

## LEHRWARTEAUSBILDUNG FIT/ALLGEMEIN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Lehrwarten Fit/allgemein hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf den § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Anforderungen eines Lehrwartes Fit/allgemein vertraut zu machen.

Lehrwart Fit/allgemein im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, alle für die Gesamtbevölkerung geeigneten leibeserzieherischen und sportlichen Übungsformen mit dem Ziel zu vermitteln, eine vielseitige und geschlechtsbedingten Besonderheiten berücksichtigende körperliche Ausbildung während des gesamten Lebens zu gewährleisten. Auf das Gesundheits-, Freizeit- und Geselligkeitsbedürfnis des Menschen im Industriezeitalter wird dabei Bedacht zu nehmen sein.

### II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hie bei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das Wochenstundenausmaß und daneben in Klammern das gesamte Stundenausmaß im Falle der Einbeziehung des Fachunterrichts angegeben.)

Pflichtgegenstände	1. Semester	
<b>I. T h e o r i e</b>		
1. Religion	1,0	(5,0)
2. Deutsch, Politische Bildung und Organisationslehre, Geschichte der Leibesübungen (des Sports)	1,0	(5,0)
3. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen	0,5	(2,5)
4. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)	1,0	(5,0)
5. Erste Hilfe	1,0	(5,0)
6. Pädagogik, Didaktik und Methodik	1,0	(5,0)
7. Trainingslehre	1,0	(5,0)
8. Seminar für Fachfragen	1,0	(5,0)
9. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	0,5	(2,5)
<b>II. P r a x i s</b>		
10. Praktische Übungen	5,0	(25,0)
11. Praktisch-methodische Übungen	10,0	(50,0)
	23,0	(115,0)

### ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung des Fernunterrichtes durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichende Erklärung zu geben. Die Unterlagen des Fernunterrichtes sind so zu gestalten, daß deren Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehen des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen Fächern, ist auf die spätere Berufsausbildung des Lehrwartes Fit/allgemein Bedacht zu nehmen.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial, Filmen, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben, und zur Selbständigkeit anzuregen.

## **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Der Lehrplan für den Religionsunterricht am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

#### **Bildungs- und Lehraufgaben:**

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

#### **Lehrstoff:**

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Der in Anlage A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

## **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

### **1. R E L I G I O N**

Siehe Abschnitt IV.

### **2. D E U T S C H , P O L I T I S C H E B I L D U N G U N D O R G A N I S A T I O N S L E H R E , G E S C H I C H T E D E R L E I B E S Ü B U N G E N ( D E S S P O R T S )**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks; Hinführen zum Verständnis der staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen, sowie Wissen um die historische Grundlage des Sports mit dem Schwerpunkt Fit/Sport.

#### **Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Sport- und Fachausdrücke, Abfassen von Berichten und Protokollen; Stellenwert der Organisation des Sports; Entwicklung des Vereins- und Verbandssports in Österreich mit Schwerpunkt Fit/Sport.

### **3. B E T R I E B S K U N D E U N D K A U F M Ä N N I S C H E S R E C H N E N**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Führung eines Betriebes (Vereines usw.).

#### **Lehrstoff:**

(0,5 Wochenstunden)

Grundbegriffe der Betriebsführung, Grundrechnungsarten, Einführen in die Buchführung an Hand einfacher, facheinschlägiger Beispiele, Kalkulation, Sponsorentum, Werbung, Haftung usw.

### **4. S P O R T B I O L O G I E ( F U N K T I O N E L L E A N A T O M I E , P H Y S I O L O G I E U N D G E S U N D H E I T S E R Z I E H U N G )**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Fit/Lehrwartes; Kenntnisse des menschlichen Körpers und seiner Funktionen; Verständnis für die menschliche Leistungsfähigkeit; Wissen um die Hygiene im Sport. Verstehen der Problematik des Dopings.

**Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Aufbau des Skeletts und des Stütz- und Bewegungsapparates, Entstehung einer Bewegung; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; physiologische Besonderheiten der Altersgruppen; Schäden am Bewegungsapparat; Tests; Hygiene im Sport; persönliche Lebensführung und -gestaltung; Doping: Bestimmungen, Arten, Auswirkungen.

