlichkeit – pädagogische Konsequenzen

Berührungspunkte von Sport und Öffentlichkeit

- Gesundheit: wichtige Rolle in der Öffentlichkeit und Berufswelt; Problem: Kosten für Gesundheitswesen; Sport und Bewegung als prophylaktische Maßnahmen zur Senkung der Kosten
- Stellenwert des Leistungssports: hohe Beachtung von Sport in den Massenmedien; wichtiger Faktor in Politik und Werbung; öffentliche Gelder fließen in den Sport, ohne Gegenwehr der Steuerzahler; einfaches Erreichen der österreichischen Staatsbürgerschaft mit Sport, eigene Bildungs- und Erziehungsinstitutionen, die Möglichkeit sportlicher Spitzenleistung fördern
- Hohe Anzahl von Mitgliedern in Sportvereinen
- Passiver Sport als Unterhaltungsfaktor: zunehmender Einfluss der Medien auf Sport (Übertragungszeiten, Zählweise, größere Bälle, Regelwerk, Termine...); auch Breitensport zur Unterhaltung
- Integrationserwartung: Sport lässt Menschen zusammenkommen, hilft Vorurteile abzubauen, übernimmt völkerverbindende Aufgaben; Leistungssport fördert eher asoziales Verhalten (Konkurrenz)

Sportpädagogische Konsequenzen:

- Einsicht in die Beziehung zwischen Sport und Öffentlichkeit
 - kritische Einschätzung des Stellenwerts sportlicher Leistung im Wertesystem
 - Einsicht in Beziehung zwischen Sport, Wirtschaft u. Politik
 - Einsicht in die von der Gesellschaft zu tragenden Sozialleistungen als Folge von Bewegungsmangelkrankheiten
 - Einblick in die Verankerung und Bedeutung des Sportvereins in der Gesellschaft
 - kritische Einstellung bezüglich optimistischen Transferglaubens hinsichtlich der sozial-integrativen Wirkung von Sport
- Vermittlung einer positiven Einstellung zum pädagogisch wertvollen Sport, Förderung der Bereitschaft zu regelmäßiger sportlicher Aktivität als Prophylaxe; Einsicht in pädagogische und sozialintegrative Möglichkeiten

23. Institutionen und Sportangebot

Wichtige Institutionen:

- Familie
 - kleinster und bedeutsamster Teil der Gesellschaft
 - großer Teil des Lebens spielt sich in der Familie ab – große Bedeutung
 - optimale Gestaltung des Familienlebens: Geborgenheit, Zusammengehörigkeit, Vertrauen – klare Wertorientierung
 - Möglichkeit für gemeinsame Aktivitäten: Sport; gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme,
 - Gruppenaktivitäten, kein Einzelsport; Kontakt von Eltern und Kindern!!!!, kein Leistungsdruck
 - Leistungsunterschiede sollen nicht stören
 - Wertschätzung sportlicher Aktivität überträgt sich auf Kinder
 - nur 10-20% der Eltern betreiben Sport mit ihren Kindern
 - gemeinsame sportl. Aktivitäten beschränken sich auf wenige Aktivitäten (Federball, Minigolf, Tischtennis, Skilauf, Schwimmen, Radfahren)
 - Unterschiede nach Geschlecht und sozialen Schichten: Mädchen treiben eher Sport in der Familie, Kinder aus sozial höheren Schichten auch
 - Tendenz zu losen Partnerschaften und Einkindfamilie
 - vermitteln von Sportmöglichkeiten in der Familie, Kenntnis vom Familiensportarten, einfache methodische Kenntnisse, Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern, Betreuungseinrichtungen für Einzelkinder

- Kindergarten
 - vermitteln von sozialem Verhalten und vielfältiger Bewegungserfahrung

- Schule
 - Wichtigster Sportanbieter, (2-4Wst)
 - Sonderformen: Schulen mit sportlichem Schwerpunkt – neben normalem Unterricht Sonderausbildung/ Spezialausbildung in speziellen Sportarten
 - 44 mittlere und höhere Schulen, davon 25 mit allgemeinem sportlichen Schwerpunkt und 19 leistungsorientiert

