

Klassenstufe 5 Thema: Schwimmen Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Wassergewöhnung (z.B. Gleiten, Atmen) - Brust- und Rückenschwimmen als Grundtechniken - Kälte und Druck des Wassers tolerieren - Auf- und Vortrieb nutzen - sich im und unter Wasser orientieren - tauchen - sofern möglich: das Schwimmbzeichen „Bronze“ erwerben	- Gruppen- und Partnerarbeit - Einsatz von Schwimmhilfen - eine vorgegebene Strecke schwimmen - Objekte allein und gemeinsam transportieren - tauchen unter individuellen Vorgaben	- Einteilung in leistungshomogene Schwimmgruppen - individuelle Schwimmübungen, je nach Leistungsstand -Anzahl von Schwimmhilfsmitteln (z.B. Brett + Poolnudel)	- verschiedene Schwimmbzeichen ablegen - Test zu Sicherheitsvorschriften & Baderegeln - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- Bewegung in tiefem Wasser - zeigen einer Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - eigenes Leistungsvermögen einschätzen - Gefahrenpotentiale beschreiben und einschätzen

Klassenstufe 5

Thema: Ballschule

Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Bälle und ihre Eigenschaften erfahren - Ballgewöhnung: werfen, fangen, rollen, dribbeln - vielfältige Spielgeräte in Spiel- und Übungssituationen beherrschen - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren - sich anbieten und orientieren - Abschlussmöglichkeiten nutzen	- spielorientierter Unterricht - koordinative Stationen mit Ball - sich in Ballspielen einen Vorteil herausarbeiten - mit Drucksituationen umgehen (z.B. Präzisionsdruck) - Objekte allein und gemeinsam transportieren	- Anpassung der Mannschaftseinteilungen - Variation der Bewegungsaufgaben - Variation von Bewegungsintensitäten - Einsatz verschiedener Materialien - Vereinfachung von Spielregeln - Unterstützungsangebote durch Andere	- Koordinationsparcours mit Bällen - Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln) - Bewertung von Teamfähigkeit und Spielverhalten - Präsentation eigener Spielideen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- bewältigen und gestalten von kleinen Ballspielen und Spielformen - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen - über Regelkenntnisse verfügen - sich für die Mannschaft und Fairplay engagieren - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - Taktikverständnis

Klassenstufe 5

Thema: Ringen, Raufen und Verteidigen

Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Gleichgewicht und Körperspannung halten - Partnerkämpfe um Gegenstände - Körperkontakt zulassen - sich in Gruppenkämpfen einbringen - einfache Bodenkämpfe mit- und gegeneinander - durch einfaches Kampfprinzip Kämpfe gewinnen	- spielerische Übungsformen (z. B. Mattenkämpfe) - alleine und gemeinsam spielerisch um Objekte kämpfen - kämpfen unter variierenden Übungsbedingungen - Sicherheits- und Kampfregeln anwenden - Rituale anwenden	- Anpassung der Partnerwahl - Variation der Übungsintensität (Dauer, Schwierigkeit) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben	- Test zu Ritualen und Regelkunde - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- unterschiedliche Kampfsportarten benennen - Rituale und Signale kennen - Regeln zum Kampf und zur Sicherheit kennen - Gleichgewicht und Körperspannung als grundlegende Fähigkeiten erkennen - das Prinzip „Siegen durch nachgeben“ verstehen - Emotionen wahrnehmen und kontrollieren

Klassenstufe 5

Thema: Sich fit halten: ausdauerndes Laufen

Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- ausdauerndes Laufen	- Gruppen- und Partnerläufe	- Variation der Übungsintensität (Dauer, Tempo Streckenlänge)	- Klövensteenlauf	- lösen von Bewegungsaufgaben auf Grundlage der eigenen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- ein angemessenes, individuelles Lauftempo bestimmen	- Spiele zur Ausdauerschulung	- Variation der Bewegungsaufgaben	- z.B. Beep-Test	- den leichtathletischen Maßkriterien durch individuelle Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden
- Orientierungsfähigkeit im Gelände	- mind. 30 Minuten ausdauerndes Laufen aushalten	- Einsatz von Pulsuhren zur Eigenkontrolle	- Zeitschätzlauf	- körperliche Phänomene aushalten (z.B. Schwitzen)
- Intervalle zur Schnelligkeitsschulung	- Zeitschätzläufe durchführen	- individuelle Zielvorgaben	- Checkliste für Einstellungen	- Motivation und Anstrengungsbereitschaft zeigen
- den eigenen Ausgangs- und Belastungspuls messen	- Gruppenaufgaben durchführen	- Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau	- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	