## 5. E R S T E H I L F E

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um im Ernstfall Hilfe leisten zu können.

**Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Verletzungen und lebensbedrohliche Zustände (Schock, Hitzschlag, Sonnenstich etc.); Herzmassage und Atemspende; Lagerung von Verletzten; Verbandslehre.

## 6. P Ä D A G O G I K , D I D A K T I K U N D M E T H O D I K

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Jugendlichen und Erwachsenen im Fit/Sport.

**Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik; Erziehungsziele; der Lehrwart als Erzieher; Gliederung einer Übungseinheit; Planung mit besonderer Berücksichtigung der Aufgabenstellung im Fit/Bereich.

## 7. T R A I N I N G S L E H R E

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen für die Vorbereitung und Durchführung eines sachgemäßen Übungsbetriebes.

**Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Leistungsbestimmende Faktoren; funktionelle Anpassung; Belastungskomponenten.

Trainingsziele, -inhalte, -mittel und -methoden; Training der motorischen Eigenschaften.

Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; Besonderheiten im Übungsbereich mit Jugendlichen.

Trainingsplanung; Regeneration; Testverfahren.

## 8. S E M I N A R F Ü R F A C H F R A G E N

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verarbeiten von Themen des Fit/Bereiches.

**Lehrstoff:**

(1 Wochenstunde)

Organisation von Sporttagen und -festen; Wettkampfbestimmungen. Grundkenntnisse der Sportpsychologie für die Betreuung einzelnen Gruppen.

## 9. AUDIOVISUELLE HILFSMITTEL UND FACHLITERATUR

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um den Gebrauch der audiovisuellen Hilfsmittel und der einschlägigen Fachliteratur.

### **Lehrstoff:**

(0,5 Wochenstunden)

Verwendung audiovisueller Hilfsmittel in der Praxis (Tonband, Platten, Film, Videorecorder usw.).  
Erstellung von audiovisuellen Hilfsmitteln für den Fit/Sport (Bänder, Tafeln, Plakate usw.).

Verwendung in- und ausländischer Fachliteratur.

## 10. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbessern des Eigenkönnens zum persönlichen Erfahren und Erleben von Trainingsmethoden und deren Anwendung unter Berücksichtigung des Ausbildungszieles der Leistungs- und Altersunterschiede.

### **Lehrstoff:**

(5 Wochenstunden)

Persönliches Kennenlernen von diversen und aktuellen Fitneßangeboten, wie:

Langsam-Lauftreff, Er + Sie Gymnastik, Body-Styling oder Body Building; Klein- und Großfeldspiele (wie Hand-, Volley-, Faust-, Basketball) Gerätturnen als Hindernisparcours, verschiedene Formen der Gymnastik ohne und mit Handgeräten und die verschiedenen Stilrichtungen.

## 11. PRAKTISCH – METHODISCHE ÜBUNGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die allgemeinen methodischen Grundlagen unter Berücksichtigung des Alters, der Zielsetzung und des Geschlechtes; dies vor allem unter Einbeziehung von konkreten Querverbindungen zu den Theoriefächern wie Anatomie, Physiologie, Trainings- und Bewegungslehre usw.

### **Lehrstoff:**

(10 Wochenstunden)

Vermittlung von Grundkenntnissen, Wissen und Techniken durch methodische Übungsreihen, sowie allgemein gültige Regeln in den Teilbereichen:

Gymnastik:

Funktionsgymnastik,      Wirbelsäulengymnastik,      Ausdauer-gymnastik,      Haltungsturnen,  
Zweckgymnastik

Ausdauer und Kräftigung:

Lauftraining, allgemeine Ausdauer-schulung in der Halle und im Freien, in der Kraftkammer, im Fitness/Studio unter Verwendung einfacher und spezieller Geräte

Spiele:

Ziel und Methode des Spielens

allgemeine Spiele:

kleine Spiele, Reaktions- und Kräftigungsspiele, Lifetime Spiele – Fitneßspiele

Sportspiele:

Volleyball, Basketball, Faustball, Handball, Tischtennis

Grundsportarten:

Gerätturnen mit Schwerpunkt Sichern und Helfen; Leichtathletik mit Schwerpunkt Regelkunde; Schwimmen mit Schwerpunkt Nichtschwimmerunterricht und Retten.