- Sportvereine: ca 25-30% der Bev. Mitglieder, davon die Hälfte, also 12-15% regelmäßig; bei Kindern: 60-70% Mitglieder; derzeit noch starke Orientierung auf Leistungs- und Wettkampfsport; außer Schule mit Abstand größter Sportanbieter

- Privatwirtschaftliche Anbieter
 - Fitnessstudios
 - sportartspezifische Anbieter
 - touristische Angebote
 - Incentive Angebote
 - Betriebssporteinrichtungen

- Medien: Impulse über Ausstrahlung des Sports auf Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität sollten gesetzt werden

24. privatwirtschaftliche Sportanbieter: Ziele und Angebote

- Fitnessstudios: seit ca 1980
 - fester Platz in der Palette der Sportangebote

- zukünftig dynamische Ausweitung durch Zielsetzung, Angebot, Organisation, Klientel
- 60er/70er: Boom in den USA – „body building“; Streben nach Kräftigung, Muskelzuwachs, athletische Figur
- Ende 70er ersetzt durch „Fitnesswelle“; allgemeine körperliche Fitness in Fitnessstudios
- Angebot in Fitnessstudios durch Aerobic Boom erweitert (sexy Kleidung, Musik dazu)
- 80er: Boom an Fitnessstudios
- 90er: starke Gesundheitsorientierung – heute wichtiger kommerzieller Sportanbieter
- steigender Wohlstand – intensive Pflege des Körpers
- Ö und D: 5-6% der Bevölkerung Kunden in einem Fitnessstudio
- auf ca. 14.000 EW ein Fitnessstudio
- Durchschnittsalter: 20-25J
- m:w=1:1
- Fluktuation relativ hoch; jährlicher Abgang ca 40-50%
- vermehrt Singles und höhere Schichten

- Sportartspezifische Anbieter: Ski-, Tennis-, Schwimm- und Alpenschulen
- Touristische Angebote: starke Verankerung von sportlichen Aktivitäten im Tourismus; häufig in Kombi mit gesunder Ernährung und Erlebnisangeboten
- Incentive Angebote: Agenturen, die für spezielle Zielgruppen ein spezifisches, erlebnisorientiertes Angebot erstellen; Ziele: Motivationssteigerung durch besonderes Erlebnis; Teambuilding, corporate identity; Selbstbestätigung
- Betriebssporteinrichtungen: von Betrieben organisierte Gesundheitsförderung der Belegschaft:
 - Ziele: Steigerung des Wohlbefindens, Verbesserung der corporate identity, Sozialkontakt, Verbesserung der Gesundheit, Senkung der Krankenstandstage, Ausgleich zu einseitigen Arbeitsbelastungen
 - wesentliche Maßnahmen: ergonomische Maßnahmen, Bewegungsangebote, Beeinflussung der Ermüdung, Entspannungstechniken, gesundheitsfördernde Maßnahmen
 - Ö: 1981: 20% der Betriebe Sportangebot

25. sportpädagogische Ausbildungsgänge

Ausbildung von qualifiziertem Personal- in Europa Parallelen:

- Ausbildungen in unterschiedlichen Qualifikationsstufen
- Staatliche vs. private Ausbildungen

Ö: staatliche Ausbildung:

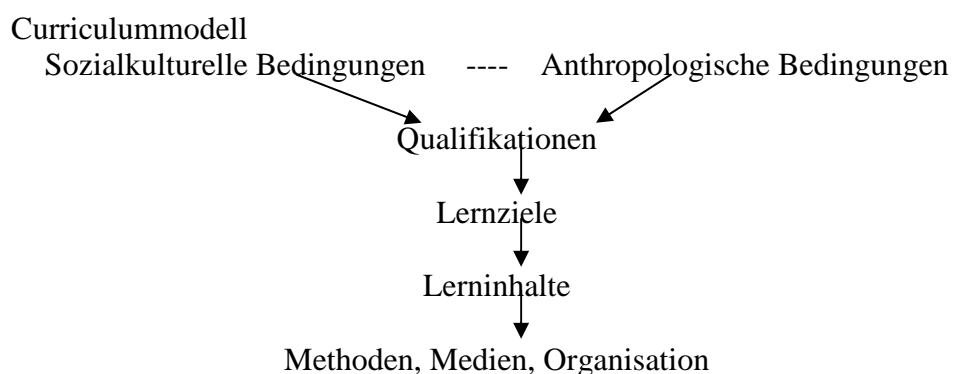
- Eltern: keine
- Kindergärtner: unzureichend spezifisch bewegungsorientiert
- Volksschullehrer: mangelhafte Qualifikation zur Erteilung von Sportunterricht
- Hauptschule/höhere Schulen: ausreichende Ausbildung
- Lehrwart: 1-jährige Ausbildung an Bundesanstalt für Leibeserziehung
- Trainer/Sportlehrer: 2-3 jährige Ausbildung an BAFL

Private Ausbildung: durch Wellnessboom – starke Nachfrage nach qualifiziertem Personal, Uniabsolventen – teuer – daher häufig Absolventen von privaten Ausbildungen, die häufig Defizite aufweisen

Derzeit in Tirol: 8 private Institutionen, die eine Gesundheits- bzw. Wellnesstrainerausbildung anbieten

26. Forschungsgegenstand und Probleminteresse Sportdidaktik
Didaktik – Lehrer – Kunst des Lehrens

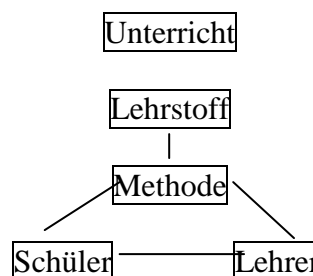
- Didaktik als Curriculumforschung
Ende 60er – Reform der Lehrpläne; Lehrplanforschung weitete sich auf ganzen Bereich des Unterrichts aus – bemerkenswerte, positive Anregungen



Wesentliche Neuerung: Lernzielorientierung, Berücksichtigung der soziokulturellen Umwelt, Curriculumstrategie, Operationalisierung der Lernziele, Methode, Medien, organ. Maßnahmen, Evaluierung

- Didaktik als Unterrichtsforschung
Didaktik ist jedes Forschungsgebiet, das sich mit allen, in Zusammenhang mit Unterricht auftretenden Fragen beschäftigt (Unterrichtsforschung)
Kennzeichen des Lernprozesses:
-intentional (bewusst, gewollt)
-methodisch geplant und aufgebaut
-organisiert durch Institutionen
-Lehrer: speziell ausgebildet, fachliche und pädagogische Qualitäten
-Schüler: lernfähig, lernbedürftig, lernwillig
-Ziele/Inhalte: fachliche Kenntnisse/Fertigkeiten
-Lernkontrolle

- Problemkreise der Didaktik
Didaktisches Dreieck:



Verflechtung der Problemkreise der Didaktik;

- Gliederung sportdidaktischer Problemkreise
- Ziele und Inhalte
- Methoden und Medien
- Beurteilung/Benotung
- Institutionalisierung und Organisation
- Sportlehrer/in, Qualifikation und Ausbildung

27. das Curriculummodell als sportdidaktische Entscheidungshilfe

Grafik siehe oben!

