

*bewegung und sport*

IDEEN ZUR ZUKUNFT DER SEKUNDARSTUFE II

*bewegung und sport*

IDEEN ZUR ZUKUNFT DER SEKUNDARSTUFE II



bm:uk



bm:uk

*bewegung und sport*

## IDEEN ZUR ZUKUNFT DER SEKUNDARSTUFE II

### **Handreichung**

zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Konzepten  
für Kurssysteme, Coaching – Förderunterricht ... und mehr

© 2012 bm:ukk

### **Impressum**

**Herausgeber:**

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Abteilung II/8, Minoritenplatz 5, 1014 Wien

**Projektleitung und Projektdurchführung:**

Anewanter Reingard, Landesschulrat für Tirol

*unter Mitwirkung der Fachinspektor/innen Österreichs:*

Berchtold Conny, Horn Christa, Kaindl Wolfgang, Macher-Meyenburg Renate, Molecz Martin, Tschaut Robert

*und der Bewegungserzieher/innen:*

Aigner Evi, Braune Andrea, Daxner Claudia, Fritz Arno, Gabrielli Petra, Höffernig-Madl Ruth, Kunz Melanie, Mayr Ginta, Perus Michael, Pfeifer Viktoria, Raneburger Brigitte, Resch Katharina, Schaber Andreas, Seiwald Gitti, Unterberger Renate, Walder Claudia, Weithas Klaus, Wolfinger Magreth, Vergeiner Annika

**Satz und Layout:**

Roland Teißl

© 2012, bm:ukk

<b>1</b>	<b>Gedanken zum Konzept</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Onlinebefragung Bewegung und Sport - Sekundarstufe II</b>	
2.1	Zusammenfassende Übersicht der Ergebnisse .....	5
2.1.1	Datenerhebung Bewegungserzieher/innen .....	5
2.1.2	Datenerhebung Schüler/innen .....	6
2.2	Auswertung der Onlinebefragung – Zusammenfassung .....	7
2.3	Ergebnisse Lehrer/innen .....	8
2.4	Ergebnisse Schüler/innen – Interpretation .....	13
2.5	Ergebnisse Schüler/innen – Interpretation – AHS – BHS getrennt .....	17
2.6	Ergebnisse Schüler/innen – geschlechtsspezifisch .....	20
<b>3</b>	<b>Schulspezifische Rahmenbedingungen – Strukturelle Ebenen</b>	
3.1	Organisatorische Ebene .....	23
3.2	Inhaltliche Ebene .....	26
3.3	Personelle Ebene .....	28
3.4	Budgetäre Ebene .....	30
3.5	Räumliche Ressourcen .....	31
3.6	Zeitliche Ressourcen .....	33

# 1 Gedanken zum Konzept

*„Das sportlich und schulisch Vertretbare,  
das pädagogisch Richtige und  
das der Gesundheit Dienliche“  
soll bei allen Überlegungen im Mittelpunkt stehen.*

Die hohe Anzahl an Unterrichtsstunden in der Sekundarstufe II – besonders an berufsbildenden höheren Schulen – sowie die Notwendigkeit von Ausgleich und Bewegung im Schulalltag, war Grund genug, dass Vertreter der Schulaufsicht und Bewegungserzieher/innen begannen, sich mit der Sekundarstufe II in besonderem Maße auseinanderzusetzen.

Entstanden ist ein allumfassendes Konzept – nicht nur den Sport betreffend. Die Arbeitsgruppe hatte eine lebenswertere Gestaltung des Schulalltags vor Augen; mit dem vorrangigen Ziel durch mehr Ausgewogenheit zwischen Lern- und Bewegungsfeldern mehr Aufmerksamkeit, mehr Leistungsfähigkeit zu erreichen und somit mehr Unterrichtsqualität zu erlangen.

Qualität und Innovation sind wesentliche Elemente erfolgreicher Bildungspolitik. Damit unsere Kinder und Jugendlichen den steigenden Erwartungen an sie gerecht werden können, braucht die Schule individuelle Lehr- und Lernkonzepte. Sie muss sich noch mehr öffnen und weitere NEUE WEGE beschreiten.

Die Qualitätsdiskussion soll vor allem anstoßen, Schule und Unterricht anders zu sehen und dabei durchaus Einiges zu entdecken, was bisher nicht im Mittelpunkt der Betrachtungen stand. (vgl. qims, CH). Nur so können faire Bildungschancen und beste Qualität für alle Schülerinnen und Schüler gewährleistet werden.

Veränderung findet allerdings an der einzelnen Schule statt. Ohne Bereitschaft, Strukturen zu verändern, neue Herausforderungen anzunehmen, dadurch eventuell entstehende Konflikte zuzulassen und diese konstruktiv gemeinsam zu lösen, wird die Schule sich weder weiterbewegen noch wird es Veränderungen geben.

Schulaufsicht, wie Direktor/innen werden Überlegungen anstellen müssen, wie Entwicklungen eingeleitet werden können, damit Motivation bzw. Freude auf Seiten der Schüler/innen und Lehrer/innen erhalten bleiben bzw. wieder geweckt werden.

„Ansatzpunkt ist der Körper, Ziel ist der ganze Mensch“ (Karl Gaulhofer). Schüler und Schülerinnen benötigen um einiges mehr an sportlichen Aktivitäten, wie im Moment angeboten werden. Um die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erfahren und zu erkennen, brauchen Jugendliche definitiv mehr Sport an der Schule, weil er für viele Schüler/innen die einzige Bewegungsmöglichkeit in ihrer Schulzeit darstellt.

Bei Vorsorgeuntersuchungen wird eine Vielzahl von Auffälligkeiten festgestellt. Dabei werden Störungen am Skelettsystem, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Schwächen, motorische Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen am häufigsten genannt. Darüber hinaus beklagen Lehrpersonen in zunehmendem Maße Leistungs- und Konzentrationsschwächen.

Viele Schüler/innen bauen während der Woche ein Schlafdefizit auf. Ihr erstes Leistungshoch haben Schüler/innen gegen 09:00 Uhr; früher im Klassenzimmer sitzen zu müssen, überfordert die Meisten. Doch ein späterer Schulbeginn ist gesellschaftlich kaum durchsetzbar (Eltern arbeiten meist ab 08:00 Uhr). Es blieb allerdings jeder Schule unbenommen, Coaching-Stunden und Ähnliches anzubieten.

Befragungen in der Sekundarstufe I wie auch in der Sekundarstufe II haben jedoch ergeben, dass Eltern sehr wohl eine Betreuung mit Lernhilfe und Freizeitaktivitäten sowie einen Unterricht über den Tag verteilt bis maximal 17:00 Uhr begrüßen würden.

Das „Modulsystem“ hat bereits in einigen Schulen Einzug gehalten und wird spätestens ab dem Schuljahr 2015/16 in allen Oberstufen-Schulen als Semestrierung flächendeckend eingesetzt werden.

Unterstützt sollen die Schüler/innen durch einen Lerncoach werden, der als Mentor/in fungiert und so beim „Lernen lernen“ helfen soll. Zusätzlich wird es – je nach Entscheidung der Schulleitung – fachliche Unterstützung in Form von Förderkursen oder individueller Lernbetreuung geben.

In der vorliegenden Handreichung werden Vorschläge gebracht; wobei sich die Arbeitsgruppe noch einen Schritt weiter gewagt hat:

Bereits jetzt besuchen Schüler/innen der Sekundarstufe II an zwei bis vier Nachmittagen den (Regel-)Unterricht. Sie verbringen somit den ganzen Tag in der Schule. Kaum jemand ist in der Lage, Stunde um Stunde neue kognitive Inhalte konzentriert aufzunehmen. Hier würde sich eine Entflechtung des Regelunterrichts durch andere, vielleicht selbstbestimmte Inhalte zur Auflockerung des Tages anbieten.

In weiterer Folge finden sich in dieser Handreichung Vorschläge, wie eine Schulwoche oder ein Schultag abwechslungsreich gestaltet werden kann; aufgelockert durch Coachings, Hausübungenbetreuung, sowie Kursunterricht/-angebote. Der Ausdruck „Kursangebote“ wurde hier bewusst so gewählt, um diese Kurse nicht mit den Modulen des Regelunterrichts zu verwechseln. Die Kurse beinhalten vor allem Sportangebote sowie Musik, Theater, Kunst, Entspannung, Präsentationskompetenz, Persönlichkeitsbildung und vieles mehr; sie sind nachstehend angeführt.

Folgende Motive sprechen für die Umsetzung dieses Konzepts:

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf;
- zeitlich ausgedehnte Betreuung von sozial benachteiligten Schüler/innen;
- Angleichung an Schulformen der europäischen Nachbarländer;
- Steigerung der sportlichen Motivation, da die Lieblingssportart gewählt werden kann;
- Förderung der Talente, da der Unterricht intensiver und leistungsorientierter abgehalten werden kann;
- individuelle (sportliche) Betreuung;
- vermehrte Angebote von freizeitrelevanten Sportarten in der Oberstufe im Sinne des lebenslangen Sportbetreibens durch Einführung eines sportbezogenen Kurssystems – z. B. Erfüllung der Kriterien für ein Qualitätsgütesiegel.

Ohne die Meinung aller Beteiligten einzuholen, kann jedoch kein seriöses Konzept erstellt werden. Deshalb wurde eine Onlinebefragung an allen Schulformen der Sekundarstufe II durchgeführt und zwei unterschiedliche Fragebögen für Bewegungserzieher/innen und Schüler/innen, verwendet.

