



# LEHRPLAN

## für das schulautonome Fach

### NETZWERK KÖRPER

#### LEHR- UND BILDUNGSAUFGABE

Der neu geschaffene Gegenstand soll Zugänge zu physischem und psychischem Bewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper erschließen.

Erziehungs- und Bildungsauftrag ist es, den Schülerinnen und Schülern bewegungs- und sportbezogene, naturwissenschaftliche, personale und soziale Kompetenzen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen sie zu einem kritisch-konstruktiven und verantwortungsbewussten Verständnis von Körper, Psyche und Bewegung befähigt werden.

#### Beiträge zu den Bildungsbereichen

##### a) Sprache und Kommunikation

Die vielfältige Auseinandersetzung mit dem Körper an sich erweitert die Möglichkeiten der Kommunikation und verbessert deren Qualität. Die typenbildenden Disziplinen des autonomen Faches fördern insbesondere sprachliche und kommunikative Prozesse, d.h. sich selbst als handelnde Person in kommunikativen Prozessen wahrzunehmen und über die Wirkung von Sprache und Kommunikation zu reflektieren. Die Erweiterung und ein sicherer Einsatz der Fachsprache sind Teil dieses Bildungsbereiches, ebenso wie die Beschreibung, Protokollierung und Präsentation von Erkenntnissen aus den experimentellen Bereichen. Auch ist die kritische Auseinandersetzung mit Inhalten aus dem autonomen Fach anzustreben.

##### b) Mensch und Gesellschaft

Im Mittelpunkt des autonomen Faches stehen der Mensch als biologisches und soziales Wesen, das Zusammenwirken von Körper, Seele und Umwelt, die Förderung inter- und intrapersonaler Intelligenz, der Einfluss des persönlichen Lebensstils auf die körperliche und seelische Entwicklung, die Anwendung der Erkenntnisse und Fähigkeit der kritischen Betrachtung von gesellschaftlichen Fragestellungen und die Auseinandersetzung mit damit verbundenen Berufsmöglichkeiten.

##### c) Natur und Technik

Das Fach »Netzwerk Körper« unterstützt mit der Anwendung technischer Möglichkeiten den Erkenntnisgewinn über Abläufe im menschlichen Körper. Wissenschaftliche Denk- und Arbeitsweisen sollen gezielt gefördert und geübt werden.

#### d) Kreativität und Gestaltung

Die Umsetzung von Trainingsinhalten in Unterrichtseinheiten, die von Schülerinnen und Schülern vorbereitet und durchgeführt werden, erfordert ein hohes Maß an kreativen Ideen. Weiters werden bei der Planung und Durchführung von Sportevents ebenfalls Kreativität und Gestaltung einen großen Raum einnehmen.

#### e) Gesundheit und Bewegung

Im Mittelpunkt des autonomen Faches stehen Gesundheit und Bewegung, gekoppelt mit der Frage, welche Komponenten einen gesunden Lebensstil fördern. In den einzelnen Disziplinen wird auf den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung, Psyche eingegangen und die daraus resultierende Leistungsfähigkeit diskutiert. Auch negative Auswirkungen von falscher Ernährung, Suchtmittelmissbrauch, übertriebenem Training, fehlenden Regenerationszeiten und unreflektiertem Einsatz von Medikamenten stehen im Fokus der Betrachtung.

### DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Durch die Vielfalt der Themen wird im Unterricht in den typenbildenden Teilbereichen – Bewegung und Sport, Psychologie, Biologie und Umweltkunde, Chemie, Physik, Geographie und Wirtschaftskunde und Mathematik – des Faches »*Netzwerk Körper*« fächerübergreifend gearbeitet. Eine Ausgewogenheit zwischen kognitivem Nachvollzug, analytischem Verständnis, sozialer Erfahrung und praktisch-produktiver Betätigung ist in der Unterrichtsgestaltung anzustreben. Der Unterricht sollte sowohl prozess- als auch produktorientiert aufgebaut sein und die Leistungsbeurteilung daher auch beide Aspekte berücksichtigen.

