

Schulcurriculum Sport



5/6

Nach dem Thüringer Lehrplan (2016)

Schule: **Deutsche Schule Beverly Hills**

Genehmigt am _____ durch _____

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
30	Sportspiele 1: Fußball	<p>ein <u>Zielschussspiel</u> unter vereinfachten Bedingungen spielen (3 mit/gegen 3, im Fußball 4 mit/gegen 4) d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> - Flugbahn des Balls erkennen, - den Ball annehmen, führen und kontrolliert abgeben, - Laufwege und –tempo mit/ ohne/ zum Ball festlegen, - Mitspielerpositionen/-bewegungen erkennen - grundlegende taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - sich anbieten und orientieren - Position füllen - Ballbesitz kooperativ sichern - Überzahl kooperativ herausspielen - Abschlussmöglichkeit nutzen - grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Präzisionsdruck spielen, - unter Komplexitätsdruck spielen. - einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z.B. Torschuss, nach Ballannahme bei passivem Gegner). <p>Bewegungsabläufe von Spielfertigkeiten beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfache taktische Handlungen beschreiben - einfache Spielregeln wiedergeben 	<ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, - einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten, - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
18	Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten (z. B. Reck/Boden, Balken/Stufenbarren) präsentieren, - verschiedene Stützsprünge über den Bock/Kasten ausführen, - Elemente aus verschiedenen Bewegungsstrukturgruppen turnen und verbinden <ul style="list-style-type: none"> - Fertigkeiten aus dem Stand: <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Schritte, Stände, - Sprünge und Dehnungen, - in den Handstand schwingen - Sprungrolle - Felgunterschwung, - Hüftaufschwung, - Rolle vorwärts aus dem Außenquerstand, - Fertigkeiten aus dem Sitz <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung aus dem Reitsitz in die Kniewaage, - Spitzwinkelsitz - Fertigkeiten aus dem Stütz <ul style="list-style-type: none"> - Beinschwungbewegungen, - Spreizumschwung - Hüftumschwung - Knieab- und -aufschwung, - Kehre, - Fertigkeiten aus dem Anlauf <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge in den Stütz - Sprungaufhocken - Sprunggrätsche - Drehsprunghocke - Sprunghocke - Grundtätigkeiten (z. B. Stützen, Springen, Rollen, Schwingen, Hängen, Balancieren und Klettern) an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements ausführen, - Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) mit Elementen aus den Bewegungsstrukturgruppen verbinden. - Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben - Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Übung wiedergeben 	<ul style="list-style-type: none"> - allein, mit Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - ggf. Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - eigene Bewegungsabläufe entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet anwenden, - ggf. unter Anleitung helfen und sichern 	<ul style="list-style-type: none"> - Risiken abwägen, Ängste überwinden, und Hemmungen abbauen, - seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen, - situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben - in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen - andere motivieren und anderen vertrauen - Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
16	Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> - Laufen mit anderen Bewegungsformen kombinieren (z. B. Zielwerfen), - in Spielformen schnell und ausdauernd laufen - 50 m aus dem Fall-, Hoch- und Tiefstart sprinten, - mindestens 12 Minuten ausdauernd laufen - beim Springen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden, - Hochweitsprünge durchführen, - aus der Absprungzone weit springen, - Im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierung überwinden - Mit dem Stab Tiefsprünge ausführen - beim Werfen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten (z.B. Bumerang, Indiacaball, Heuler) schnell, zielgenau bzw. weit werfen, - den Schlag- und Indiacaball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen, - den Medizinball aus verschiedenen Ausgangsstellungen und aus der Stoßauslage stoßen, - einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen, - Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben, - nach Laufbelastungen den Puls messen, 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Geräte sachgerecht transportieren und ablegen, - Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen, - ggf. leichtathletische Spiele leiten, - Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden, - Wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, Weitsprungs beobachten. 	<ul style="list-style-type: none"> - sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, - beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, - sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, - entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
8	Alternativ-verbundlicher Bereich: Schwimmen	<p>in einer Schwimmart</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Minuten ausdauernd schwimmen, • 50 m schnell schwimmen, • am Beckenrand wenden, <ul style="list-style-type: none"> - eine weitere Schwimmart in der Grobform demonstrieren, - bis zu 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen, - Sprünge vom Block oder Brett (1m) springen, - kleine Spiele und Staffelwettbewerbe im Wasser spielen, - Elemente synchron ausführen und koordinieren, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben, - physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper beschreiben, - Regeln für die Sicherheit in Schwimm- und Freibädern nennen, - einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren - Rettungshilfen situationsgerecht einsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, - seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen, - Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten, Ängste und Hemmungen abbauen und sich sicher im Medium Wasser bewegen.
8	Ergänzend-verbundlicher Bereich:Frisbee	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfertigkeiten ausführen und Erlerntes miteinander spielnah kombinieren: <ul style="list-style-type: none"> - Gegenspielerpositionen/-bewegungen erkennen, - Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen, - Zuspieldirection/-weite bestimmen, - Frisbee im Blick behalten - sich verfügbar machen - unter Organisationsdruck spielen, - unter Variabilitätsdruck spielen, - zunehmend komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z.B. Schlag- und Lauftechniken, Angriff/Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungs-sequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, - Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben und beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