**Die Auswertung der Befragungen** findet sich unter Punkt 2.

Nach Vorlage dieser Ergebnisse hat sich eine Arbeitsgruppe von Bewegungserzieher/innen zusammengesetzt, um sich

erstens folgende Fragen zu stellen:

„Wie wäre es, wenn

- ... sich Unterrichts-, Bewegungs-, Ruhephasen und Phasen eigenständigen Lernens abwechseln würden?
- ... sich Teams an den Schulen bilden, um die Ressourcen der Schule auszuschöpfen oder zu erweitern, um neue Inhalte und Strukturen zu schaffen?
- ... Lehrkräfte oder wie in anderen Ländern eigens angestellte Pädagogen/innen gemeinsam mit Schüler/innen die Vorzüge und Begabungen herausfiltern und einen individuellen Jahresplan ausarbeiten oder sich um Probleme kümmern und gemeinsam mit ihnen Lösungsstrategien entwickeln? – Diese tragen dazu bei, die Persönlichkeit eines jeden Jugendlichen zu entfalten und seine Kreativität und Ausdrucksfähigkeit zu fördern.
- ... Hausübungen nicht gegeben werden müssen oder stark reduziert werden?
- ... die Räumlichkeiten offen, gemütlich, einladend und schüler/innengerecht ev. gemeinsam mit den Schüler/innen gestaltet werden?
- ... es eine Kombination von „traditioneller“ gebundener Schule am Vormittag und teilgebundener Schule am Nachmittag gäbe?
- ... der Staat die Ziele vorgibt und den pädagogischen Weg die Schule selbst wählt?“

und zweitens um

eine große Palette von Umsetzungsmöglichkeiten für eine ganztägige Schule aufzuzeigen und zu erarbeiten.

Für die Umsetzung einer ganztägigen Schule müssen einige Kriterien erfüllt sowie strukturelle Voraussetzungen geschaffen werden. Dazu war die Erarbeitung von 6 unterschiedlichen, maßgebenden Inhalten und Ebenen notwendig.

**Jede Schule ist herzlich eingeladen, sich Anregungen zu holen und geeignete Inhalte herauszunehmen!**

## 2 Onlinebefragung Bewegung und Sport - Sekundarstufe II

### 2.1 Zusammenfassende Übersicht der Ergebnisse

*Fühlen sie sich frei die Ergebnisse zu interpretieren ...*

#### 2.1.1 Datenerhebung Bewegungserzieher/innen

##### 1. Sehr hohe persönliche Bereitschaft der Bewegungserzieher/innen:

Generell besteht eine sehr hohe persönliche Bereitschaft der Bewegungserzieher/innen, wichtige Themen anzugehen, was für großes Engagement spricht

##### 2. Stundenanzahl in Bewegung und Sport als zentrales Thema bei Lehrpersonen:

- für 57,3 % scheint der persönliche Einsatz zur Erhöhung der wöchentlichen Stundenanzahl in Bewegung und Sport (sehr) wichtig
- 71,5 % sind für den persönlichen Einsatz dazu bereit, nur 8,5 % nicht
- die Umsetzbarkeit an den Schulen scheint jedoch in der Hälfte der Fälle unmöglich

##### 3. besonders wichtig sind:

- Teamarbeit (58,5 %),
- Erweiterung des eigenen Repertoires an Sportarten (56,5 %),
- Nutzung außerschulischer Sportstätten (56,7 %)

##### 4. Bewegungsangebote außerhalb des Regelunterrichts:

Bewegungsangebote außerhalb des Regelunterrichts finden BMHS-Lehrkräfte wichtiger als AHS-Lehrer/innen (36,7 % ↔ 29 %).

Auch die persönliche Bereitschaft zur Umsetzung ist in der BMHS wesentlich höher (64,1 % ↔ 52 %).

##### 5. Bewegungsangebote in der unterrichtsfreien Zeit:

Bei Bewegungsangeboten in der unterrichtsfreien Zeit unter Lehreraufsicht (z. B. bewegte Pause...) dürften die Angebote zu wenig konkret formuliert worden sein, hier sind die Lehrkräfte etwas unschlüssig, aber dennoch persönlich bereit, Angebote umzusetzen (AHS: 60 % / BMHS 55,5 %).

##### 6. Bildungsstandards:

Bildungsstandards halten derzeit 33,6% der Lehrkräfte für wichtig. Diese Meinung könnte sich allerdings ändern, wenn konkretere Informationen an die Lehrkräfte herangetragen werden und klar wird, dass die Umsetzung von Bildungsstandards den Bewegungserzieher/innen im Unterricht hilfreich sein wird. Aus persönlichen Bemerkungen der Lehrkräfte dazu geht jedoch hervor, dass Bildungsstandards besonders für das Image des Faches bedeutend sind.

### 2.1.2 Datenerhebung Schüler/innen

#### 1. Jede/r dritte Schüler/in betreibt außerhalb der Schule (fast) keinen regelmäßigen Sport:

- für 35,5% der Schüler/innen sind 1 – 2 Stunden Schulsport die einzige regelmäßige Sportausübung überhaupt.
- Welche (gesundheitliche) Wirkung soll für diese Schüler/innen eine Einzelstunde noch erzielen können?

#### 2. Zu wenig Bewegung auf Grund der schulischen Belastung:

- Jede/r zweite Schüler/in hat auf Grund der schulischen Belastung zu wenig Bewegung: 52,6 %

#### 3. Ein-Stundenfach:

- für 9 von 10 Schüler/innen ist das Ein-Stundenfach Bewegung und Sport zu wenig: 85 %
- vom Großteil der Schüler/innen werden 3 und mehr Stunden Bewegung und Sport gefordert: 56 %

#### 4. Der Ausgleich zum schulischen Alltag (Theorie) ist das dominierende Thema:

- 3 von 4 Schüler/innen sind für diesen Ausgleich durch das Fach Bewegung und Sport: (73 %)
- mehr als jede/r zweite Schüler/in wird dadurch zum Sportunterricht motiviert: (56 %)

#### 5. Spaß durch Bewegung und gemeinsames Spiel motiviert die meisten Schüler/innen:

- für 2 von 3 Schüler/innen (66 % bzw. 61 %) sind dies die Hauptmotivationsgründe

#### 6. Gesundheitsförderung/Körpergefühl als zweites großes Thema:

Jede/r zweite Schüler/in

- wird durch die positiv erlebte Körperarbeit im Sportunterricht motiviert (57 %) bzw.
- sieht die Gesundheitsförderung als Argument für das Fach Bewegung und Sport (56 %)

#### 7. Demotivierend sind vor allem große Unterschiede in Leistung und Interesse innerhalb der Klasse sowie zu wenig Abwechslung:

- Jede/r dritte Schüler/in gibt diese als Hauptgründe für Demotivation an: (30 % bzw. 27 %)

## 2.2 Auswertung der Onlinebefragung – Zusammenfassung

### Teilnahme an der Onlinebefragung

Anzahl Lehrpersonen / Bewegungserzieher/innen: 326

Anzahl Schüler/innen: 4 769

Auswertung nach Schultypen						
Schultyp	AHS	BMHS	HTL	BHAK	HUM	BAKIP
Beantwortung Lehrer/innen	<b>56,5 %</b> 200	<b>36,2 %</b> 126	9,3 %	13,3 %	11,9 %	1,7 %
Fragebögen Schüler/innen	17 % 826	<b>81,4 %</b> 3 943	13,8 %	12,7 %	44,2 %	10,7 %

Auswertung Lehrpersonen – nach Geschlecht			
Alle Schultypen – weiblich	<b>52,5 %</b>	186	Entspricht dem Geschlecht des Lehrpersonals
Alle Schultypen – männlich	<b>39,8 %</b>	140	
AHS – weiblich	56,5 %	113	Keine signifikanten Unterschiede zwischen AHS / BHS
AHS – männlich	43,5 %	86	
BMHS – weiblich	57,0 %	73	
BMHS – männlich	42,2 %	54	

Auswertung Lehrpersonen – nach Dienstjahren				
Dienstjahre	1- 10	11 - 20	21+	Anmerkungen
Gesamt	27 % 96	27,1 % 96	37,9 % 134	
AHS	<b>29,5 %</b>	<b>25,5 %</b>	<b>45 %</b>	200 Lehrpersonen
BMHS	<b>28,9 %</b>	<b>35,2 %</b>	<b>34 %</b>	126 Lehrpersonen

Auswertung Schüler/innen – nach Geschlecht			
Gesamt – weiblich	<b>73,5 %</b>	3 560	3/4 weiblich <> 1/4 männlich
Gesamt – männlich	<b>26,5 %</b>	1 209	
AHS – weiblich	64,6 %	534	Keine signifikanten Unterschiede zwischen AHS / BHS
AHS – männlich	35,4 %	292	
BMHS – weiblich	76,7 %	3 026	
BMHS – männlich	23,3 %	917	

Auswertung Schüler/innen – nach Alter					
14	15	16	17	18	19+
11,6 % 564	<b>24,8 %</b> 1 200	<b>22,6 %</b> 1 089	<b>17,4 %</b> 863	13,3 % 644	8,4 % 409

## 2.3 Ergebnisse Lehrer/innen: Allgemein sowie Unterschiede zwischen AHS und BMHS

### Hinweis zur Fragestellung:

Wie bewerten Sie folgende Ideen bzw. wie wichtig finden Sie einzelne Inhalte (erscheint mir nicht wichtig – 1 Punkt, erscheint mir außerordentlich wichtig – 4 Punkte).

### Hinweis zur Auswertung:

Die erste Zahl bezieht sich auf den prozentuellen Anteil, die zweite Ziffer auf die Häufigkeit der gewählten Buttons.