Lehren und Lernen bilden wechselseitig aufeinander bezogene Prozesse, für deren Gelingen didaktische Grundsätze und geeignete unterrichtsmethodische Maßnahmen die Voraussetzung bilden:

- Erlebnisse und Erfahrungen prüfen, relativieren und neu ordnen
- problem- und aufgabenorientiert lernen
- einfache (vor-) wissenschaftliche Methoden anwenden
- wissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahren kennenlernen
- vertiefende Erarbeitung bedeutsamer Lerninhalte in themenorientierter und erweiterter Form
- Fragen aus erlebter Praxis aufgreifen und behandeln
- erarbeitetes Theoriewissen in der Praxis anwenden
- Standpunkte begründen und aus naturwissenschaftlicher Sicht bewerten

### KOMPETENZBEREICHE

Individuelle Kompetenzen umfassen sowohl das Wissen und entsprechende Fähigkeiten als auch das Verstehen der jeweiligen Zusammenhänge.

Der Unterricht in »*Netzwerk Körper*« ist daher so zu planen und zu gestalten, dass den Schülerinnen und Schülern umfassende Kompetenzen vermittelt werden. Diese werden in drei Anforderungsniveaus (A1, A2, A3) unterteilt.

Im ersten Anforderungsbereich geht es vorrangig um das **Wiedergeben und Verstehen** von Wissen. Die entsprechenden Fähigkeiten reichen vom bloßen Wiedergeben von Informationen

über deren Zuordnung zu vorgegebenen Kategorien und das korrekte Anführen passender Beispiele bis zum Herstellen von Bezügen, in denen beispielsweise Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkannt werden.

Das **Übertragen und Anwenden** von Wissen als zweiter Anforderungsbereich besteht aus den Kompetenzen, Fragen zu stellen und aufzubereiten, Lösungswege zu finden und geeignete Verfahren anzuwenden. Ergebnisse zu präsentieren und Resultate zu begründen.

Zum **Begründen und Bewerten** als drittem Bereich gehören das Differenzieren von Inhalten, das Systematisieren von Fakten, das Reflektieren von Normen und das Argumentieren eigener Urteile.

Die drei Kategorien sind nicht trennscharf, geben jedoch den Lehrpersonen sowie den Schülerinnen und Schülern eine Orientierung, welche Ergebnisqualität am Ende des Lernprozesses in einem Kompetenzbereich jeweils erwartet wird. Das Anforderungsniveau A2 beinhaltet das Anforderungsniveau A1 und das Niveau A3 enthält die Anforderungsniveaus A1 und A2.

### Sportliche Kompetenzen

- spezifisches Können und der Wille, bewegungs- und sportbezogene Handlungen situationsgemäß auszuführen
- Erfahrungen verarbeiten und in Problemsituationen lösungsorientiert verwerten
- Wiedergeben und Verstehen von Wissen
- Übertragen und Anwenden von Wissen
- Begründen und Bewerten von Inhalten

### Persönlichkeitsbildende Kompetenzen / Selbstkompetenz / Soziale Kompetenz

- Eigenverantwortung bei Planung und Ausführung übernehmen
- in der Gruppe kommunizieren und kooperieren
- anderen einfühlsam begegnen, sich an vereinbarte Regeln halten, kommunikative Fähigkeiten im Umgang mit Menschen entwickeln, Widersprüche aushalten

### Naturwissenschaftliche Kompetenzen

- Fachwissen aneignen und kommunizieren
- Erkenntnisse gewinnen
- Standpunkte begründen und reflektiert handeln

## **ANFORDERUNGSBEREICHE an die Schülerinnen und Schüler**

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- Kenntnisse von spartenübergreifenden (körperbezogene, erfahrungsorientierte, handlungsorientierte) Techniken und die damit verbundene Methodenvielfalt erwerben, beschreiben und bewerten können.
- die Fähigkeit erlangen, ein fachliches Können bei unterschiedlichen Prozessen anzuwenden (Sport-/Gruppen leiten und führen, sportliche Events organisieren und durchführen)
- unter pädagogischen, didaktischen, methodischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten Bewegung und Sport zielgruppenorientiert anzuleiten.
- persönlichkeitsbildende Fähigkeiten erlangen (eigene Stärken und Schwächen erkennen und richtig einschätzen, mit Misserfolgen umgehen können, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst werden).

