



---

# Schulcurriculum

in

**Sport**

**(Jahrgangsstufen 5-12)**



## Hinweise

- Die Lehrpläne der Deutschen Schule Seoul International für die Klassen 5-12 basieren auf den Kernlehrplänen für die deutschen Auslandsschulen in Ost- und Südostasien (Region 20/21), welchen die Lehrpläne des Landes Thüringen zugrunde liegen. Die inhaltliche Konkretisierung berücksichtigt landesspezifische Gegebenheiten.
- Bildungsgangspezifische Differenzierung: Eine äußere Differenzierung nach Bildungsgängen findet nicht statt. Die Haupt- und Realschüler werden in den Lerngruppen integriert unterrichtet.
- **Zeit:** In der Jahrgangsstufe 5-7 wird Sport 3-stündig unterrichtet. Daraus ergibt sich ein Stundenvolumen von ca. 90 Stunden (ca. 38 Wochen = 108 Unterrichtsstunden – 18 Stunden Ausfall aufgrund von Feiertagen, Schulveranstaltungen etc.) In den Jahrgangsstufen 8-12 wird Sport 2-stündig unterrichtet. Daraus ergibt sich ein Stundenvolumen von ca. 65 Stunden (ca. 38 Wochen = 76 Unterrichtsstunden – 10 Stunden Ausfall aufgrund von Feiertagen, Schulveranstaltungen etc.) Die hier gemachten Zeitangaben sind nur als Richtwerte zu verstehen.
- **Operatoren:** Das Schulcurriculum orientiert sich an der Operatorenliste der BLASchA vom Oktober 2012.



## Sport- Klasse 5/6

Schulcurriculum der Deutschen Schule Seoul International  
(basierend auf den Lehrplänen des Landes Thüringen)

Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen, Hinweise auf das Methodencurriculum	Differenzierung
<b>Leichtathletik</b>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in vielfältigen Spielen und Übungsformen</li> </ul> <p>zunehmend schnell, koordiniert, rhythmisch und ausdauernd laufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufformen</li> <li>- schnelles, ausdauerndes und rhythmisches Laufen</li> </ul>	ca.5	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leichtathletische Spiele leiten</li> <li>- Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden,</li> <li>- wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, Weitsprungs und Schlagballweitwurfs beobachten und korrigieren</li> </ul>	<p>Coopertest: Je nach Leistungsstand kann die Zielzeit von 12 Min reduziert bzw. erhöht werden.</p> <p>Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler könnten unabhängig vom Lauftempo eine längere Zeitspanne ohne Unterbrechung (30 Min, 60 Min) laufen.</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Spielen, Spielformen, Wettbewerben und Übungsformen vielfältig springen</li> <li>- Hochweitsprünge, Schersprünge und</li> </ul>	- Springen	ca.5		<p>Je nach Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler können Zielhöhe und -weite variieren.</p>



# DEUTSCHE SCHULE SEOUL

I N T E R N A T I O N A L

Flopsprünge aus dem Angehen und Anlaufen ausführen				Leistungsstarke Schülerinnen und
--	--	--	--	----------------------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fopsprünge aus dem Angehen und Anlaufen ausführen</li> <li>- Leistungssprünge im Weitsprung und im Hochsprung ausführen</li> </ul>				<p>Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler können die Sprünge mit dem „schwachen“ Bein ausführen.</p> <p>Hochsprung: Bei Angst vor Verletzungen kann statt der Hochsprunglatte ein Gummiband eingesetzt werden.</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Spielen, Spielformen, Wettbewerben und Übungsformen vielfältig werfen</li> <li>- Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schlagball aus dem Stand, Angehen und Anlaufen</li> <li>- Leistungswürfe ausführen</li> </ul>	- Werfen	ca.5		Je nach Leistungsstand kann das Gewicht des Schlagballs variiert werden.
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit und ohne Höhenorientierung aus einer Absprungzone in die Weite springen</li> <li>- aus steigenden Anlauf abspringen</li> <li>- im Schersprung über Hindernisse springen</li> </ul>	- Sprünge in Höhe und in Weite	ca.5		
<b>Geräte- Bodenturnen</b>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungaufhocke mit Seitstellen eines Beines durchführen</li> <li>- Strecksprungvarianten</li> <li>- halbe Drehungen</li> <li>- Knie-Standwaage ausführen</li> </ul>	- Schwebebalken	ca. 20	Die Schülerinnen und Schüler können – wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren,	Bei Angst vor Verletzungen (z.B. Sprungrolle) kann auf eine Weichbodenmatte zurückgegriffen werden.