Frage 1								
Flexible, modulare Gestaltung des Unterrichts innerhalb eines Jahrganges (z. B. Zusammenfassung von Schüler/innen mehrere Klassen, differenziertes Angebot unterschiedlicher sport- bzw. bewegungsorientierter Module)								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+			ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	<b>12,4 %</b>	<b>23,2 %</b>	<b>28,2 %</b>	<b>20,3 %</b>	<b>75,4 %</b>	<b>7,3 %</b>	<b>54,8 %</b>	<b>28,2 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	44	82	100	72	267	26	194	100
<b>AHS</b>	10,5 %	25 %	31 %	25,5 %	83 %	7,5 %	<b>69 %</b>	20,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	21	50	62	51	166	15	138	41
<b>BMHS</b>	18 %	25 %	29,7 %	16,4 %	78,9 %	8,6 %	<b>43,8 %</b>	<b>46,1 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	23	32	38	21	101	11	56	59

Frage 2								
Vertiefendes Angebot von Trend- und Freizeitsportarten im Unterricht								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+			ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	13,6 %	17,2 %	<b>29,4 %</b>	<b>24,3 %</b>	<b>76,8 %</b>	7,1 %	<b>66,9 %</b>	15 %
Anzahl – Lehrer/innen	48	61	104	86	272	25	237	53
<b>AHS</b>	12,5 %	18 %	34 %	27 %	83 %	8 %	76,5 %	12 %
Anzahl – Lehrer/innen	25	36	68	54	166	16	153	24
<b>BMHS</b>	18 %	19,5 %	28,1 %	25 %	82,8 %	7 %	65,6 %	22,7 %
Anzahl – Lehrer/innen	23	25	36	32	106	9	84	29

Frage 3								
Zusätzliche kostenpflichtige Angebote an der Schule außerhalb des Regelunterrichts (z. B. Spiel-, Sport- und Bewegungsangebote, Regeneration)								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	<b>21,8 %</b>	<b>32,2 %</b>	20,9 %	8,8 %	<b>52,5 %</b>	28,5 %	<b>47,2 %</b>	<b>33,3 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	77	114	74	31	186	101	167	118
<b>AHS</b>	25 %	36 %	20,5 %	8,5 %	52 %	35 %	52,5 %	33,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	50	72	41	17	104	70	105	67
<b>BMHS</b>	21,1 %	32,8 %	25,8 %	10,9 %	64,1 %	24,2 %	48,4 %	39,8 %
Anzahl – Lehrer/innen	27	42	33	14	82	31	62	51

Frage 4								
Arbeiten im Lehrer/innen-Team								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	15,3 %	11 %	19,5 %	<b>39 %</b>	<b>78 %</b>	4,2 %	<b>71,2 %</b>	9,6 %
Anzahl – Lehrer/innen	54	39	69	138	276	15	252	34
<b>AHS</b>	16,5 %	10 %	21 %	44 %	85 %	5 %	77,5 %	10 %
Anzahl – Lehrer/innen	33	20	42	88	170	10	155	20
<b>BMHS</b>	16,4 %	14,8 %	21,1 %	39,1 %	82,8 %	3,9 %	75,8 %	10,9 %
Anzahl – Lehrer/innen	21	19	27	50	106	5	97	14

Frage 5								
Schulstandortspezifische Konzepte entwickeln								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	12,4 %	22,6 %	<b>26 %</b>	22,9 %	<b>70,6 %</b>	11,3 %	<b>67,2 %</b>	13,6 %
Anzahl – Lehrer/innen	44	80	92	81	250	40	238	48
<b>AHS</b>	15 %	19,5 %	<b>27 %</b>	<b>29 %</b>	76 %	12,5 %	75 %	11 %
Anzahl – Lehrer/innen	30	39	54	58	152	25	150	22
<b>BMHS</b>	10,9 %	<b>32 %</b>	<b>29,7 %</b>	18 %	76,6 %	11,7 %	68,8 %	20,3 %
Anzahl – Lehrer/innen	14	41	38	23	98	15	88	26

Frage 6								
Erweiterung des eigenen Repertoires an Sportarten								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	9,9 %	17,5 %	<b>28 %</b>	<b>28,5 %</b>	<b>76,6%</b>	5,6 %	<b>68,4 %</b>	11,3 %
Anzahl – Lehrer/innen	35	62	99	101	271	20	242	40
<b>AHS</b>	11 %	18,5 %	30 %	31,5 %	82 %	7 %	76,5 %	8,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	22	37	60	63	164	14	153	17
<b>BMHS</b>	10,2 %	19,5 %	30,5 %	29,7 %	83,6 %	4,7 %	69,5 %	18 %
Anzahl – Lehrer/innen	13	25	39	38	107	6	89	23

Frage 7								
Teilnahme an Fortbildungen auch in der Freizeit								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	16,7 %	19,2 %	<b>27,1 %</b>	<b>19,8 %</b>	<b>64,7 %</b>	16,4 %	<b>68,4 %</b>	7,9 %
Anzahl – Lehrer/innen	59	68	96	70	229	58	242	28
<b>AHS</b>	18,5 %	19 %	31 %	21 %	72 %	16 %	72 %	9,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	37	38	62	42	144	32	144	19
<b>BMHS</b>	17,2 %	23,4 %	26,6 %	21,9 %	66,4 %	20,3 %	76,6 %	7 %
Anzahl – Lehrer/innen	22	30	34	28	85	26	98	9

Frage 8								
Unterrichtserteilung an außerschulischen Sportstätten (z. B. Kletterhalle, Eislaufplatz ...)								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+						
	1	2	3	4	ja	nein	ja	nein
<b>AHS + BMHS</b>	10,7 %	16,4 %	20,3 %	<b>36,4 %</b>	<b>78%</b>	4,5 %	<b>74,9 %</b>	7,3 %
Anzahl – Lehrer/innen	38	58	72	129	276	16	265	26
<b>AHS</b>	9 %	20 %	21,5 %	41 %	83,5 %	6 %	81 %	7,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	18	40	43	82	167	12	162	15
<b>BMHS</b>	15,6 %	14,1 %	22,7 %	36,7 %	85,2 %	3,1 %	80,5 %	8,6 %
Anzahl – Lehrer/innen	20	18	29	47	109	4	103	11

Frage 9 Bewegungsangebote in der unterrichtsfreien Zeit unter Lehrer/innen-Aufsicht (z. B. bewegte Pause)								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+			ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	16,1 %	20,9 %	<b>22 %</b>	<b>23,4 %</b>	<b>54 %</b>	27,4 %	<b>46,9 %</b>	<b>33,1 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	57	74	78	83	191	97	166	117
<b>AHS</b>	16 %	21,5 %	23 %	28 %	60 %	27,5 %	56,5 %	29 %
Anzahl – Lehrer/innen	32	43	46	56	120	55	113	58
<b>BMHS</b>	19,5 %	24,2 %	25 %	21,1 %	55,5 %	32,8 %	41,4 %	46,1 %
Anzahl – Lehrer/innen	25	31	32	27	71	42	53	59

Frage 10 Kooperation mit Vereinen								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+			ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	12,1 %	<b>24 %</b>	<b>28,2 %</b>	18,1 %	<b>66,7 %</b>	14,4 %	<b>65,8 %</b>	13,6 %
Anzahl – Lehrer/innen	43	85	100	64	236	51	233	48
<b>AHS</b>	12,5 %	<b>28 %</b>	<b>29,5 %</b>	19,5 %	73 %	14,5 %	75,5 %	9,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	25	56	59	39	146	29	151	19
<b>BMHS</b>	14,1 %	22,7 %	<b>32 %</b>	19,5 %	70,3 %	17,2 %	64,1 %	22,7 %
Anzahl – Lehrer/innen	18	29	41	25	90	22	82	29

Frage 11 Persönlicher Einsatz zur Erhöhung der Stundenanzahl in Bewegung und Sport								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-	+			ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	14,1 %	10,2 %	19,2 %	<b>38,1 %</b>	<b>71,5 %</b>	8,5 %	<b>39 %</b>	<b>37,6 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	50	36	68	135	253	30	138	133
<b>AHS</b>	16 %	10,5 %	21,5 %	40 %	76 %	10,5 %	<b>47,5 %</b>	35,5 %
Anzahl – Lehrer/innen	32	21	43	80	152	21	95	71
<b>BMHS</b>	14,1 %	11,7 %	19,5 %	43 %	78,9 %	7 %	33,6 %	<b>48,4 %</b>
Anzahl – Lehrer/innen	18	15	25	55	101	9	43	62

Frage 12 Einführung von Bildungsstandards für den Unterrichtsgegenstand „Bewegung und Sport“								
Schultyp	Erscheint mir wichtig				Meine persönliche Bereitschaft dazu besteht		Die Umsetzung an meiner Schule ist denkbar?	
	-			+	ja	nein	ja	nein
	1	2	3	4				
<b>AHS + BMHS</b>	<b>26,8 %</b>	<b>21,8 %</b>	19,2 %	14,4 %	<b>50 %</b>	31,4 %	<b>49,2 %</b>	27,7 %
Anzahl – Lehrer/innen	95	77	68	51	177	111	174	98
<b>AHS</b>	29 %	24 %	19 %	17 %	51,5 %	35,5 %	52 %	30 %
Anzahl – Lehrer/innen	58	48	38	34	103	71	104	60
<b>BMHS</b>	28,9 %	22,7%	23,4 %	13,3 %	57,8 %	31,3 %	54,7 %	29,7 %
Anzahl – Lehrer/innen	37	29	30	17	74	40	70	38

## 2.4 Ergebnisse Schüler/innen – Interpretation

Frage 1: Welche Schulform besuchst du?

- AHS
- BMHS
  - HTL
  - BHAK / BHAS
  - HLW und Tourismus
- BAKIP

Frage 2: Dein Geschlecht?

- weiblich
- männlich

Frage 3: Wie alt bist du?

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19+

Frage 4: Bundesland: .....

Frage 5: Wie viel Zeit außerhalb der Schule widmest du dem Sport pro Woche?

- keine
- 30 Minuten – 1 Stunde
- 1 – 2 Stunden
- 3 – 4 Stunden
- mehr als 4 Stunden

1.	24,8 %	1 – 2 Stunden
2.	<b>24,5 %</b>	30 Minuten – 1 Stunde
3.	18 %	3 – 4 Stunden
4.	18 %	4 Stunden und mehr
5.	<b>11 %</b>	keine Stunde

Frage 6: Nimmst du das Angebot eines Sportvereins wahr?