Klassenstufe 6

Thema: Schwimmen

Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- die Atmung kontrollieren - Fortbewegung in verschiedenen Schwimmarten - verschiedene Sprünge ins Wasser ausführen - Tauchen - Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung - das nächstmögliche Schwimmbzeichen erwerben	- Gruppen- und Partnerarbeit - Einsatz von Schwimmhilfen - eine vorgegebene Strecke schwimmen - Objekte transportieren - tauchen unter individuell leistungsorientierter Vorgabe	- Einteilung in leistungshomogene Schwimmgruppen - individuelle Schwimmübungen, je nach Leistungsstand - Nutzung von Schwimmhilfsmitteln (z.B. Brett, Flossen)	- verschiedene Schwimmbzeichen ablegen - Test zu Sicherheitsvorschriften und Baderegeln - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- eine günstige Wasserlage beschreiben - zeigen einer Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - eigenes Leistungsvermögen einschätzen - Gefahrenpotentiale beschreiben und einschätzen

Klassenstufe 6

Thema: Turnen

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- z.B. Erlebnisturnen, Akrobatik, Turnen am Boden und an Geräten - rollen und rotieren - stützen, springen, überschlagen - balancieren und drehen - schwingen und klettern - helfen und sichern	- Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - ggf. Videoanalyse zur Bewegungsoptimierung - erlernen und präsentieren turnerischer Grundelemente - Reflexion zu Sicherheit und Risikoeinschätzung	- Variation der Gerätehöhe und der Geräteschwierigkeit - individuelle Zielvorgaben - Hilfestellung - unterschiedliche Komplexität bei Bewegungsaufgaben	- Präsentation - Technikprüfungen einzelner Turnelemente - Turnführerschein - Checklisten zur Selbst- und Fremdeinschätzung	- Präsentation von turnerischen Bewegungsaufgaben - Ängste bewältigen - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - Risiken realistisch einschätzen - sich in Gerätekunde auskennen - Sicherheitsregeln kennen und befolgen

Klassenstufe 6

Thema: Laufen, Springen, Werfen

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Spielleichtathletik - verschiedene Sprünge, Läufe, Stöße, Würfe ausführen - Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln	- Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - kleine Wettkämpfe und Vergleiche - Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse	- Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen - Variation der Gerätegewichte - individuelle Zielvorgaben	- Techniktests - messen von Zeiten, Weiten, Höhen - Beobachtungsbögen (z.B. zur Technik Anstrengungsbereitschaft) - Wenn möglich: Abnahme des JCS-Sportabzeichens	- den leichtathletischen Maßkriterien nach individuellen Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden - eigene Leistung reflektieren und verbessern - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - auf Sicherheit achten - angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Klassenstufe 7 Thema: Floorball Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundtechniken (Dribbling, Pass, Schuss, Annahme) - taktische Grundprinzipien in Angriff und Abwehr - Regelkunde	- Stationsbetrieb - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Analyse von Spielsituationen - Durchführung kleiner Spiele und Turniere	- Variation Spielfeldgröße - Anpassung der Technikaufgaben	- Test über Regelkunde - Technikprüfungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdeinschätzung	- grundlegende, Taktiken anwenden - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Ballannahme und Ballkontrolle stören - Gegenspieler- und Mitspielerpositionen erkennen - angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage

Klassenstufe 7

Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- z.B. rhythmische Gymnastik, Step Aerobic oder Rope Skippings - Grundformen der Bewegungen ausführen - Körperwahrnehmung, Spannung, Ausdruck - Raumwege, Formationen, Richtungswechsel - musikalische Grundlagen (Takt, Rhythmus, Tempo)	- Demonstration, Imitation - Gruppenarbeit - Stationslernen - ggf. Videoaufnahmen zur Selbstreflexion - erarbeiten von Gruppenchoreographien - einüben einfacher Schrittfolgen im Takt - einen vorgegebenen Rhythmus übernehmen	- Anpassung der Komplexität - unterschiedliche Rollen innerhalb einer Choreographie - Wahl des Musiktempos	- Präsentationen einzelner Bewegungsformen - Präsentation eigener Choreographien - Checklisten (Fremdbeobachtungen) - Checkliste für Einstellungen	- musikalische Fachbegriffe richtig verwenden - ein eigenes positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln - Grundformen der Bewegungen kennen - Bewegungstechniken richtig anwenden