7/8

Schulcurriculum Sport



Nach dem Thüringer Lehrplan (2016)

Schule: **Deutsche Schule Beverly Hills**

Genehmigt am _____ durch _____

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
20	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Sportspiele 2: Volleyball</p>	<p>ein Rückschlagspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (1:1, im Volleyball 4:4) d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> - Zuspielrichtung/-weite bestimmen, - Ball im Blick behalten, - sich verfügbar machen, - taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Ball dem Ziel annähern, - Ball ins Zielfeld treffen, - koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Organisationsdruck spielen, - unter Variabilitätsdruck spielen, - zunehmend komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z.B. Schlag- und Lauftechniken, Angriff/Abwehr) <p>Bewegungsabläufe beschreiben,</p> <p>Spielregeln wiedergeben,</p> <p>Verletzungsrisiken des Spiels nennen,</p> <p>einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungs-sequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, - Spielhandlungen und –fertigkeiten beschreiben und beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
15	Sportspiele 1: Fußball	<p>ein <u>Zielschussspiel</u> unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (4 mit/gegen 4, im Fußball 7 mit/gegen 7) d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfertigkeiten ausführen und Erlerntes miteinander spielnah kombinieren: <ul style="list-style-type: none"> - Gegenspielerpositionen/-bewegungen erkennen, - Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen, - Zuspielrichtung/-weite bestimmen, - Ball im Blick behalten und sichern, - sich verfügbar machen - taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, - Überzahl individuell herausspielen, - Lücke erkennen, - Manndeckung ausführen, - koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Organisationsdruck spielen, - unter Variabilitätsdruck spielen, - zunehmende komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z.B. Torwurf nach Dribbling, Abspiel und Ballannahme bei aktivem Gegner) <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln wiedergeben. - Einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen, - Verletzungsrisiken des Spiels nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungs-sequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, Spielhandlungen und –fertigkeiten beschreiben und beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
10	Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"> - an zwei Geräten eine Kürübung mit mindestens vier Elementen (am Boden und Balken zusätzlich gymnastische Elemente einbeziehen) turnen, - zwei Stützsprünge (z. B. über Doppelbock, Kasten quer/lang, Pferd quer/lang) ausführen, - erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen vervollkommen und erweitern z.B. durch: <ul style="list-style-type: none"> - Fertigkeiten aus dem Stand <ul style="list-style-type: none"> - Handstand abrollen - Drehsprunghocke über den oberen Holm - Fertigkeiten aus dem Sitz <ul style="list-style-type: none"> - Schulterrolle - Felgunterschwingung mit Griff am oberen Holm - Oberarmrolle vorwärts - Fertigkeiten im Stütz <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung mit Niedersprung (auch mit Drehung) - Kehre oder Wende mit Drehung - Felgunterschwingung - Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm - Hockwende - Fertigkeiten aus dem Anlauf <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke - Übungen an verschiedenen Gerätearrangements zunehmend sicher turnen, - Übungen allein, paarweise, in der Gruppe selbstständig erarbeiten, gestalten und präsentieren (z.B. Synchronübung) - Technikmerkmale einzelner Elemente benennen und Bewegungsabläufe beschreiben, - Grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien wiedergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> - allein, mit Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - ggf. Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - eigene Bewegungsabläufe entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, - Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit unter Anleitung anwenden, - unter Anleitung helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Risiken abwägen, Ängste überwinden, und Hemmungen abbauen, - seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen, - situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben, - in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen, - andere motivieren und anderen vertrauen - Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