- ja
- nein

ja	nein
37,5 %	<b>59,9 %</b>

**Frage 7: Welchen Stellenwert hat Sport in deiner Familie?**

- einen hohen Stellenwert  
 einen mittleren Stellenwert  
 einen geringen/keinen Stellenwert

hoher Stellenwert	mittlerer Stellenwert	geringer / kein Stellenwert
23,1 %	<b>55,9 %</b>	18,4 %

**Frage 8: Machst du deinem Gefühl nach trotz der schulischen Belastung genügend Bewegung?**

- ja  
 nein

ja	nein
44,6 %	52,6 %

**Frage 9: Wie gestaltest du deine Schulpausen?**

1.	<b>86 %</b>	essen / trinken
2.	<b>83 %</b>	sich mit Freund/innen unterhalten
3.	<b>40 %</b>	lernen
4.	<b>37 %</b>	elektronische Geräte verwenden
5.	34 %	frische Luft schnappen
6.	20 %	andere Tätigkeiten
7.	14 %	rauchen
8.	10 %	spazieren gehen
9.	9 %	lesen
10.	<b>2,8 %</b>	sich sportlich bewegen

**Frage 10: Welche Bewegungsräume/Sportgeräte stehen dir in den Pausen zur Verfügung?**

Welche Bewegungsräume/Sportgeräte stehen dir in den Pausen zur Verfügung?			Welche würdest du nützen?	
Nr.	Bewegungsraum/Sportgerät	ja	nein	ja
1.	Schulhof	58 %	19 %	<b>50 %</b>
2.	Sportgeräte: TT-Tisch, Bälle ...	33 %	27 %	<b>35 %</b>
3.	keine Bewegungsräume/Geräte	33 %	22 %	10 %
4.	Außenanlagen	16 %	30 %	24 %
5.	Turnsaal	14 %	<b>36 %</b>	15 %

Frage 11: Was motiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“? (mehrere Antworten möglich)

1.	66 %	Spaß durch Bewegung
2.	61 %	gemeinsames Spiel
3.	57 %	das gute Gefühl, etwas für den Körper getan zu haben
4.	56 %	Ausgleich zum Schulalltag / Theorieunterricht
5.	37 %	Abbau von Spannungen / Aggressionen (abschalten können)
6.	31 %	Verbessern meiner Fähigkeiten
7.	29 %	Kennenlernen von Sportarten
8.	28 %	Auswahl von Sportarten
9.	26 %	Zusammengehörigkeitsgefühl
10.	20 %	Leistungsvergleich / Wettkämpfe
11.	17 %	Persönlichkeitsentwicklung (Fairness, Willensstärke)
12.	14 %	Freizeit gestalten lernen
13.	9 %	Sportlehrer/in

Frage 12: Was demotiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“?

1.	30 %	große „sportliche Leistungs- und Interessensunterschiede“ in der Klasse
2.	27 %	zu wenig Abwechslung in den Sportstunden
3.	21 %	Anstrengung
4.	19 %	meine Interessen und Stärken werden zu wenig gefördert
5.	19 %	Sportlehrer/in
6.	17 %	keine Möglichkeiten zum Duschen – Rest des Tages verschwitzt
7.	15 %	Angst, ausgelacht zu werden / Versagensangst
8.	14 %	Angst vor Verletzungen
9.	13 %	Gruppenzusammensetzung (Größe, Klassenzusammenlegung)
10.	12 %	zu hoher Leistungsdruck
11.	12 %	Sportstätten sind ungenügend ausgestattet
12.	8 %	häufiger Stundenausfall

Frage 13: Was spricht für den Sportunterricht?

1.	73 %	Ausgleich zum Schulalltag
2.	56 %	Gesundheitsförderung (Wie betreibe ich richtig Sport? Wie bleibe ich gesund?)
3.	49 %	Ich verbessere meine eigene Fitness und werde leistungsfähiger
4.	43 %	Zusammenhalt in der Klasse stärken
5.	39 %	Aggressionsabbau
6.	36 %	Zufriedenheit / Ausgeglichenheit
7.	34 %	Anregungen für Bewegung und Sport in meiner Freizeit
8.	33 %	Erfahren der eigenen Leistungsgrenzen
9.	29 %	Kennenlernen neuer Trendsportarten
10.	28 %	Stärkung des Selbstbewusstseins („Ich war gut!“)
11.	7 %	Thematisierung von Sicherheit / Gefahren im Sport

**Frage 14: Wie viele Wochenstunden sollen deiner Meinung nach im Stundenplan für den Sportunterricht vorgesehen sein?**

- keine  
 1  
 2  
 3  
 4 oder mehr

keine	1	2	3	4 oder mehr
5,7 %	4,9 %	<b>28,7 %</b>	<b>22,4 %</b>	<b>33,7 %</b>

**Frage 15: Bevorzugst du im Sportunterricht Einzel- oder Doppelstunden?**

- Einzelstunden  
 Doppelstunden

Einzelstunden	Doppelstunden
12 %	<b>83,4 %</b>

**Frage 16: Würdest du ein zusätzliches Sportangebot außerhalb des Regelunterrichts an der Schule annehmen?**

- ja  
 nein  
 vielleicht

ja	nein	vielleicht
26,1 %	20,6 %	<b>48,6 %</b>

**Frage 17: Wie groß ist dein Interesse an einer sportlichen Zusatzausbildung (z. B. Übungsleiter, Fit-Lehrwart), um selbst Sportkurse an der Schule abhalten zu können?**

- groß  
 mittel  
 gering  
 kein Interesse

groß	mittel	gering	kein Interesse
11,1 %	30,2 %	27,9 %	26,1 %

## 2.5 Ergebnisse Schüler/innen – Interpretation – AHS – BHS getrennt

Einstiegsfragen 1 – 4 (siehe Seite 14)

**Frage 5: Wie viel Zeit außerhalb der Schule widmest du dem Sport pro Woche?**

- keine
- 30 Minuten – 1 Stunde
- 1 – 2 Stunden
- 3 – 4 Stunden
- mehr als 4 Stunden

AHS	BMHS
<b>3 – 5 Stunden</b>	2 – 3 Stunden

**Frage 6: Nimmst du das Angebot eines Sportvereins wahr?**

- ja
- nein

AHS		BMHS	
ja	nein	ja	nein
50 %	50 %	30 %	<b>60 %</b>

**Frage 7: Welchen Stellenwert hat Sport in deiner Familie?**

- einen hohen Stellenwert
- einen mittleren Stellenwert
- einen geringen/keinen Stellenwert

hoher Stellenwert	mittlerer Stellenwert	geringer/kein Stellenwert
23,1 %	55,9 %	18,4 %

**Frage 8: Machst du deinem Gefühl nach trotz der schulischen Belastung genügend Bewegung?**

- ja
- nein

AHS		genau umgekehrt	BMHS	
genügend Bewegung	zu wenig Bewegung		genügend Bewegung	zu wenig Bewegung
54 %	40 %	↔	44 %	53 %

**Frage 9: Wie gestaltest du deine Schulpausen?**

25 % der BMHS-Schüler/innen lernen mehr in der Pause und verwenden um 25 % öfter elektronische Hilfsmittel als die AHS-Schüler/innen; in den restlichen Antworten gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen AHS/BMHS-Schüler/innen.

**Frage 10:**

<b>Welche Bewegungsräume/Sportgeräte stehen dir in den Pausen zur Verfügung?</b>	<b>Welche würdest du nützen?</b>
Schulhof – Sportgeräte (TT-Tisch, Bälle ...) – Bewegungsräume/Geräte – Außenanlagen – Turnsaal	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AHS verfügen über 3 mal so viel Außenanlagen als BMHS</li> <li>• AHS besitzen 30 % mehr Schulhöfe und Bewegungsräume als BMHS</li> <li>• AHS hat zu 30 % mehr Möglichkeiten, Sportgeräte in den Pausen zu nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AHS-Schüler/innen würden die Außenanlagen zu 25 % weniger nutzen als die BMHS-Schüler/innen</li> </ul>

**Frage 11: Was motiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“?**

BMHS-Schüler/innen motivieren folgende Inhalte mehr als AHS-Schüler/innen:

- das gute Gefühl, etwas für den Körper getan zu haben
- Abbau von Spannungen / Aggressionen (abschalten können)
- Ausgleich zum Schulalltag / Theorieunterricht schaffen können

**Frage 12: Was demotiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“?**

Hier haben AHS- wie BMHS-Schüler/innen gleiche Ansichten.

**Frage 13: Was spricht FÜR den Sportunterricht?**

BMHS-Schüler/innen teilen die Ansicht,

- wie betreibe ich richtig Sport, wie bleibe ich gesund
- den Zusammenhalt in der Klasse stärken und
- die Notwendigkeit, Aggressionen abzubauen

öfter als AHS-Schüler/innen

**Frage 14: Wie viele Wochenstunden sollen deiner Meinung nach im Stundenplan für den Sportunterricht vorgesehen sein?**

- keine
- 1
- 2
- 3
- 4 oder mehr

**AHS-Schüler/innen** wünschen sich zu  
40 % – 3 bis 4 Stunden Sportunterricht  
50 % – 3 Stunden Sportunterricht

**BMHS-Schüler/innen** wünsche sich zu  
30 % – 3 Stunden Sportunterricht  
25 % – 4 Stunden Sportunterricht  
35 % – 5 Stunden Sportunterricht

Eindeutiger Wunsch zu mehr Bewegungsmöglichkeiten bzw. Bewegungszeiten!

**Fragen 15 bis 17:**

Bei den Fragen 15 bis 17 gibt es keine signifikanten Unterschiede.

## 2.6 Ergebnisse Schüler/innen – Interpretation – geschlechtsspezifisch

Differenziert ausgewertet wurden die Fragen 8 – 17!

**Frage 8: Machst du deinem Gefühl nach trotz der schulischen Belastung genügend Bewegung?**

- ja  
 nein

weiblich		genau umgekehrt	männlich	
genügend Bewegung	zu wenig Bewegung		genügend Bewegung	zu wenig Bewegung
40 %	60 %	↔	60 %	40 %

**Frage 9: Wie gestaltest du deine Schulpausen?**

Nr.	gesamt	weiblich	männlich	Merkmal
1.	86 %	keine signifikanten Unterschiede		essen / trinken
2.	83 %	86 %	77 %	sich mit Freund/innen unterhalten
3.	40 %	43 %	33 %	lernen
4.	37 %	35 %	44 %	elektronische Geräte verwenden
5.	34 %	keine signifikanten Unterschiede		frische Luft schnappen
6.	20 %	18 %	26 %	andere Tätigkeiten
7.	14 %	keine signifikanten Unterschiede		rauchen
8.	10 %	keine signifikanten Unterschiede		spazieren gehen
9.	9 %	9 %	6 %	lesen
10.	2,8 %	2 %	6 %	sich sportlich bewegen

**Frage 10: Welche Bewegungsräume / Sportgeräte stehen dir in den Pausen zur Verfügung? Welche würdest du nutzen?**

Burschen würden sportliche Bewegungsangebote / Sportgeräte auf Außenanlagen und im Turnsaal wesentlich öfter nutzen als Mädchen (20 - 30 % mehr)!