- auf selbständige Art und Weise Erkenntnis mittels Experiment und Beobachtung gewinnen.
- biologische, chemische und physikalische Vorgänge und Phänomene beobachten, messen und beschreiben sowie praktisch anwenden.
- das Angebot für den Erwerb eines Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichens (ÖRSA) – Helfer- und Retterschein – annehmen.
- die Ausbildung zum „Instruktor FITSPORT“ – gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene – abschließen und somit vielfältige Berufsperspektiven erlangen.

## **LEHRSTOFF (5. – 8. Klasse)**

### Lernfeld Anatomie

- Bestandteile des passiven und aktiven Bewegungsapparats benennen und lokalisieren
- Gewebeproben sezieren und mikroskopieren
- Anatomie des Nervensystems kennen
- sich anatomische Fachsprache aneignen und verwenden
- Gesundheitsturnen (z.B. Wirbelsäulengymnastik) definieren und durchführen
- Muskelfunktionsprüfungen kennen und anwenden

### Lernfeld Physiologie

- physiologische Abläufe im menschlichen Körper nachvollziehen (Muskelarbeit, Energiebereitstellung, Neurophysiologie)

### Lernfeld Labor

- unterschiedliche Analysen durchführen (Wasser-, Luft, Bodenuntersuchungen)
- Naturkosmetika herstellen
- Biochemische Untersuchungen in Kooperation mit einem Arzt (z.B. Laktatmessungen) durchführen

### Lernfeld Trainingslehre

- theoretische Grundlagen der Komponenten Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit erarbeiten und praktisch in Form von Trainingseinheiten umsetzen
- unterschiedliche Trainingsmethoden unter Verwendung der Trainingsmittel und Abstimmung der Reiznormative einsetzen

### Lernfeld Kommunikation

- aktuelle Kommunikationstechniken kennenlernen und anwenden (NLP)
- Einblick in die Probleme der zwischenmenschlichen Kommunikation bekommen
- soziale Phänomene wie Gruppenbildung, -zwang, Bedeutung von Peergroups erkennen
- Phänomene der Körpersprache diskutieren

### Lernfeld Geschichte des Sports

- Sport im Wandel der Zeit charakterisieren
- Geschichte der Olympischen Spiele der Antike und der Neuzeit erarbeiten
- Theorien zum Ursprung von Sport und Spiel kennenlernen
- Schulsport und Bewegungserziehung definieren und den Weg vom Schulsport zur Bewegungserziehung erläutern

### Lernfeld Sportmanagement

- Grundlagen der Betriebswirtschaft und des Rechnungswesens (Sponsoring, Förderungen etc.) erwerben
- Organisationstheorien und personalpolitische Strukturen kennenlernen
- Einblicke in das Veranstaltungsmanagement bekommen
- Rechtsfragen im Sportmanagement behandeln
- Wirtschaftsfaktor Sport charakterisieren

### Lernfeld Sportarten

- Fitnesstrends und (Lifestyle-)Sportarten kennenlernen
- Österreichische Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA) – Helfer- und Retterschein - erwerben

### Lernfeld Psychologie

- Einführung in die Psychologie erleben
- sich mit entwicklungspsychologischen Fragestellungen auseinandersetzen
- Grundlagen der seelischen Gesundheit (Angst, Stress, Entspannung, Resilienz, Glücksforschung) erarbeiten
- Frustrations- und Aggressionstheorien (Extremsport) kennen und anwenden
- Grundsätze der Motivationspsychologie (Flow) charakterisieren
- Persönlichkeitspsychologie (emotionale Intelligenz) definieren
- Biofeedback durchführen
- Sportpsychologie: mentale Basistechniken anwenden und Kenntnisse der Wettkampfbetreuung erarbeiten

### Lernfeld Gesundheit

- Grundlagen der Ernährung analysieren
- Lebensmittel, Ernährungstypen, Diäten kritisch betrachten
- „Der mündige Patient“ – Diagnosen, Therapievorschlüsse richtig deuten und Packungsbeilagen lesen können
- Funktionsweisen moderner medizinischer Geräte kennenlernen (z.B. CT, MRT)
- Sich Kenntnisse über Suchtmittel und Doping aneignen
- Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung benennen
- sich Wissen über Allergien und Unverträglichkeiten aneignen

### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- unterschiedliche Trainingseinheiten planen und durchführen
- Möglichkeiten zur Sicherheit im Sportunterricht erarbeiten und anwenden
- Verschiedenen Sportgruppen leiten und führen
- Entwicklungsphasen, -stufen benennen

### Lernfeld Bewegungslehre und Biomechanik

- morphologische, funktionale, biomechanische Bewegungen analysieren
- sich dem sensorischen System bewusst werden und es einsetzen
- Modelle der Bewegungssteuerung kennenlernen
- Einflussgrößen auf Bewegungshandlungen erfassen
- Motorisches Lernen definieren und anwenden
- sportmotorischer Testverfahren
- Verbindungen von Sport, Physik und Mathematik herstellen
- Phasenstruktur einer Bewegung und unterschiedliche Bewegungstechniken beschreiben bzw. Technikvarianten darstellen

### Lernfeld Erlebnispädagogik

- gruppensdynamische Prozesse verstehen, erleben und begleiten

## Kompetenzmodule

### 5. Klasse / 1. Semester / Kompetenzmodul I

#### Lernfeld Anatomie

- passiven und aktiven Bewegungsapparat kennenlernen
- Gewebeproben mikroskopieren und sezieren
- sich anatomische Fachsprache aneignen
- Gesundheitsturnen (z.B. Wirbelsäulengymnastik) anwenden
- Muskelfunktionsprüfungen durchführen

#### Lernfeld Trainingslehre

- theoretische Grundlagen der Komponenten Kraft , Beweglichkeit erarbeiten und praktisch in Form von Trainingseinheiten umsetzen

#### Lernfeld Labor

- Naturkosmetika herstellen

#### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- auf Sicherheit im Sportunterricht achten

#### Lernfeld Gesundheit

- Wissen über Sportverletzungen aneignen

### 5. Klasse / 2. Semester / Kompetenzmodul I

#### Lernfeld Labor

- Unterschiedliche Analysen durchführen (Wasser-, Luft-, Bodenuntersuchungen)
- Naturkosmetika herstellen
- Biochemische Untersuchungen in Kooperation mit einem Arzt (z.B. Laktatmessungen) durchführen

#### Lernfeld Geschichte des Sports

- Sport im Wandel der Zeit benennen
- Geschichte der Olympischen Spiele der Antike und der Neuzeit erarbeiten
- Theorien zum Ursprung von Sport und Spiel analysieren
- Schulsport und Bewegungserziehung definieren und den Weg vom Schulsport zur Bewegungserziehung erläutern

#### Lernfeld Sportarten

- Österreichisches Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA) – Helferschein erwerben

#### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- über Sicherheit im Sportunterricht Bescheid wissen

#### Lernfeld Gesundheit

- Suchtmittel und Doping benennen

#### Lernfeld Trainingslehre

- theoretische Grundlagen der Koordination erarbeiten und in Form von Trainingseinheiten praktisch umsetzen

### **6. Klasse / 1. Semester / Kompetenzmodul II**

#### Lernfeld Trainingslehre

- theoretische Grundlagen der Komponenten Ausdauer und Schnelligkeit erarbeiten und praktisch in Form von Trainingseinheiten umsetzen

#### Lernfeld Gesundheit

- Grundlagen der Ernährung kennen
- Lebensmittel, Ernährungstypen, Diäten kritisch betrachten
- Wissen über Allergien und Unverträglichkeiten erwerben

#### Lernfeld Labor

- Lebensmittel analysieren

#### Lernfeld Anatomie

- Anatomie des Nervensystems benennen und lokalisieren

#### Lernfeld Physiologie

- Physiologie des Muskels charakterisieren
- Grundlagen der Neurophysiologie erarbeiten

#### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- Kenntnisse über Sicherheit im Sportunterricht erwerben