10	Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren, - Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren, - 75 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten, - flache Hindernisse rhythmisch überlaufen, - bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, - mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen, - beim Springen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen, - aus der Absprunzzone weit springen, - im Flopsprung aus dem Anlauf Höhenorientierungen überwinden, - Stabweit- und –zielsprünge aus dem Stand absolvieren, - beim Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, - mit dem Schlagball und anderen Geräten aus dem Anlauf weit werfen, - den Schleuderball und andere Geräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe) frontal weit und zielgenau werfen, - Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Anhüpfen durchführen. - einen Mehrkampf mit mindestens vier Übungsformen aus den drei Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen, - Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beschreiben und Technikkriterien nennen, - Nach Laufbelastung den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben - Geräte sachgerecht transportieren und ablegen, - Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen - Stundenteile/ Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, - Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen, - Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren, 	<ul style="list-style-type: none"> - sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, - beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, - sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, - entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. - heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
8	Alternativ-verbundlicher Bereich: Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - in zwei Schwimmarten • mindestens 30-35 Minuten ausdauernd schwimmen, • 100 m sicher und schnell schwimmen, • Wenden schnell ausführen, <ul style="list-style-type: none"> - mindestens 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen, - Sprünge vom Startblock oder Brett (3m) springen, - kleine Spiele auch im tiefen Wasser spielen, - einfache Übungen synchron ausführen, - grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen und beschreiben - Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z.B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck) - physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkung auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) erklären - Gefahrensituationen erkennen und meiden, - Grundlegende Maßnahmen Erster Hilfe nennen und beschreiben. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren und leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikkriterien korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren, 	<ul style="list-style-type: none"> - seine Schwimmleistung und seinen Fortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, - Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
8	Alternativ verbindlicher Bereich: Rhythmik und Tanz	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmen gezielt in Bewegung umsetzen (auch mit Handgeräten), - Tanzfolgen (mindestens 24 Takte) selbstständig erarbeiten und präsentieren (z.B. nationale, internationale, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance, Hip-Hop, Breakdance), - Die erlernten Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen vervollkommen und kombinieren, - Eine Übungsfolge mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien erarbeiten und präsentieren, - Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und den Einsatz unterschiedlicher Materialien bei verschiedene Rhythmen erproben, - Weitere Bewegungsformen mit erhöhten koordinativen Anforderungen (z.B. Armbewegungen) kombinieren, - Wirkung der Musik erfassen (Tempo, Rhythmus, Stimmung) und beschreiben, - theoretische Gesichtspunkte der Gestaltung von Choreografien nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen, - Übungen mit und ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten, - Nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten, - Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und ggf. korrigieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, - Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, - Individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren, - In kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen, - Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.
8	Ergänzend-verbindlicher Bereich: Inlineskaten	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsabläufe beim Gleiten, Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten in der Grundform ausführen und dabei eigene physische und psychische Voraussetzungen berücksichtigen. - sich mit einem Gleit-, Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsabläufe Beobachten und korrigieren - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben - Geräte sachgerecht transportieren und ablegen, - Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen 	<ul style="list-style-type: none"> - beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, - sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, - Hilfe geben und annehmen

9/10

Schulcurriculum Sport



Nach dem Thüringer Lehrplan (2016)