Frage 11: Was motiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“? (mehrere Antworten möglich)

weiblich	männlich	Merkmal
62,2 %	44,3 %	das gute Gefühl, etwas für den Körper getan zu haben
27,1 %	22,6 %	Zusammengehörigkeitsgefühl
27 %	42 %	Verbessern meiner Fähigkeiten
14,7 %	36 %	Leistungsvergleich / Wettkämpfe
16 %	22 %	Persönlichkeitsentwicklung (Fairness, Willensstärke)
keine relevanten Unterschiede		Spaß durch Bewegung
		gemeinsames Spiel
		Ausgleich zum Schulalltag / Theorieunterricht
		Abbau von Spannungen / Aggressionen (abschalten können)
		Kennenlernen von Sportarten
		Auswahl von Sportarten
		Freizeit gestalten lernen
		Sportlehrer/in

Frage 12: Was demotiviert dich im Fach „Bewegung und Sport“?

weiblich	männlich	Merkmal
31 %	27 %	große „sportliche Leistungs- und Interessensunterschiede“ in der Klasse
25 %	13 %	Anstrengung
20 %	8 %	keine Möglichkeiten zum Duschen – Rest des Tages verschwitzt
16 %	10 %	Angst, ausgelacht zu werden / Versagensangst
8 %	14 %	Häufiger Stundenausfall
keine relevanten Unterschiede		zu wenig Abwechslung in den Sportstunden
		meine Interessen und Stärken werden zu wenig gefördert
		Sportlehrer/in
		Angst vor Verletzungen
		Gruppenzusammensetzung (Größe, Klassenzusammenlegung)
		zu hoher Leistungsdruck
		Sportstätten sind ungenügend ausgestattet

**Frage 13: Was spricht für den Sportunterricht?**

weiblich	männlich	Merkmal
60 %	54 %	Gesundheitsförderung (Wie betreibe ich richtig Sport? Wie bleibe ich gesund?)
44 %	40 %	Zusammenhalt in der Klasse stärken
32 %	37 %	Erfahren der eigenen Leistungsgrenzen
27 %	36 %	Stärkung des Selbstbewusstseins („Ich war gut!“)
keine relevanten Unterschiede		Ausgleich zum Schulalltag
		Ich verbessere meine eigene Fitness und werde leistungsfähiger
		Aggressionsabbau
		Zufriedenheit / Ausgeglichenheit
		Anregungen für Bewegung und Sport in meiner Freizeit
		Kennenlernen neuer Trendsportarten
		Thematisierung von Sicherheit / Gefahren im Sport

**Frage 14: Wie viele Wochenstunden sollen deiner Meinung nach im Stundenplan für den Sportunterricht vorgesehen sein?**

- keine
- 1
- 2
- 3
- 4 oder mehr

keine		1		2		3		4 oder mehr	
w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
5,1 %	8,7 %	5,9 %	2,9 %	33,5 %	20 %	26 %	16,4 %	30 %	52 %

**Frage 15: Bevorzugst du im Sportunterricht Einzel- oder Doppelstunden?**

- Einzelstunden
  - Doppelstunden
- Kein Unterschied: Doppelstunden bevorzugt!

**Frage 16: Würdest du ein zusätzliches Sportangebot außerhalb des Regelunterrichts an der Schule annehmen?**

- ja
  - nein
  - vielleicht
- Keine relevante Aussage!

**Frage 17: Wie groß ist dein Interesse an einer sportlichen Zusatzausbildung (z. B. Übungsleiter, Fit-Lehrwart), um selbst Sportkurse an der Schule abhalten zu können?**

- groß
  - mittel
  - gering
  - kein Interesse
- Hier herrscht Unschlüssigkeit bei mittlerem Interesse – zu wenig Hintergrundinformation!

## 3 Schulspezifische Rahmenbedingungen

### 3.1 Organisatorische Ebene

#### Unterrichtsorganisation: Erstellen von Stundenplänen

siehe zeitliche Ressourcen

- Voraussetzung ist Vernetzung mit allen Fachgruppen
- Voraussetzung, dass Lehrkräfte und Schüler/innen von 08:00 bis 16:30 Uhr in der Schule sind
- Bereitschaft der Lehrer/innen dazu muss vorhanden sein, darf aber nicht zwingend eingefordert werden – vorbereitende Gespräche mit Kolleg/innen
- Direktion und Administration müssen dahinter stehen
- Intensiver Austausch innerhalb des Lehrer-Kollegiums ist notwendig – Teamarbeit
- Einsatz der Lehrkräfte nach Ausbildung – in unserem Fall Zusatzausbildung – Liste der „Lehrer/innentalente“
- Beachtung persönlicher Wünsche und Neigungen – Motivation
- Optimale Auslastung der vorhandenen Fachunterrichtsräume
- Planung von 2 bis 3 „Leerstunden“ pro Lehrkraft, um Vertretungs- und andere Einsatzmöglichkeiten zu schaffen
- Planung von Aufsichten je Lehrkraft
- Angebot und Durchführung sollten so gestaltet sein, dass die Lehrkraft zu Hause keine Vorbereitungen zu tätigen hat; sonst fehlt die Motivation für dieses Konzept
- Siehe Handreichung „Qualitätstenwicklung im Fach Bewegung und Sport“

#### Unterrichtsbeispiel

siehe zeitliche Ebene – Stundenpläne / Tagespläne

- Basisunterricht am Vormittag, Kurssportunterricht ab der 5. Stunde
- Variante: Basisunterricht Vormittag – Kurssport um die Mittagszeit – Basisunterricht Nachmittag
- Klassischer Sportunterricht in der 1. und 2. Klasse (9. und 10. Schulstufe), um die Klassengemeinschaft zu stärken und soziales Lernen zu ermöglichen. Der Sportunterricht kann am Vormittag abgehalten werden.
- Kursunterricht für alle höheren Klassen (11., 12., 13. Schulstufe). Die Auswahl der Sportarten erfolgt am Ende des Schuljahres für das kommende Schuljahr, damit der Sportplan in der 1. Schulwoche erstellt werden kann.

#### Kurssysteme / Wahlunterricht

Unter „Kurssystem“, wie es in dieser Handreichung gehandhabt wird, versteht man ein freiwilliges, meldepflichtiges Angebot zwischen den Regelstunden (Stunden nach Lehrplan).

- Die neuen Lehrpläne werden voraussichtlich im Schuljahr 2014/15 in Kraft treten. Damit wird ab dem Schuljahr 2015/16 erstmalig die Semestrierung umgesetzt werden
- Zeugnis nach jedem Semester – bei „Nicht genügend“ in der Semesterprüfung bestehen Wiederholungsmöglichkeiten des jeweiligen Unterrichtsfaches
- In diesem Konzept wird eine Art „Kurssystem“ vorgestellt, losgelöst vom 50-Minuten „Stundengedanken“
- Keine Benotung, sondern Teilnahmezertifikat bei freiwilliger „Kursteilnahme“
- Schüler/innenzahl pro Kurs muss auf das jeweilige Angebot der Schule abgestimmt werden
- dieses Angebot richtet sich vorwiegend nach personellen, räumlichen und finanziellen Ressourcen

### Bewegungsfreundliche Pause / Fit in den Unterricht

- Vorzeigen der Übung durch erfahrene/n Schüler/in oder Lehrer/in
- Voraussetzung: geeigneter Übungspool
- Beispiel „TheDailyBodymoves“: sind jeweils ein bis zwei Wochenübungen, die ins Netz gestellt oder am Bildschirm gezeigt werden – maximal 5 Minuten
- täglich nach Bedarf

### Bewegungsmöglichkeiten in der großen Pause

- Bewegte Pause
- Öffnung der Sporthalle in der großen Pause
- Mindestens 15 Minuten große Pause
- Nutzung der von der Schule bereitgestellten Sportgeräte (Tischtennis, Tischfußball, Schach ...)
- Pausenaufsicht

### Wahlmöglichkeit aus Angebotstopf

- Lehrkräfte stellen ein Programm vor
- Schüler/innen sollen klassenübergreifend verschiedene (Sport-)Kurse wählen können
- Schüler/innen sollen jahrgangsübergreifend (innerhalb der 9. – 13. Schulstufe) verschiedene Sportkurse wählen können
- Unterricht – koedukativ
- Spezialisierung und Eigeninteressen stehen im Vordergrund
- Nach Möglichkeit homogene Gruppen bilden
- Die angebotenen Sportarten richten sich nach den Ressourcen und dem Fachkönnen der Lehrkräfte

### Strukturierung

- Wechsel der Kursangebote entweder alle 3 Monate oder im Semester
- Kein Angebot ist zweimal wählbar, um vielseitige Ausbildung zu ermöglichen
- **2er Blöcke**
  - Winter- und Sommersemester für alle Klassen
  - die Schüler/innen wechseln einmal pro Jahr das Kursangebot
- **3er Blöcke**
  - ein Kurs dauert etwa 3 Monate - es werden drei Kurse pro Schuljahr vom/von der Schüler/in gewählt
  - Vorteil: die Schüler/innen können statt zwei, drei Kurse pro Jahr wählen
  - Nachteil: die Organisation wird deutlich erschwert

### Mädchennachmittag ↔ Burschennachmittag

Oftmals ist auch eine geschlechtsspezifische Entfaltung notwendig

- Vor allem in Schulen mit koedukativem Unterricht kann es von Vorteil sein, wenn Mädchen und Burschen einmal unter sich sind

### Wochen- bzw. Monatspläne

- Information – Aushang im Lehrer/innenzimmer (Sozialraum): von Wochen- bzw. Monatsplänen über Kurse, schulische Veranstaltungen, Konferenzen, Teamsitzungen ...
- Öffentlich zugängige Eventecke

### Homepage

- Erfolgsliste – Bestenliste
- Tagebuch: was passiert an unserer Schule in den einzelnen Jahrgängen?
- Videoclips von Schulveranstaltungen
- Ernährungs- und Gesundheitstipps
- Veranstaltungen

### Lebensraum Schule

Nur in einem adäquaten Umfeld können sich Lehrer/innen wie Schüler/innen wohl fühlen; dies ist Voraussetzung zur Erlangung von entsprechenden Leistungen.

- Umgestaltung und Adaption von Räumen, Gängen, Nischen, Außenanlagen der Schule
- Dazu ist die Zusammenarbeit vieler verschiedener Menschen in verschiedenen Institutionen unabdingbare Voraussetzung
- Den Jugendlichen wird vor Ort echte Mitbestimmung ermöglicht, einem Ort, wo sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen – in der Schule
- Zusammen mit Lehrer/innen und Lehrinhalten sind es die räumlichen Bedingungen, die eine wichtige Grundlage im Schulleben bilden; sie bestimmen die soziale Atmosphäre einer Schule wesentlich mit und entscheiden somit auch darüber, ob sich Schüler/innen und natürlich in der Folge auch Lehrer/innen wohlfühlen oder nicht
- Aus „der“ Schule kann „meine“ Schule werden – durch Umgestaltung, gemeinsame Arbeit und einem erfreulichen Ergebnis steigt auch das Verantwortungsbewusstsein für die/den Schüler/in und die Identifikation mit „ihrer“/„seiner“ Schule
- Gemeinsames Planen von Gestaltungsmöglichkeiten mit Direktion, Lehrkräften, Schüler/innen, Eltern (daraus resultierenden Handwerkern, Juristen und Bänkern), Schulwart, Schulbehörde ...