Klassenstufe 7 Thema: Laufen, Springen, Werfen Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs - verschiedene Sprünge, Läufe, Stöße, Würfe wettkampfgerecht ausführen - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen - Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen	- Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - kleine Wettkämpfe und Vergleiche - Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse	- Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen - Variation der Gerätegewichte - individuelle Zielvorgaben	- Techniktests - messen von Zeiten, Weiten, Höhen - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- den leichtathletischen Maßkriterien nach individuellen Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden - eigene Leistung reflektieren und zu anderen in Beziehung setzen - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - auf Sicherheit achten - angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Klassenstufe 8

Thema: Sicht fit halten: Krafttraining im Jugendalter

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundlagen funktionelles Krafttraining - anatomische Grundlagen relevanter Muskelgruppen - verschiedene Trainingsmethoden - Belastungssteuerung und Pausengestaltung - die Sporthalle als Fitnessstudio benutzen - Sicherheitsregeln im Krafttraining - funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie	- Stationslernen - Partnerarbeit mit Korrekturaufträgen - Kraftausdauertraining durchführen - Zirkeltraining durchführen - HIT-Training durchführen - Tabata-Programm durchführen - Gruppenaufgaben durchführen, z.B. Erstellung eines WarmUp-Programms	- Variation der Übungsintensität (Dauer, Gewicht) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben - Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau	- Techniktests - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- funktionale Trainingsmethoden kennen - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - ein positives Körperbild entwickeln - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - Motivation und Anstrengungsbereitschaft zeigen



Klassenstufe 8 Thema: Turnen, z.B. Parcours, Geräteturnen Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- kreative Bewegungskombinationen gestalten und Turnerlebnisse bewältigen - verschiedene Parcourstechniken (z.B. Step Vault) - Turnelemente flüssig miteinander verbinden - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zur Musik turnen - verschiedene Sprünge, Rollen und Überschlüge - Minitrampolin	- Stationsbetrieb - Bewegungsaufträge mit individuellem Lösungsweg - einen Parcours überwinden - Partner- und Gruppenarbeit	- Variation der Gerätehöhe und der Geräteschwierigkeit - individuelle Zielvorgaben - Hilfestellung - unterschiedliche Komplexität bei Bewegungsaufgaben	- Techniktests - einen Parcours in einer bestimmten Zeit durchlaufen - Techniktests - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- sich mit einer Turnübung präsentieren - ein positives Körperbild entwickeln - Bewertungskriterien kennen und anwenden - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - Risiken realistisch einschätzen - Bewegungsprobleme erkennen - sich in Gerätekunde auskennen

Klassenstufe 8

Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz: Bewegen zur Musik

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- eine Choreographie erarbeiten und präsentieren - visualisierte Schrittfolgen im Bewegungsfluss tanzen - Bewegungen zur Musik mit dem Partner abstimmen - Körperwahrnehmung, Spannung, Ausdruck	- Demonstration, Imitation - Gruppenarbeit zur Choreographieentwicklung - Stationslernen - Videoaufnahmen zur Selbstreflexion - einüben einfacher Schrittfolgen im Takt	- Anpassung der Komplexität der Schrittfolgen - unterschiedliche Rollen innerhalb einer Choreographie - Wahl von Musiktempo	- Präsentationen einzelner Bewegungsformen - Präsentation eigener Choreographien - Checkliste (z.B. für Einstellungen, Fremdbeobachtungen)	- künstlerische Bewegungsaufgaben gestalten und durch Choreographien präsentieren - Musik kreativ und produktiv in Bewegung umsetzen - Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen erfassen - visualisierte Schrittfolgen analysieren - tänzerisches Bild- und Tonmaterial deuten



Klassenstufe 8

Thema: Basketball

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundtechniken erlernen (Dribbeln, Passen, Werfen, Korbleger) - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Überzahl individuell und kooperativ herausspielen - Lücken nutzen und Freiräume verhindern - Fairness, Teamverhalten	- Techniktraining in Stationen - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Durchführung kleiner Spiele und Turniere	- Variation der Spieleranzahl - Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau	- Bewertung von Teamfähigkeit und Spielverhalten - Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln) - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck usw.) - Spielpositionen richtig darstellen

Klassenstufe 9 Thema: Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen - Bedeutung des Körperschwerpunktes und der Impulsübertragung - Start- und Absprungtechniken - Zeiten, Weiten, Höhen regelgerecht messen und Wettkampflisten führen - Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen	- Demonstration, Imitation - Stationsbetrieb mit Technikschiulung - Partner- und Gruppenarbeit - kleine Wettkämpfe und Vergleiche - Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse	- Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen - Variation der Gerätegewichte und Technikanforderungen - individuelle Zielvorgaben	- Techniktests - messen von Zeiten, Weiten, Höhen - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- die Bedeutung des Körperschwerpunktes bei Sprungdisziplinen erfassen - Bedeutung der Impulsübertragung bei leichtathletischen Disziplinen erfassen - passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben - auf Sicherheit achten