### **6. Klasse / 2. Semester / Kompetenzmodul III**

#### Lernfeld Psychologie

- Entwicklungspsychologische Fragestellungen anwenden
- Kenntnisse über seelische Gesundheit (Angst, Stress, Entspannung, Resilienz, Glücksforschung) erwerben
- Frustrations- und Aggressionstheorien (Extremsport) charakterisieren
- Grundsätze der Motivationspsychologie (Flow) definieren
- Persönlichkeitspsychologie (emotionale Intelligenz) kennenlernen

#### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- unterschiedliche Trainingseinheiten angepasst an verschiedene Altersgruppen planen und durchführen
- Didaktik und methodischen Reihen für die Planung von Unterrichtseinheiten entdecken
- Kenntnisse über Kinder- und Jugendtraining erweitern
- über Sicherheit im Sportunterricht Bescheid wissen

### Lernfeld Labor

- ätherische Ölen extrahieren

## **7. Klasse / 1. Semester / Kompetenzmodul IV**

### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- unterschiedliche Trainingseinheiten angepasst an verschiedene Altersgruppen planen und durchführen
- Wissen über Didaktik und methodischen Reihen für die Planung von Unterrichtseinheiten haben
- weiterführende Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining machen
- Kenntnisse über Sicherheit im Sportunterricht haben

### Lernfeld Erlebnispädagogik

- gruppenspezifische Prozesse verstehen, erleben und begleiten

### Lernfeld Sport-Management

- Grundlagen der Betriebswirtschaft und des Rechnungswesens (Sponsoring, Förderungen etc.) erwerben
- Organisationstheorien und personalpolitische Strukturen kennenlernen
- Einblicke in das Veranstaltungsmanagement bekommen
- Rechtsfragen im Sportmanagement behandeln
- den Wirtschaftsfaktor Sport analysieren

### Lernfeld Sportarten

- Fitnesstrends und Lifestyle-Sportarten kennenlernen

## **7. Klasse / 2. Semester / Kompetenzmodul V**

### Lernfeld Sportarten

- Österreichisches Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA) – Helfer- oder Retterschein erwerben

### Lernfeld Labor

- Bodenanalysen durchführen

### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- Sportgruppen leiten und führen

### Lernfeld Trainingslehre

- unterschiedliche Trainingsmethoden unter Verwendung der Trainingsmittel und Abstimmung der Reiznormative einsetzen

### Lernfeld Psychologie

- Grundlagen der Sportpsychologie kennen, mentale Basistechniken anwenden und Wettkampfbetreuung anwenden

## **8. Klasse / 1. Semester / Kompetenzmodul VI**

### Lernfeld Bewegungslehre und Biomechanik

- morphologische, funktionale, biomechanische Bewegungsanalyse durchführen
- sich des sensorischen Systems bewusst werden und es einsetzen
- Modelle der Bewegungssteuerung kennenlernen
- Einflussgrößen auf Bewegungshandlungen erfassen
- Motorisches Lernen erfahren
- sportmotorischer Testverfahren durchführen
- Verbindungen von Sport, Physik, Mathematik herstellen
- Phasenstruktur einer Bewegung beschreiben und unterschiedliche Bewegungstechniken bzw. Technikvarianten darstellen

### Lernfeld Anatomie

- anatomische Fachsprache aneignen

### Lernfeld Sportmethodik, -pädagogik

- Kenntnisse über Sicherheit im Sportunterricht haben
- sportartenspezifische Fachliteratur kennen und verwenden

### Lernfeld Psychologie

- Kommunikationstechniken (NLP, Körpersprache, soziale Phänomene) charakterisieren

## **8. Klasse / 2. Semester / Kompetenzmodul VI**

### Lernfeld Gesundheit

- „Der mündige Patient“ – Diagnosen, Therapievorschläge richtig deuten und Packungsbeilagen verstehen
- Funktionsweisen moderner medizinischer Geräte kennenlernen (z.B. CT, MRT)
- Sich selbst wahrnehmen können
- „Rhythmus Körper – Korperrhythmus“ definieren

### Lernfeld Psychologie

- Kenntnisse über Biofeedback erwerben und anwenden

### Lernfeld Labor

- Wasser- und Luftanalysen durchführen