### Mittagessen

- Cafeteria, Kantine, Mensa, Buffet, Catering
- Aufwärmöglichkeit von mitgenommenen Mahlzeiten
- Wochenplan – Anmeldung durch Schüler/innen (z. B. Menüwahl möglich)

## 3.2 Inhaltliche Ebene

### Besonderheiten der Schule erkennen

- Aus dem schulischen Fundus schöpfen

### Lernhilfe – rent a teacher

- Hausübungsbetreuung
- Hilfestellungen, Unterrichtsvertiefung, Übungsphasen
- Neuorganisation der Hausübungen – Hausübungspraktiken überdenken
- Erledigung von Hausübungen muss im Rahmen der Betreuung möglich sein
- Ziel verfolgen – ist die Vermittlung des Lehrstoffes so ausgereift, dass Hausübungen wegfallen können?
- Fördermaßnahmen für besonders Begabte
- Allgemeine Fördermaßnahmen anbieten
- Konzeptionell einbinden

### Ausweitung der gesetzlichen Unterrichtszeit

- Ausweitung der regulären Stunden von 50 auf z. B. 70 Minuten – mit Integrierung von Übungseinheiten neben theoretischen Einheiten mit dem Ziel, dass der/die Schüler/in den Stoff nachhaltig erfasst hat – oder auch im Rahmen der Studierzeit (Nachmittagsbetreuung)

### Kurspass

- Sportheft, Portfolio
- Bewegungspass: damit die Schüler/innenn mehr motiviert sind, mitzumachen, könnte man einen Bewegungspass einführen – die Schülerin/der Schüler mit der häufigsten Anwesenheit bekommt im Semester eine Belohnung (diese muss nicht immer finanzieller Natur sein)

### Nachhaltigkeit

- Intrinsische Motivation – die Beteiligung bei oftmals angebotenen Inhalten/Themen wird kontinuierlich reduziert – wenn über einen längeren Zeitraum etwas nicht angeboten wird, kann das Interesse wieder wachsen

### Großes Sportartenangebot

- Im Sportunterricht sollen den Schüler/innen viele Sportarten (Titel muss „Kassenschlager“ sein!) angeboten werden
- Diese Erfahrungen sollen dazu befähigen, nach der Schulzeit im Freizeitsport und im Verein sportlich aktiv zu sein

### Bedürfnisse der Schüler/innen – Talententwicklung

- Förderung der Leistungsschwachen und Begabten
- Individuelle Förderung, Beratung und Begleitung der Schüler/innen und Eltern
- Sportliche wie „nichtsportliche“ Angebote richten sich nach den Bedürfnissen und besonderen Neigungen und Fähigkeiten der Jugendlichen
- Nachdem man weiß, welche Angebotsmöglichkeiten der Schule zur Verfügung stehen, sollte eine Schüler/innen-Befragung an der Schule durchgeführt werden

<b>Sportkurse durch Lehrkräfte</b>	
Trendsportarten: zur Zeit z. B. Free running, Bagjump, Baseball, Waveboarding, Speedtennis, Speedbadminton, Tischbouldern, Longboarding ...	Halle, Parkplatz, Freiplatz
Persönlichkeitsbildung: Herausforderung – persönliche Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit kennenlernen – neue Bewegungsstrukturen	jeder Raum bzw. Ort
Regeneration / Entspannungstechniken / Selbsterfahrung: Feldenkrais, Muskelrelaxation, Körperwahrnehmung, Autogenes Training, Phantasiereisen ...	Klasse, Turnsaal
Sportmanagement: theoretische und praktische Umsetzung	Klasse
Klettern / Bouldern – eventuell auch auf der Sprossenwand	Turnhalle, Boulderraum
Selbstverteidigung: Kampfsport, Thaiboxen ...	Klasse – Gymnastikmatte
Tanz: Standardtänze, Break-Dance, Hip Hop ...	Klasse, Aula
Zirkusverwandte Kunststücke: Jonglieren, Einrad, Slacklining, Akrobatik	Klasse, Turnsaal
Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Speedtennis, Speedbadminton	Turnsaal, Freiplatz
Große Ballspiele: Streetball, Volleyball, Fußball, Beachvolleyball	Turnsaal, Freiplatz, Parkplatz
Outdoor: Nordic Walking, Joggen, Inlineskaten, Marathontraining	Outdoor
Fitness: Pilates, Zumba, Yoga, Tae Bo, Aerobic, Stepaerobic	Klasse, Turnsaal
Sport macht Spaß – gleich, ob für Große, Kleine, Dicke, Dünne, Schwache oder Starke	Turnsaal
Schneller – weiter – höher: Leichtathletik, Trampolin	Sportanlagen, Turnsaal
Hallengolf	Turnsaal, Freiplatz
Floorball	Turnsaal
Bogenschießen, Darts	Klasse
Sportleistungskurs – z. B. Schulwettkampfvorbereitung, Förderung sportlicher Talente	Turnsaal, Outdoor
Schiedsrichterausbildung	Klasse, Turnsaal

### Zusätzliche Kursangebote

- Präsentationskompetenz: Rhetorik, Kommunikation, Mimik, Gestik ...
- Medienkompetenz: Podcast ...
- Theater: Improvisationstheater, Darstellendes Spiel
- Zeit zur Bearbeitung anstehender Projekte
- Gesellschaftsspiele: Angebot von Spielen wie Activity, Tabu, Wissensspiele (Klasse / überall)
- Gesunde Lebensführung: Ernährung, Energiebereitstellung, Umwelt, Doping, Trainingswissenschaften ...
- Musik: Probelokal, Chor, DJ, Schulband
- Kunst – Sportfotografie – Graffiti
- Denksport: Schach und andere Brettspiele (Klasse / überall)
- Berufsorientierung – Studienchecker – Lerngruppen – individuelles Coaching
- Sonderpädagogische Beratung anbieten
- Ausbildungsangebote: Buddy, Übungsleiter/in ...
- Organisationsmanagement

### Schulsportservice

- Möglichkeit, ein Schulsportservice in Anspruch nehmen zu können – siehe [www.tirol.gv.at](http://www.tirol.gv.at)
  - im Regelunterricht
  - exotische Sportarten
  - Sportarten mit hohem Geräteaufwand
- Sportarten könnten eventuell in Kooperation mit Vereinen verstärkt angeboten werden

### 3.3 Personelle Ebene

#### Pädagogische Struktur an der Schule

- Qualifikation und Fortbildung der Lehrkräfte an der Schule feststellen
- Pädagog/innen mit spezieller Ausbildung oder Lehrer/innen, die besondere Begabungen in Bereichen wie Theater – Sport – Kunst – Musik usw. vorweisen können, heranziehen
- Sportfortbildungen für fachfremde Lehrer/innen: Klettern, Schifahren ...
- Personal(-entwicklung)
- Gegenseitige Unterrichtsbesuche – fachlicher Austausch
- Teamentwicklung

#### Veränderung der Rolle als Lehrkraft

- in Richtung Lernberater/in – trägt zur Verbesserung des Schulklimas bei
- Zusammenarbeit innerhalb der Lehrkräfte

#### Einschulung von Kolleg/innen durch Sportlehrer/innen

im Bereich „Kurzturnen“ – Versicherung: Schüler/innen und Lehrer/innen sind unfallversichert

- Sportlehrer/innen erstellen ein Programm mit Übungen, die sich dafür eignen und schulen die restlichen Lehrkräfte ein
- Die Übungen können als Plakat in der Klasse aufgehängt werden

#### Intensiver Austausch innerhalb des Lehrer/innen-Kollegiums

- Fachfremde Kolleg/innen als Aufsicht
- Lehrpersonen mit Trainerausbildung, aber ohne Sportstudium

#### Lehrer/innen als Ansprechpartner/innen auch in der Studierzeit

- „Lernbegleiter/in“ – Lehrer/in bereitet sich in einem Raum (Klasse, Kabinett) vor – Tür steht offen – Schüler/innen können Fragen stellen

#### Organisation – Koordinator/in

- Koordinator/in des Kurssystems bzw. Fördersystems benennen
- Teamentwicklung bezogen auf die Durchführung und den Ablauf der Sportkurse (z. B. durch Kustos, Fachkoordinator/innen, spezielle Arbeitsgruppe)

#### Sozialpädagog/innen

- Im außerschulischen Bereich

#### Kooperationspartner – Vereine: Einbindung außerschulischer Personen / Ressourcen

- Schulsportservice über ein Semester buchen
- Ranger: Nationalpark Hohe Tauern

### Einbeziehung der Eltern

- Schulverein – Elternverein

### Schüler/innen helfen Schüler/innen

im Bereich „Kurzturnen“ – Versicherung: Schüler/innen und Lehrer/innen sind unfallversichert

- Sportlehrer/innen erstellen ein Programm mit Übungen, die sich dafür eignen und schulen die Schüler/innen ein
- Die Übungen können in der Klasse aufgehängt werden
- Buddies
- Schüler/innen-Lehrer/innen – Teamcoaching: Schüler/in bietet jene Sportart an, die er/sie am besten beherrscht
- Mentor/innen-Ausbildung

### Mentor/innen-Ausbildung für Sport – Übungsleiter/innen

motivierte Schüler/innen mit Zusatzausbildung (Lehrwart, Übungsleiter/in)

- **MOLT Mathias**, Stuttgart - Copyright „Stiftung und Schule“
- Dauer 40 Stunden - Anmeldefrist: Ende November
- Übungsleiter/innen-Angebot an speziellen Schulen mit sportlichem Angebot = C-Lizenz – Ausbildungszentren
- Wird durch Sportfachverbände angeboten – organisieren dezentrale Lehrgänge – sportartspezifisch
- Ab 15 Jahren
- Eintrag im Zeugnis plus Qualifikationspass – Portfolio
- Ausbildung
- Auch sportartenübergreifende Inhalte: Trainingslehre, Erste-Hilfe, Methodik ... + Sportart
- Budget / Zahlung: € 20,00 je Schüler/in + Sportverbände + Ministerium
- Angebote auch an der Schule – in Mittagspausen 1 – 2 Stunden – 90 Minuten Unterrichtseinheiten
- Ca. 20 Schüler/innen pro Lehrgang
- Angebot außerhalb der Regelstunden
- Schiedsrichter-Ausbildung wird angedacht
- Aufnahmekriterien – entscheidet Bewegungserzieher/in – nur gute/r Sportler/in zu sein genügt nicht
- Anmeldung macht nur der/die Direktor/in, da Schulfreistellungen damit verbunden sind

### Student/innen

- Student/innen des Basispraktikums
- Aufsicht durch Lehrpersonen

### Aufsicht

Jede schulische Veranstaltung braucht eine schuleigene Lehrkraft zur Aufsicht

- Aufsicht muss nicht zwingend durch den/die Sportlehrer/in erfolgen
- Natürlich müssen fachfremde Lehrpersonen eingeschult werden – wie z. B. verschiedene Spiele in der Turnhalle funktionieren (Völkerball, Handball, Basketball usw.)