Klassenstufe 9

Thema: Badminton

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundtechniken erlernen (Drop, Clear usw.) - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Spielpunkt des Balles bestimmen - über Orientierung zum Ball und auf dem Feld verfügen - Laufwege steuern (Timing) - Spielregeln und Zählweise im Einzel und Doppel	- Techniktraining in Stationen - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Durchführung kleiner Spiele und Turniere - Analyse eigener Laufwege und Schlagtechniken	- Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau - individuelle Zielvorgaben	- Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln) - Bewertung von Spielverhalten und Teamfähigkeit - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Laufwege gezielt steuern - einen Angriff planen und Punkte herausspielen - sich mit einem Gegner messen - die eigene Spielstärke einschätzen

Klassenstufe 9

Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz: Gesellschaftstanz

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Standardtänze und/oder Lateintänze ausführen - Körperhaltung entwickeln	- Demonstration, Imitation - Stationslernen - einüben einfacher bis komplexer Schrittfolgen im Takt	- Anpassung der Komplexität der Schrittfolgen - Wahl von Musiktempo - unterschiedliche Rollen im Tanz (Führung und Folgen)	- Präsentationen einzelner Bewegungsformen - Checkliste für Einstellungen - Checklisten (Fremdbeobachtungen)	- Schritte der Tänze kennen - einen musikalischen Rhythmus einem Standardtanz zuordnen - Bewegungen mit einem Partner abstimmen - Tanztechniken reflektieren und verbessern

Klassenstufe 9

Thema: Ringen, Raufen, Verteidigen: Kampfsport (z.B. Judo)

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- spezifische Kampftechniken trainieren - Kampftaktiken und Prinzipien (z.B. Siegen durch Nachgeben) - Kontaktpunkte im Kampf nutzen - sicheres Fallen (Fallschule) - Regelkunde, Fairness, Sicherheitsaspekte - als Kampfrichter einen Kampf sicher leiten	- Techniktraining mit Partner:innen - Demonstration, Imitation - Durchführung spezifischer Kampftechniken (z.B. Kesa Gatame)	- Variation der Kampftechniken nach Leistungsstand - Anpassung von Kampfdauer und Übungsintensität - individuelle Zielvorgaben (Technik, Taktik)	- Techniktests (z.B. Würfe, Haltetechniken) - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- spezifische Kampftechniken trainieren und anwenden - Verlauf und Ausgang eines Kampfes beurteilen - beim Kämpfen die Stärken und Schwächen anderer wahrnehmen - den Verlauf und den Ausgang eines Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung entwickeln

Klassenstufe 10

Thema: Sich fit halten: Fitness

Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- funktionelles Krafttraining - anatomische Grundlagen relevanter Muskelgruppen - verschiedene Trainingsmethoden - Belastungssteuerung und Pausengestaltung - Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten - funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie	- Stationslernen - Partnerarbeit mit Korrekturaufträgen - ein Zirkeltraining durchführen - verschiedene Trainings durchführen (z.B. HIT, Tabata) - Gruppenaufgaben durchführen, z.B. Erstellung eines WarmUp-Programms - Gestaltung eines Fitnesstrainings	- Variation der Übungsintensität (Dauer, Gewicht) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben - Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau	- Techniktests - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- Trainingsmethoden kennen - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - Bedeutung von Beweglichkeit erfassen - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern - Beweglichkeitstraining ernsthaft durchführen

Klassenstufe 10 Thema: Volleyball Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundtechniken erlernen (Baggern, Pritschen usw.) - Winkel steuern und Kraft, Richtung, Drall richtig dosieren - einfache Distanzregulierung - situationsadäquate Entscheidungen treffen - Laufwege steuern (Timing) - Spielregeln und Zählweise	- Techniktraining in Stationen - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Durchführung kleiner Spiele und Turniere - Analyse der eigenen Spielfähigkeit	- Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau - individuelle Zielvorgaben (z.B. Aufschlag aus geringerer Distanz)	- Techniktests (z.B. Aufschlag, Baggern, Pritschen) - Bewertung von Spielverhalten und Teamfähigkeit - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - sich über Spielideen austauschen und Vereinbarungen treffen - Spielpositionen funktional erfassen - Spielideen und Spielregeln nach eigenen Bedürfnissen verändern und diese umsetzen