Schule: **Deutsche Schule Beverly Hills**

Genehmigt am _____ durch _____

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
10	Gesundheit und Fitness	<ul style="list-style-type: none"> - sich 20 bis 30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren), – gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen (z. B. Circuit), – vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen, – ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen, – Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren nennen und für sich einordnen, – fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit (z. B. von Sport und Ernährung, Bewegung und sozialem Wohlbefinden) erklären und adäquate Ableitungen für sich treffen. 	<ul style="list-style-type: none"> - exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren, - Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen - lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren, - fachübergreifendes Wissen anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z.B. Paarlaf, Run and Bike, Circuit) kooperativ arbeiten und das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen, - die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen, - seinen Gesundheitszustand einschätzen (z.B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen, - an seiner Selbstkompetenz arbeiten, d.h. entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
	Sportspiele 1: Fußball	<p>ein <u>Zielschussspiel</u> unter regelgerechten Bedingungen spielen (5:5 bis 11:11 je nach Sportspiel), d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten im Spiel situativ, flexibel und regelgerecht einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> - Ballbesitz kontrollieren, - Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen, - Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren. - mannschaftstaktische Aufgaben lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Positionen wechseln, - Spiel verlagern, - mit Partner/n zusammenspielen, - Räume decken. - komplexe koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Zeitdruck spielen, - unter Belastungsdruck spielen. - Komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z.B. Ball erobern und Überzahlsituation herstellend Angriff zielorientiert starten) <p>Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,</p> <p>Spielregeln des Sportspiels wiedergeben,</p> <p>Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben,</p> <p>Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, Spieleleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
10	Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"> - einen turnerischen Dreikampf gestalten, - zwei Stützsprünge (z. B. Mädchen: über Pferd quer, Jungen: über Kasten lang) ausführen, - erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) zunehmend sicher turnen, - originelle und kreative Kürübungen aus Elementen des Normgebundenen und freien Turnens gestalten und präsentieren (z. B. Pyramidenbau, Minitrampolin, Hand- und Hilfsgeräte). - Bewegungsabläufe mit verschiedenen Akzentuierungen turnen (z.B. Elemente variabel turnen, unterschiedliche Ausgangs-, Endstellung, Gerätehöhen), - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben, - Gestaltungsmerkmale einer Choreografie nennen. 	<ul style="list-style-type: none"> - allein, mit Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - ggf. Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - eigene Bewegungsabläufe entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, - Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, - selbstständig helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen, - seine Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen, - situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben, - andere motivieren und anderen vertrauen, - Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
22	Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei Hindernisse überwinden, sich im Gelände orientieren und Zusatzaufgaben lösen, - 100 m aus dem Tiefstart sprinten, - Hindernisse im 3-Schrittrhythmus überlaufen, - bei Staffelläufen fliegend im gemischten Wechsel wechseln, - mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen, - beim Springen <ul style="list-style-type: none"> - in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel einfach und mehrfach und über Hindernisse springen, - Tiefweitsprünge durchführen, - aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen, - Im Flosprung aus dem Anlauf Höhenorientierung überwinden - Stabweit- und –zielsprünge aus dem Angehen absolvieren - beim Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, - den Schleuderball und andere Wurfgeräte (z.B. Wurfring, Wurfscheibe) mit ganzer und 1½ Drehung weit werfen, - Stöße in die Weite aus selbst gewählter Vorbeschleunigung durchführen. - einen Mehrkampf mit Übungsformen aus gleichen oder unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben - Die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen, - Anpassungserscheinungen des Organismus an Laufausdauerbelastung nennen - Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern - Die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben - Geräte sachgerecht transportieren und ablegen, - Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen - zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und auswerten, - Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, - Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren, - Gesundheitspotenziale leichtathletischer Disziplinen einschätzen, - nach Wettkampffregeln handeln. 	<ul style="list-style-type: none"> - sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, - beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, - sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, - entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. - heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
30	Alternativ-verbundlicher Bereich: Sportspiele 2: Volleyball	<p>ein <u>Rückschlagspiel</u> unter regelgerechten Bedingungen spielen (2:2, im Volleyball 6:6),d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> - Laufwege beobachten, - Abwehrpositionen vorwegnehmen - Einzel-, Doppel-, Mannschaftstaktik lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Lücken erkennen, - mit Partner/n kooperieren. - Komplexe koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Zeitdruck spielen, - unter Belastungsdruck spielen. - Komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher, variabel und schnell bewältigen (z.B. Block und Kontern) <p>Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,</p> <p>Spielregeln des Sportspiels wiedergeben,</p> <p>Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben,</p> <p>Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Sportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, - Spilleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren. <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren. <p>-</p>

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
8	Alternativ-verbundlicher Bereich: Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - in zwei Schwimmarten • mindestens 30-35 Minuten ausdauernd schwimmen, • 100 m sicher und schnell schwimmen, • Wenden schnell ausführen, <ul style="list-style-type: none"> - mindestens 10 m weit und nach Gegenständen tief tauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen, Sprünge vom Startblock oder Brett (3m) springen <ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele auch im tiefen Wasser spielen, - einfache Übungen synchron ausführen, - Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z.B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck) - physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkung auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserruck, Wasserwiderstand, Temperatur) erklären - grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen und beschreiben. 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren und leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren, 	<ul style="list-style-type: none"> - seine Leistung und seinen Fortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten.