### 3.4 Budgetäre Ebene

#### Finanzierung

Versicherung: Schüler/innen und Lehrer/innen sind unfallversichert

- Sponsoren: Versicherungen, Banken, Sportgeschäfte (z. B. „Hervisaktion“), Gutscheinkaktionen, Schulbasar, Schultombola, „Sozial-Euro“ für Schulverein (unerlaubte Handybenützung, Kaugummi, Essen, Turnzeug vergessen ...), Stiftung

#### Verbesserung der Medienpräsenz

- Website, Presse, Newsletter, Medien, Kooperationspartner
- PR-Strategien an den einzelnen Schulen entwickeln

#### Elternbeteiligung

- Förderverein – Elternverein – Schulverein

#### Im Rahmen des Schulpraktikums – ILS

- Student/innen

#### Schul(sport)verein

- Durch Mitgliedsbeiträge in Anlehnung an Vereinsbeiträge (Statuten – Vereinsgründung)
- Mittagszeit – einstündiges Angebot
- Nach Unterrichtsende – zweistündiges Angebot

#### Schulsportservice

- Dort, wo das Schulsportservice angeboten wird, die derzeit angebotenen Stunden für ein Semester erhöhen

#### Landesschulrat – Amtsführender Präsident

- Über Werteinheiten des sozialen Lernens
- Förderunterricht
- Werteinheiten für schulautonomen Erweiterungsbereich, Freigegegenstände, unverbindliche Übungen

#### Kulturservice

- Angebote in Anspruch nehmen

#### Sprechstunde

- Lehrkräfte könnten im Rahmen ihrer „Sprechstunde“ die Aufsicht von Schüler/innen wahrnehmen, die bei den Kursen als Übungsleiter/in oder Mentor/in fungieren

### 3.5 Räumliche Ressourcen

#### Sportanlagen – schulisches Umfeld

- Turnsaal – NORM
- Außenanlagen: Leichtathletik, Beachvolleyball, Streetball ...)
- Kletterwand / Boulderwand (Aula, Turnsaal ...)
- Außerschulische Sportanlagen
- Zusatzgeräte: Slackline, Steps, Tischtennistische, Heimtrainer, Darts, Billard, Tischfußball ...
- Kooperation mit Partnerschulen / Nachbar-, Institutionen

#### Nutzung von vorhandenen Räumlichkeiten

- Große Räume (wie z. B. Musikraum, Medienraum usw.) können als „Ersatzräume“ verwendet werden (Yoga, Pilates, Aerobic, Stepaerobic ...) – in diesem Fall wäre ein Kasten mit Kleingeräten nötig (Matten, Bälle, Therabänder ...)

#### Zusätzliche Möglichkeiten für die Sportkurse

- Aula
- Speisesaal
- Musiksaal
- Bibliothek
- Cafeteria
- Nischen
- Pausenhof – Lebensraum Schule
- (Übungs-)Wiese
- Räume für Textiles Gestalten
- Beratungsräume

#### Umstrukturierung von Räumen

- Räume adaptieren bzw. umfunktionieren – geringfügige bauliche Veränderungen vornehmen (BIG) – z. B. Abtrennung von Räumen
- Raumsituation Schüler/innen
- Raumsituation Lehrkräfte

#### Mittagsversorgung

- Mittagsorganisation – Essen ...
- schulische Aufsicht

<b>Räumlichkeiten für Sportkurse von Lehrkräften angeboten</b>	
Trendsportarten: zur Zeit z. B. Free running, Bagjump, Baseball, Waveboarding, Speedtennis, Speedbadminton, Tischbouldern, Longboarding ...	Halle, Parkplatz, Freiplatz
Persönlichkeitsbildung: Herausforderung – persönliche Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit kennenlernen – neue Bewegungsstrukturen	jeder Raum bzw. Ort
Regeneration / Entspannungstechniken / Selbsterfahrung: Feldenkrais, Muskelrelaxation, Körperwahrnehmung, Autogenes Training, Phantasiereisen ...	Klasse, Turnsaal
Sportmanagement: theoretische und praktische Umsetzung	Klasse
Klettern / Bouldern – eventuell auch auf der Sprossenwand	Turnhalle, Boulderraum
Selbstverteidigung: Kampfsport, Thaiboxen ...	Klasse – Gymnastikmatte
Tanz: Standardtänze, Break-Dance, Hip Hop ...	Klasse, Aula
Zirkusverwandte Kunststücke: Jonglieren, Einrad, Slacklining, Akrobatik	Klasse, Turnsaal
Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Speedtennis, Speedbadminton	Turnsaal, Freiplatz
Große Ballspiele: Streetball, Volleyball, Fußball, Beachvolleyball	Turnsaal, Freiplatz, Parkplatz
Outdoor: Nordic Walking, Joggen, Inlineskaten, Marathontraining	Outdoor
Fitness: Pilates, Zumba, Yoga, Tae Bo, Aerobic, Stepaerobic	Klasse, Turnsaal
Sport macht Spaß – gleich, ob für Große, Kleine, Dicke, Dünne, Schwache oder Starke	Turnsaal
Schneller – weiter – höher: Leichtathletik, Trampolin	Sportanlagen, Turnsaal
Hallengolf	Turnsaal, Freiplatz
Floorball	Turnsaal
Bogenschießen, Darts	Klasse
Sportleistungskurs – z. B. Schulwettkampfvorbereitung, Förderung sportlicher Talente	Turnsaal, Outdoor
Schiedsrichterausbildung	Klasse, Turnsaal

### 3.6 Zeitliche Ressourcen – Zeitraster

#### Grundsätzliche Überlegungen

- Grundparameter: durchschnittlich 31 - 35 Wochenstunden, mit einer zeitlichen Öffnung/Veränderung des Systems
- Temporale und lokale Freiräume suchen – bezogen auf die räumlichen Gegebenheiten
- Einbau von Studierzeit, Coaching/Lernhilfen, Erledigung von Hausübungen
- Große Pause: 10 bis 20 Minuten, Mittagspause: 50 Minuten (Essen darf von zu Hause mitgebracht werden)
- Kursangebote in Sport und ... siehe „Inhaltliche Ebene“; diese Kurse werden zusätzlich zum Basisunterricht angeboten
- Grundsätzlich ist daran gedacht, am Freitag ca 6 Stunden Regelunterricht anzubieten
- Anzahl der Angebote richtet sich nach den schulischen Ressourcen
- Man bedenke, dass ein „Kursangebot“ auch Zurückziehen in den Ruheraum bedeuten kann
- Ausgewogenheit im Angebot zwischen Verpflichtung und Freiwilligkeit
- Platz für Projektunterricht
- Kursbelegung pro Schüler/in: 2 – 4 Kurse pro Woche
- Die Gliederung berücksichtigt die Bedürfnisse der Schüler/innen auf Regeneration nach dem Regelunterricht (große Pause, Mittagessen, Kursangebot)

#### Beispiele für den zeitlichen Rahmen eines Schultages / einer Schulwoche: Varianten, die in der ersten Stunde mit dem Regelunterricht beginnen

Variante 1 – Regelunterricht: Montag – Freitag: 7 Stunden (35 Stunden/Woche)				
Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen				
Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht / Unterricht nach Lehrplan	50	1
2	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:40	große Pause	10	
4	10:40 – 11:30	Regelunterricht	50	1
5	11:30 – 12:20	Regelunterricht	50	1
6	12:20 – 13:10	Mittagspause	50	
7	13:10 – 14:10	Kursangebote	60	
8	14:10 – 15:00	Regelunterricht	50	1
9	15:00 – 15:50	Regelunterricht	50	1
10	15:50 – 16:40	Studierzeit (freiwillig) – Coaching – HÜ	50	

**Variante 2 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 6,5 Stunden + Freitag: 6 Stunden (32 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
2	08:55 – 09:45	Regelunterricht	50	1
3	09:50 – 10:40	Regelunterricht	50	1
	10:40 – 10:50	große Pause	10	
4	10:50 – 11:40	Regelunterricht	50	1
5	11:45 – 12:35	Regelunterricht	50	1
6	12:35 – 13:35	Kursangebot	60	
7	13:40 – 14:30	Mittagspause	50	1
8	14:30 – 15:40	Ergänzungsunterricht (Unterricht + Praxis / Modul)	70	1,5
9	15:40 – 16:30	Studierzeit (freiwillig) – Coaching – HÜ	50	

**Variante 3 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7 Stunden + Freitag: 6 Stunden (34 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 09:40	Regelunterricht (Theorieteil + Praxis)	100	2
2	09:45 – 10:35	Regelunterricht	50	1
	10:35 – 10:50	große Pause	15	
3	10:50 – 11:40	Regelunterricht	50	1
4	11:45 – 12:45	Kursangebot	60	
5	12:45 – 13:35	Mittagspause	50	
6	13:40 – 14:30	Regelunterricht	50	1
7	14:35 – 16:15	Regel- Modulunterricht (Theorieteil + Praxis)	100	2
8	16:20 – 17:20	Schul(sport)verein	60	