- Analyse soziokultureller und anthropologischer Grundlagen
- Dadurch ergeben sich Qualifikationen (notwendig für die Lebensqualität)
- Übermittlung der Qualifikationen im Unterricht (in der Schule)
- Lernziele, Lerninhalte, Methoden, Medien, Organisation – Mittelpunkt der Curriculumforschung, Einbeziehen in didaktische Überlegungen

Neuerungen:

- Lernzielorientierung: Lernziele immer am Anfang didaktischer Überlegungen, jedes Unterrichtsfach eigene Lernziele
- Berücksichtigung der sozialen Umwelt: Lernzielabstimmungen auf Bedingungen (Beruf, Freizeit, Öffentlichkeit – soziokulturelle Bereiche)
- Curriculumstrategie: Planung der Curricula – Entscheidungen sollen immer nachprüfbar und unabhängig sein; Entscheidungen durch allen, am Unterricht Beteiligten (Lehrer, Schüler, Eltern)
- Operationalisierung der Lernziele: Unterrichtsziele genau definieren, damit sie überprüfbar sind

Schwierigkeiten:

- Analyse soziokultureller Umwelt nur begrenzt möglich
- Lehrplanentscheidungen: extreme Probleme (Lehrer, Schüler, Eltern)
- Operationalisierung nur zum Teil

Kritik

- Geringe Berücksichtigung der anthropologischen Bedingungen
- Positivistische Auswirkungen auf soziokulturelle Situationen
- Transzendente Überlegungen – zeitlose Werte; affektive und kognitive Ziele im Hintergrund
-

28. Lernziele des Sportunterrichts

Ziele eines intentionalen Lernvorgangs ,meist Kenntnisse, Einsichten, Fähigkeiten, Fertigkeiten; Lernziele werden häufig in Form von Dispositionen (Einstellungen) ausgedrückt; zwecks Operationalisierung sollten konkrete Aussagen getroffen werden

Intentionale Erziehung: bewusste und gewollte Beeinflussung

Funktionale Erziehung: unbewusst durch Vorbildwirkung

Soziales Lernen: Verhaltensweisen und Einstellungen gegenüber anderen Menschen werden angeeignet

Lerninhalte: durch ausgewählte Erfahrungen werden/ sollen Lernziele erreicht werden

Lernziel bestimmt den Lerninhalt: z.B: Freude am Sport: freudvolle Erlebnisse im Prozess

29. Gliederungsmöglichkeiten und Taxonomien von Lernzielen

Richtziel, Grobziel, Feinziel

Gliederungsmöglichkeiten von Lernzielen: nach Zugehörigkeit zu Unterrichtsfächern, kulturell wissenschaftlichen Bereichen, Psychostruktur des Lernenden, Abstraktionsniveau von Lernzielen

Lehrzieltaxonomie: Gliederung und interne, hierarchische Ordnung von Lernzielen

Taxonomie kognitiver Lernziele nach Bloom:

1. Wissen/Kenntnis: Bescheidwissen über etwas
2. Verstehen: eines Sachverhaltes oder Struktur
3. Anwenden: der Kenntnis des Sachverhaltes
4. Analyse: eines komplexen Sachverhaltes in Einzelteile
5. Synthese: der Einzelteile eines komplexen Sachverhaltes zu einem sinnvollen Ganzen
6. Beurteilung: Gewichtung der einzelnen Teilfunktionen innerhalb der Gesamtfunktion

Taxonomie affektiver Lernziele nach Krathwohl

1. Wahrnehmen: ein der Situation zugeordnetes Handeln
2. Antworten: wahrnehmen und ohne Reflexion ausführen
3. Werten: Handlungen reflektieren
4. Analyse innerhalb einer Werthierarchie
5. Zuordnung und Auswahl von der Einstellung entsprechenden Handlungen
6. Festigung und Verstärkung der Prozesse des Punktes 5

Taxonomie motorischer Lernziele:

1. motorische Eigenschaften (Fähigkeiten des Menschen)
2. motorische Fertigkeiten: in sich geschlossene Bewegungsabläufe, zur Lösung einer Bewegungsaufgabe
3. sportmotorische Handlungen: motorische Fertigkeiten + Entscheidungsvorgänge + auf Werthaltungen beruhende Verhaltensweisen

Verwendung von Taxonomien: Überschaubarkeit; Einblick in innere Struktur, Hilfe für Operationalisierung

30. Die Verankerung sportpädagogischer Maßnahmen in allgemeinen Lernzielen des Unterrichts?

Sportpädagogik ist unter verschiedenen Gesichtspunkten in den allgemeinen Lernzielen des Unterrichts verankert