U	Inhalt	Sachkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Methodenkompetenz <i>Der Schüler kann ...</i>	Selbst- und Sozialkompetenz <i>Der Schüler kann...</i>
	Ergänzend-verbundlicher Bereich: Speedminton	<p>ein <u>Rückschlagspiel</u> unter regelgerechten Bedingungen spielen (2:2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlernte Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen: - Laufwege beobachten, - Antizipieren - das Spielfeld abdecken und ausnutzen - Schlagstärke variieren - Einzel-, Doppel-, Mannschaftstaktik lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Lücken erkennen, - mit Partner/n kooperieren. - Komplexe koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> - unter Zeitdruck spielen, - unter Belastungsdruck spielen. - Komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher, variabel und schnell bewältigen <p>Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben,</p> <p>Spielregeln des Sportspiels wiedergeben,</p> <p>Maßnahmen individueller und gemeinsamer Taktik beschreiben,</p> <p>Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Sportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stundenteile/ Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, - Spielleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude und Motivation zeigen, - die eigene Spielfähigkeit einschätzen, - das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, - konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, - sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, - Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

Leistungsbewertung

Die Leistungseinschätzung im Fach Sport erfolgt auf Grundlage der in den einzelnen Kompetenzbereichen formulierten Ziele. Sie basiert auf transparenten und für den Schüler bekannten sowie nachvollziehbaren Kriterien. Diese beziehen sich auf die Qualität des Lernprozesses, des zu erwartenden Produktes sowie der Präsentation des Arbeitsergebnisses.

Jeder Sportlehrer berät und bewertet aus fachlicher und pädagogischer Sicht sowie dem Wissen um die individuellen Stärken und Schwächen des Schülers. Zugleich ist es seine Aufgabe, Unterrichtsprozesse so zu initiieren, zu beobachten und zu lenken, dass jedem Schüler ein individueller Lernerfolg ermöglicht wird.

Kriterien

- Grad der Vervollkommnung von lernbereichsspezifischen Fähigkeiten
- Qualität der Bewegungssicherheit, Bewegungsdynamik, Bewegungskreativität und grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Korrektheit der Bewegungsausführung sportmotorischer Fertigkeiten
- Vollständigkeit und Qualität von Komplexübungen und Übungskombinationen
- Originalität und Kreativität von komplexen sportlichen Handlungen
- Grad des Wissens in allen Anforderungsbereichen

Die Lernkompetenzen des Schülers sind im Fach Sport **primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden** und somit fachspezifisch zu beschreiben. Folgende Kriterien sind insbesondere im Lernprozess zu beobachten und nach dem Grad der Erreichung zu benoten:

- Mitgestalten und Kooperieren
- Handeln (sportgerecht und sozial)
- Zeigen von Leistungsbereitschaft
- Ausüben von Selbst- und Fremdkritik
- Anwenden von Wissen und Können

Ziele und Inhalte des Sportunterrichts bedingen kooperative Lernformen. Die Bewertungskriterien kooperativer Lernformen beziehen sich auf den Prozess sowie das Produkt, welches im Fach Sport häufig präsentiert bzw. demonstriert wird. Bei der Bewertung in kooperativen Lernprozessen muss dem Anspruch nach individueller Zurechenbarkeit der Leistung entsprochen werden, d.h. Gruppenleistung und individuelle Leistung sind gesondert einzuschätzen.

Bereich	Praktisch	Lernkompetenzen
Mindestanzahl der Noten	5	3

Binnendifferenzierung:

„Der Sportunterricht knüpft an die individuellen und somit auch an geschlechtsspezifische Voraussetzungen des Schülers an. Lernziele und Aufgabenstellungen werden entsprechend differenziert sowie individuelle Lernwege und -zeiten ermöglicht“¹.

Dementsprechend ist der Unterricht zu gestalten. Es bilden sich in der Regel in jeder Klasse drei Gruppen heraus. Die eine Gruppe kann die Übung oder das Spiel bereits oder erlernt es sehr schnell. Ein großer Teil muss durch Übung über Zwischenstufen herangeführt werden und eine Minderheit wird das Übungsziel nicht erreichen und auf einer Zwischenstufe stehen bleiben. Der Lernweg für die Klasse orientiert sich an der Mittelgruppe und bietet Sonderprogramme für Leistungsschwächere und leistungsstärkere Schüler.