**Variante 4 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7 Stunden + Freitag: 6 – 7 Stunden  
(34 oder 35 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
2	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:45	große Pause	15	
4	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
5	11:40 – 12:40	Kursangebote	60	
6	12:40 – 13:30	Mittagspause	50	
7	13:30 – 14:20	Regelunterricht	50	1
8	14:20 – 15:10	Regelunterricht	50	1
9	15:10 – 16:00	Regelunterricht	50	1
	16:00 – 17:00	Schulsportverein (freiwillig) oder Förderunterricht, Studierzeit	60	

Std.	FR	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
2	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:45	große Pause	15	
4	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
5	11:40 – 12:30	Regelunterricht	50	1
6	12:30 – 13:20	Mittagspause	50	
7	13:20 – 14:10	Regelunterricht	50	1
8	14:10 – 15:00	Regelunterricht	50	1

**Variante 5 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 8 Stunden + Freitag: 4 – 5 Stunden  
(36 oder 37 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:50 – 08:40	Regelunterricht	50	1
2	08:45 – 09:35	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:40	große Pause	10	
4	10:40 – 11:30	Regelunterricht	50	1
5	11:35 – 12:25	Regelunterricht	50	1
6	12:25 – 13:15	Mittagspause	50	
7	13:15 – 14:05	Regelunterricht	50	1
8	14:05 – 14:55	Regelunterricht	50	1
9	14:55 – 15:45	Regelunterricht	50	1
10	15:45 – 16:45	Kursangebot – Studierzeit (freiwillig) – Förderunterricht	60	

**Variante 6 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 8 Stunden + Freitag: 5 Stunden (37 Stunden/Woche)**

Angebot: 45-Minuten-Stunde (z. B. Schulversuch)

65 Minuten werden pro Woche „eingespart“ und können als Coaching verwendet werden

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:45	Regelunterricht	45	1
2	08:45 – 09:30	Regelunterricht	45	1
3	09:30 – 10:15	Regelunterricht	45	1
	10:15 – 10:30	große Pause	15	
4	10:30 – 11:15	Regelunterricht	45	1
5	11:15 – 12:00	Regelunterricht	45	1
6	12:00 – 13:00	Kursangebot	60	
7	13:00 – 13:45	Mittagessen	45	
8	13:45 – 14:30	Regelunterricht	45	1
9	14:30 – 15:15	Regelunterricht	45	1
10	15:15 – 16:00	Regelunterricht	45	1
11	16:00 – 16:45	Studierzeit (freiwillig) – Coaching – HÜ	45	

Std.	FR	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:45	Coaching – Studierzeit (freiwillig)	45	
2	08:45 – 09:45	Kursangebot	60	
	09:45 – 09:50	Pause	5	
3	09:50 – 10:35	Regelunterricht	45	1
4	10:35 – 11:20	Regelunterricht	45	1
5	11:20 – 12:05	Regelunterricht	45	1
6	12:05 – 12:50	Mittagspause	45	
7	12:50 – 13:35	Regelunterricht	45	1
8	13:35 – 14:20	Regelunterricht	45	1

Variante 7 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7 Stunden + Freitag: 6 – 7 Stunden (34 oder 35 Stunden/Woche)				
Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen				
Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
2	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:45	große Pause	15	
4	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
5	11:40 – 12:40	Kursangebote	60	
6	12:40 – 13:30	Mittagspause	50	
7	13:30 – 14:20	Regelunterricht	50	1
8	14:20 – 16:00	Modulunterricht / Theorie + Praxis, Übung	100	2
9	16:00 – 17:00	Schulsportverein (freiwillig) oder Förderunterricht, Studierzeit	60	
Std.	FR	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
2	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
3	09:40 – 10:30	Regelunterricht	50	1
	10:30 – 10:45	große Pause	15	
4	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
5	11:35 – 12:25	Regelunterricht	50	1
6	12:25 – 13:15	Mittagspause	50	
7	13:15 – 14:05	Regelunterricht	50	1
(8)	14:05 – 14:55	(Regelunterricht)	(50)	(1)

**Beispiele für den zeitlichen Rahmen eines Schultages / einer Schulwoche: Varianten, die in der ersten Stunde mit einer Coachingstunde / Lernhilfe / Sport beginnen**

Variante 8 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7 Stunden + Freitag: 6 – 7 Stunden (34 oder 35 Stunden/Woche)				
Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen				
Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:50 – 08:30	Studierzeit – Coaching – HÜ	40	
2	08:30 – 09:20	Regelunterricht	50	1
3	09:25 – 10:15	Regelunterricht	50	1
	10:15 – 10:25	große Pause	10	
4	10:25 – 11:15	Regelunterricht	50	1
5	11:20 – 12:10	Regelunterricht	50	1
6	12:15 – 13:05	Regelunterricht	50	1
7	13:05 – 13:55	Mittagspause	50	
8	13:55 – 14:45	Regelunterricht	50	1
9	14:45 – 15:35	Regelunterricht	50	1
10	15:35 – 16:35	Kursangebot	60	

**Variante 9 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 6 - 7 Stunden + Freitag: 7 Stunden  
(31 oder 35 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
	ab 07:30	Frühstücksmöglichkeit	30	
1	08:00 – 08:40	Coaching – Sport – Studierzeit (Wahl)	40	
2	08:40 – 09:30	Regelunterricht	50	1
3	09:35 – 10:25	Regelunterricht	50	1
4	10:30 – 11:20	Regelunterricht	50	1
5	11:25 – 12:15	Regelunterricht	50	1
6	12:15 – 13:05	Mittagspause	50	
7	12:05 – 13:55	Regelunterricht	50	1
8	13:55 – 15:00	Kursangebot	65	
9	15:00 – 15:50	Regelunterricht	50	1
10	15:50 – 16:40	eventuell Regelunterricht	50	1

**Variante 10 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7,5 Stunden + Freitag: 6 Stunden (34 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:30 – 08:00	Organisatorisches – Morgensport	30	
2	08:00 – 09:40	Regelunterricht + Praxis	100	2
3	09:40 – 11:20	Regelunterricht + Praxis	100	2
4	11:20 – 12:10	Regelunterricht	50	1
5	12:10 – 13:00	Mittagspause	50	
6	13:00 – 13:50	Regelunterricht	50	1
7	13:50 – 14:40	Regelunterricht	50	1
8	14:40 – 15:40	Kursangebot	60	
	15:40 – 16:30	Studierzeit – Coaching – HÜ	50	

**Variante 11 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 6 Stunden + Freitag: 6 Stunden (30 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:40 – 08:10	Schüler/innen-Coaching, Förderunterricht	30	
2	08:15 – 09:05	Regelunterricht	50	1
3	09:10 – 10:00	Regelunterricht	50	1
	10:00 – 10:15	große Pause	15	
4	10:15 – 11:05	Regelunterricht	50	1
5	11:10 – 12:00	Regelunterricht	50	1
6	12:00 – 12:50	Mittagspause	50	
7	12:50 – 13:40	Regelunterricht	50	1
8	13:45 – 14:35	Regelunterricht	50	1
9	14:40 – 15:40	Kursangebot	60	
10	15:45 – 16:35	Studierzeit – Coaching – HÜ – Förderunterricht	50	

<b>Variante 12 – Regelunterricht: Montag – Freitag: 6 Stunden (30 Stunden/Woche)</b>				
Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen				
Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	08:00 – 08:30	Coaching	30	
2	08:30 – 09:20	Regelunterricht	50	1
3	09:20 – 10:10	Regelunterricht	50	1
	10:10 – 10:15	Pause	5	
4	10:15 – 11:05	Regelunterricht	50	1
5	11:05 – 11:55	Regelunterricht	50	1
6	11:55 – 12:55	Kursangebot	60	
7	12:55 – 13:45	Mittagspause	50	
8	13:45 – 14:35	Regelunterricht	50	1
9	14:35 – 15:25	Regelunterricht	50	1
10	15:25 – 16:30	Kursangebot – Studierzeit (freiwillig) – Coaching – HÜ	65	

<b>Variante 13 – Regelunterricht: Montag – Donnerstag: 7 Stunden + Freitag: 5 Stunden (33 Stunden/Woche)</b>				
Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen				
Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:30 – 08:00	Coaching	30	
2	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
3	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
	09:40 – 09:55	große Pause	15	
4	09:55 – 10:45	Regelunterricht	50	1
5	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
6	11:35 – 12:35	Kursangebot	60	
7	12:35 – 13:25	Mittagspause	50	
8	13:25 – 14:15	Regelunterricht	50	1
9	14:15 – 15:05	Regelunterricht	50	1
10	15:05 – 16:05	Studierzeit – Coaching – HÜ – Förderunterricht	60	
11	16:05 – 16:55	Regelunterricht	50	1

Std.	FR	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:30 – 08:00	Coaching – „Sprechstunde“	30	
2	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
3	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
	09:40 – 09:55	große Pause	15	
4	09:55 – 10:45	Regelunterricht	50	1
5	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
6	11:35 – 12:25	Regelunterricht	50	1

**Variante 14 – Regelunterricht: Montag – Mittwoch: 7 Stunden + Donnerstag und Freitag: 6 Stunden  
(33 Stunden/Woche)**

Legende: RU = Regelunterricht, HÜ = Hausübungen

Std.	MO – DO	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:30 – 08:00	Coaching – „Sprechstunde“	30	
2	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
3	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
	09:40 – 09:55	große Pause	15	
4	09:55 – 10:45	Regelunterricht	50	1
5	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
6	11:35 – 12:35	Kursangebot	60	
7	12:35 – 13:25	Mittagspause	50	
8	13:25 – 14:15	Regelunterricht	50	1
9	14:15 – 15:05	Regelunterricht	50	1
10	15:05 – 15:55	Regelunterricht	50	1
11	15:55 – 16:45	Studierzeit (freiwillig) – Coaching – HÜ	50	

Std.	DO – FR	Unterrichtsform	Minuten	RU
1	07:30 – 08:00	Coaching – „Sprechstunde“	30	
2	08:00 – 08:50	Regelunterricht	50	1
3	08:50 – 09:40	Regelunterricht	50	1
	09:40 – 09:55	große Pause	15	
4	09:55 – 10:45	Regelunterricht	50	1
5	10:45 – 11:35	Regelunterricht	50	1
6	11:35 – 12:35	Kursangebot	60	
7	12:35 – 13:25	Regelunterricht	50	1
8	13:25 – 14:15	Regelunterricht	50	1