31. Beziehungen zwischen Sport und Lebensqualität (Pädagog. Rechtfertigung des Sportunterrichts)

- Allgemeine motorische Leistungsfähigkeit als Grundlage organischer Gesundheit und motorischer Funktionstüchtigkeit – Voraussetzung für hohe Lebensqualität
- Psychisches Wohlbefinden durch sinnvolle Freizeitgestaltung – Sport als sinnvolle Freizeitaktivität

- Kenntnisse und Erfahrungen bezüglich persönlicher Belastungsfähigkeit, zweckmäßige Ausführung von Bewegung, Abschätzen von Gefahren in diversen Situationen, Einsicht in die Wirkung von Trainingsmaßnahmen
- Erfahren der Ausstrahlung sportlicher Aktivität auf die Befindlichkeit
- Persönlichkeitsbildung: Sozialverhalten, Zielstrebigkeit, gesundheitsorientierte Lebensweise

32. Kritische Stellungnahme zum österreichischen Lehrplan für Bewegung und Sport

- Gliederung und Struktur der Lernziele verwirrend
- Terminologische Schwächen: z.B. Bewegungskönnen
- Mehrere WH

33. Zur Evaluierung von Lernzielen des Sportunterrichts

Forderung des Curriculummodells in Bezug auf laufende Überprüfung der Erreichung der Lernziele wird nicht entsprochen

Methoden der Evaluierung:

- Z.B. Befragen von Leibeserziehern
- Veränderung des Gesundheitszustandes im Laufe der Schulzeit, gemessen an Übergewicht und Haltungsschäden (beispielsweise)
- Vergleich von Schulen mit verschiedener Anzahl an Sportstunden
- Auswirkungen von Schulversuchen mit Vermehrung der Stundenzahl für Leibesübungen, bzw. einführen einer täglichen Bewegungszeit

Auswirkungen des Sportunterrichts sind schwer messbar durch Einfluss verschiedener anderer Faktoren, wie z.B. Familie, Ernährung, Lebensweise

34. Kriterien zur Auswahl der Lerninhalte im Sportunterricht

- Lernziele: Lerninhalte auswählen, die Erreichen der Lernziele ermöglichen und positive Ausstrahlung auf Gesundheit, Freizeit und Psyche bewirken; gezielte Auswahl: motorische, kognitive und affektive Inhalte
- Schüler: Geschlecht, Entwicklungsstand, Interessen, Leistungsniveau
- Äußere Bedingungen: Sportanlagen, Geräte, Witterung, Gruppengröße
- Lehrer: Qualifikation, Ausbildung

Berücksichtigung der Kriterien sehr schwer – detaillierte Vorbereitung – gute Lehrpläne vermeiden einseitige Auswahl

35. Lerninhalte zum Lernziel „Einsicht in Bedeutung und Erscheinungsformen von Sport“

Wichtige Hilfestellung – fächerübergreifender Unterricht, schriftliche/audio-visuelle Unterlagen – allerdings noch immer kein Lehrbuch für Sportunterricht
-Lernziel: Schüler sollen die wichtigsten Sportarten kennen und auch die Auswirkungen auf die Gesundheit abschätzen können

Lerninhalte: (Erscheinungsformen)

- Leistungssport: Wettkämpfe, Meisterschaften, strenge Regeln (Berufssport – Profisport)
- Breitensport (Freizeitsport): große Breite an Sportarten, unterschiedliche Formen
- Gesundheitssport (Fitness): Prophylaxe für Bewegungsmangelkrankheiten, Einsicht in Folgen des Bewegungsmangels
- Schulsport: Bedeutung des Faches Bewegung und Sport an den Schulen
- Sportliche Institutionen: Verantwortung und Aufgaben von Vereinen; Verbänden, ÖoC; Schule (Auswirkungen auf Lebensqualität)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit: Einblick in Ursachen von Bewegungsmangelkrankheiten
- Sinnvolle Freizeitgestaltung: Einblick in die Probleme der Freizeitgestaltung. „Sport statt Drogen“ – Jugend
- Wohlbefinden: Sport zur Möglichkeit von freudvollen Erlebnissen
- Auswirkungen von Sport auf die Umwelt: Eingriffe in das Ökosystem, Deformierung, Zerstörung