- Leistungsschwächere Schüler
 - Später ans Ziel kommen (mehr Zeit für eine bestimmte Strecke)
 - Geringere Wiederholungszahl (weniger Treffer oder Ausführungen)
 - Geringere Anforderung an die technische Ausführung (Vereinfachung der Übung, kleinschrittige Vorübungen mit hoher Wiederholungsfrequenz)
 - Einfachere technische Variante
 - Mehr technische Hilfen
- Leistungsstarke Schüler
 - Bessere Zeiten
 - Höhere Wiederholungszahl
 - Anspruchsvollere technische Ausführung (erschweren der Übung)
 - Einsatz als Helfer (in der Mittelgruppe)

Dabei wird darauf geachtet, dass die Lerngruppe im Verband bleibt, da es sonst zu Frustrationen der Leistungsschwächeren führen kann und dem sozialen Lernen entgegenwirkt. Phasen, in denen die Lerngruppe getrennt wird (z.B. Leistungsschwächere Schüler spielen auf einem anderen Feld oder turnen an einem anderen Geräteaufbau) werden so kurz wie möglich gehalten.

Methodisch gesehen werden folgende Differenzierungsmöglichkeiten angewendet:

- Üben nach offener Wiederholungszahl oder Zeit (z.B. jeder Schüler macht nur so viele Übungen wie er bewältigen kann oder läuft eine bestimmte Zeit ohne Streckenvorgabe)

¹ Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport. Lehrplan für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife Sport 2016

- Verringerung der zu laufenden Distanz bei gleichzeitiger Verlängerung der Pausen dazwischen. Leistungsstärkere müssen eine längere Strecke bei kürzeren Pausen zurücklegen
- Veränderung der Übungsbedingungen:
 - Gerätehöhe, Gewicht, Spielfeldgrößen, Netzhöhe
 - Absprunghilfen, Erhöhung der Absprungplattform oder Erniedrigung des Hindernisses, Auftriebshilfen
 - Bewegungshilfen: Ablaufmarkierungen, Gleichgewichtshilfen
 - Systematische Erleichterung oder Erschwerung der Übung

Da die aufgeführten methodischen Möglichkeiten nahezu allen Lernbereichen zugeordnet werden können, wird auf eine Zuteilung im Schulcurriculum abgesehen. Exemplarisch sind Möglichkeiten in der Tabelle unten aufgezählt. Die Fachlehrkraft entscheidet je nach Lerngruppe, welche Differenzierungsmöglichkeit er einsetzt.

Klassen	Bereich	Sach/ Methodenkompetenz	Differenzierungsmöglichkeit	Sozialform
5/6	Schwimmen	50 m schnell schwimmen	systematische Steigerung der Belastung: 40 Sek. /50 Sek. /70 Sek.	EA oder leistungshomogene Kleingruppen
	Fußball	Tor schießen	Veränderung der Übungsbedingungen: Ball liegt oder rollt	EA
	Leichtathletik	Hochweitsprung	Veränderung der Übungsbedingungen: unterschiedliche Höhen	leistungshomogene Kleingruppen
7/8	Schwimmen	tauchen nach Gegenständen	unterschiedliche Zeitvorgabe: 10 Sek. oder 15 Sek.	Klassenverband
	Volleyball	Aufschlag	unterschiedliche Schwierigkeitsgrade: von 3m oder von 9m Abstand	Klassenverband oder leistungshomogene Kleingruppen
	Fußball	Tor schießen	unterschiedliche Winkel, mit oder ohne Hindernis	Klassenverband, Teilgruppen
9/10	Gesundheit/Fitness	laufen	systematische Steigerung der Belastung: 20 min / 30 min (unterschiedliche Pausenzeiten)	Klassenverband
	Leichtathletik	Hindernisse springen	Veränderung der Übungsbedingungen: unterschiedliche Höhen der Hindernisse/ 1 oder mehrere Hindernisse/ ein- oder beidbeinig springen	Klassenverband
	Gerätturnen	Kasten springen	Veränderung der Übungsbedingungen: unterschiedliche Höhen, gestaffelte Hilfen	Klassenverband