36. Lerninhalte zum Lernziel „sportliche Handlungsfähigkeit“

- Lerninhalte zur motorischen Handlungsfähigkeit
 - Übungen zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten: motorische Eigenschaften berücksichtigen – Kraft, Ausdauer, Koordination: Vorsicht: Überbelastung, Unterbelastung

 - motorische Fertigkeiten:
bis Eintritt Pubertät: breite sportmotorische Erfahrung – Beherrschen der Fertigkeiten (Grundtechniken); Vielseitigkeit vor Spezialisierung; Grundtechniken aus Ballspielen, Schwimmen, Leichtathletik, Turnen, Gymnastik, Skifahren, Eislaufen (Grobform)
in Pubertätsalter: zunehmende Spezialisierung (Feinform), stärkere Berücksichtigungen der Freizeitsportarten

- Lerninhalte zur kognitiven Handlungsfähigkeit
 - Schüler sollen spezielle Erfahrungen und Kenntnisse erwerben, um bei motorischen Anforderungen Entscheidungen treffen zu können
 - Spez. Erfahrungen: Zustände und Reaktionen des eigenen Körpers, Materialerfahrung
 - sportpraktische Kenntnisse: Spielgedanken, grundlegende Regeln, Taktiken wichtiger Spiele
 - Spielgedanke und Regeln anpassen und variieren
 - Kenntnisse der Grundfertigkeiten: Techniken und fachliche Bezeichnung
 - situationsgerechtes Auswählen bestimmter Techniken
 - methodische Grundkenntnisse: Grundlage zur Verbesserung des Leistungsniveaus
 - einfache Kontrollmöglichkeiten persönlicher Leistungsfähigkeit
 - Einschätzen der persönlichen motorischen Leistungsfähigkeit
 - Kenntnis wesentlicher Anforderungen an Sportgeräten
 - Kenntnis und situationsspezifische Anwendung beim Sichern und Helfen

 - Flankierende Kenntnisse:
 - spezielle Gefahren: Gesundheitsschädigung durch Über- Unterbelastung

- Gefahren bei div. Sportarten
- Gefahren bei persönlicher Fehleinschätzung d Leistungsfähigkeit
- erhöhte Verletzungsfähigkeit bei Ermüdung

37. Lerninhalte zur effektiven sportlichen Handlungsfähigkeit

- Trainieren
 - Situationen mit Aufforderungscharakter zum Trainieren – Wettkampfvorbereitung
 - Ausführen von Trainingsprogrammen
 - Übungen zur Verbesserung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit (Kondition, Technik)
 - Informationen und Reflektieren über Sinnhaftigkeit d. Trainierens – Auswirkungen auf Gesundheit, Leistung, Persönlichkeit
 - Kenntnis von Übungen zur Verbesserung von motorischen Eigenschaften

- Wettkämpfen
 - Einzel-Gruppenwettkämpfe, Teilnahme an Turnieren, Leistungstests
 - Situationen mit hohem Aufforderungscharakter schaffen – erwünschte und unerwünschte Formen des Verhaltens im Wettkampf – verstärken von erwünschtem Wettkampfverhalten
 - Erfahren von Sieg und Niederlage

- Spielen

Bewusstes Erfahren von:

 - Offenheit: Ungewissheit des Ausgangs (Chancengleichheit), Erleben des Einflusses von vorher bekanntem Ausgang (zu erwartende Niederlage)
 - Freiheit: Handlungs- Entscheidungsfreiheit im Spiel; Erleben von Situationen mit großem Handlungsfreiraum
 - Dialektik: Wechselspiel Ursache – Wirkung; Agieren mit dem Partner
 - Gliederung von Bewegungsspielen nach Materialien, Geräten, nach Teilnehmern, nach Spielgedanken (erreichen, suchen, ausweichen (Fangen, Abschießen, Rückschlagspiele); darstellen, ausdrücken (Rollenspiel, Pantomimen, Bewegung, Tanz); wagen, riskieren (Risiko-, Entdeckungsspiele); wettkämpfen, vergleichen)

- Gestalten
 - Variieren von Bewegungen (Zeit, Rhythmus, Raum)
 - Kombination von Einzelbewegungen (Gymnastik)
 - Nachahmen von Bewegungen (Tierbewegungen, Rollenspiel, Phantomime)
 - Erfinden neuer Bewegungen zur Lösung von Bewegungsaufgaben (Schwimmen)
 - Ausdrucksbewegungen (Wiedergabe von Stimmungen)
 - Lösung von Bewegungsaufgaben

- Sich erfahren
 - Übungen zur Entspannung (autogenes Training, Joggen)
 - Übungen zur Spannungssteigerung (Schnellkrafteinsätze, Tempoerhöhung)
 - Zustand des Körpers wahrnehmen (Schwere, Leichtigkeit, Fliehkraft)
 - Bewegungen des Körpers und Bewegungseigenschaften beobachten
 - Wahrnehmung physiologischer Prozesse im Körper

- Wahrnehmung der Koordination von Einzelbewegungen
- Wahrnehmung von motorischen Prinzipien

- Kooperieren
- Sport mit Partner – Partnerübungen; Gruppenspiele, Mannschaftswettkämpfe, gemeinsame Organisation von Sportveranstaltungen
- Wahrnehmungen: Wahrnehmen der Schönheiten der Natur

38. Lerninhalte zum Ziel „sportliche Handlungsbereitschaft“

Durch Abnahme der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität – Förderung der positiven Einflussfaktoren für/im Sport

- Sportarten/Unterrichtsformen – Sport als freudvolles, beglückendes Erlebnis
 - Bewegung: Bewegungseinschränkung im Schulalltag – sportliche Aktivitäten als Abwechslung
 - Spiel, Wettkampf: Spiele und Wettkämpfe zur Leistungsbestätigung, Freiheit bzw. Spannung: Erleben der Leistungssteigerung; Motivationssteigerung
 - Aktivität in der Gemeinschaft: Sport als sozialer Kontakt – Kooperation
 - Bewegen auf verschiedenen Elementen: Bewegungen auf/mit neuen Geräten, Wasser, Schnee, Eis
 - Naturschönheit erleben: Wandern, Skifahren, Waldlauf
 - Kreativität mit Bewegung: Gefühle, Empfindungen, Stimmungen durch Bewegung ausdrücken – Kombination mit Musik
 - sich erfahren: wahrnehmen der Bewegung – Körperbeeinflussung
- Informationen über Ausstrahlung von Sport auf die Lebensqualität
 - Gesundheit: Prophylaxe von Bewegungsmangelkrankheiten; Bewältigung motorischer Aufgaben im Alltag
 - soziale Anerkennung: Status in der Gruppe
 - sinnvolle Freizeitgestaltung: sinnvolle Nutzung – Sport
 - psychisches Wohlbefinden: Berücksichtigung emotionaler Teile der Persönlichkeit; Sport für positive Erlebnisse

39. Zur Berücksichtigung der Schülerinteressen bei der Auswahl der Lerninhalte

- Um hohe Bereitschaft für sportliche Aktivität zu fördern müssen die Interessen der Schüler berücksichtigt werden – Motivationssteigerung im Unterricht
- Im Kindesalter viele Sportarten interessant; Jugendalter: Abfall des allgemeinen Interesses – Spezialisierung
- Sportarten: Radfahren, Schwimmen, Fußball, Tennis, Skifahren, Skating; Trendwende zu Wintersportwochen
-

40. Lerninhalte des Faches Bewegung und Sport im österr. Lehrplan 2002