<p>- Basketball unter vereinfachten Bedingungen spielen (Reduzierung der Spielerzahl, niedrigere Körbe, Vereinfachung der Regeln)</p>			<p>- einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</p>	<p>Die Verwendung eines kleineren Basketballes ermöglicht in dieser Altersgruppe ein besseres Ballhandling und somit auch mehr Erfolgserlebnisse beim Korbwurf.</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenseitstoß</li> <li>- Stoppen</li> <li>- Torschuss</li> <li>- Angriffs- und Abwehrverhalten durchführen</li> <li>- Fußball unter vereinfachten Bedingungen spielen (Reduzierung der Spielerzahl, der Spielfeldgröße, der Torgröße)</li> </ul>	<p>- Fußball</p>	<p>ca. 12</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele leiten</li> <li>- einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten</li> <li>- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</li> </ul>	<p>Das Spiel auf Kleintoren verhindert weitgehend Weitschüsse und führt zu einem besseren Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft.</p> <p>Spiel: Eine Begrenzung der Anzahl der Ballkontakte pro Ballannahme fördert das Passspiel und reduziert Dribblings.</p>
<p><b>Gesundheit und Fitness</b></p>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Laufspielen mit verschiedenen Aufgabenstellungen Hindernisse und ihr eigenes Körpergewicht überwinden</li> </ul>	<p>- Erleben/Spielen</p>	<p>ca. 3</p>		<p>Rope Skipping in verschiedenen Varianten (Einbeinig, abwechselnd, Beidbeinig, mit Zwischensprung, ohne</p>



				Zwischensprung, Doppelsprung).  Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler können das Seil zunächst neben dem Körper schwingen und dabei die Sprungbewegungen ausführen.
Die Schülerinnen und Schüler können - ausdauernd spielen - Dauerläufe über 20-30 min laufen	- Aerobe Ausdauer	ca. 3		
Die Schülerinnen und Schüler können - in Spielformen mit und ohne zusätzliche Widerstände kraftbetont klettern, hangeln, stützen, springen, ziehen, tragen, heben - richtiges Sitzen	- Kraftausdauer	ca. 3		Je nach Leistungsstand können die Zielwiederholungen, -zeit,- weite usw. variieren.
Die Schülerinnen und Schüler können - Funktionelle Dehnübungen - Beruhigungsatmung durchführen	- Erholung und Regeneration	ca. 3		Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler könnten eine Einheit zu Dehnübungen vorbereiten und leiten.

**Diagnose/Testung:** Die Leistungserhebung basiert auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Ebene. Die Lernbereichsnoten ergeben sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt. Die Lernerfolgskontrollen erfolgen durch Leistungsmessungen, Beobachten und durch Hinzuziehen von Beurteilungskriterien für die einzelnen Lernbereiche.



## Sport- Klasse 7/8

Schulcurriculum der Deutschen Schule Seoul International

(basierend auf den Lehrplänen des Landes Thüringen)

Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen, Hinweise auf das Methodencurriculum	Differenzierung
<b>Leichtathletik</b>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in vielfältigen Spielen und Übungsformen zunehmend schnell, koordiniert, rhythmisch und ausdauernd laufen</li> <li>- Starttechniken ausführen</li> <li>- flache Hindernissen mit fixen Abständen rhythmisch überlaufen</li> </ul>	<p>- Laufen</p>	<p>ca.5</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen,</li> <li>- Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen,</li> <li>- Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit-</li> </ul>	<p>Coopertest: Je nach Leistungsstand kann die Zielzeit von 12 Min reduziert bzw. erhöht werden.</p>



			<p>und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren,          - persönliche Schlussfolgerungen für sein Verhalten aus der eigenen Leistungsentwicklung ziehen (z. B. Lauftagebuch).</p>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler können          - in Spielen, Spielformen, Wettbewerben und Übungsformen vielfältig springen          - Tiefweitsprünge und Flopsprünge aus verlängertem Anlauf durchführen          - Leistungssprünge im Weitsprung (Absprungzone) und im Hochsprung</p>	- Springen	ca.5		
<p>Die Schülerinnen und Schüler können          - in Spielen, Spielformen, Wettbewerben und Übungsformen vielfältig werfen          - Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schlagball aus verlängertem Anlauf durchführen          - Stöße mit Kugeln durchführen          - Leistungswürfe und -stöße ausführen</p>	- Werfen	ca.5		Je nach Leistungsstand kann das Gewicht des Schlagballs bzw. der Kugel variiert werden.



<p><b>Geräte-Bodenturnen</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunggrätsche/-hocke</li> <li>- Aufhocken in den Knie- und Fußstand</li> <li>- Flughocke in den Fußstand ausführen</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungrolle</li> <li>- Rolle vor- und rückwärts</li> <li>- Streck sprung</li> <li>- halbe Drehungen</li> <li>- Rolle rückwärts in den Handstand mit Abrollen ausführen</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts in den Grätschsitz nach Absprung aus dem Außenquerstand</li> <li>- Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine</li> <li>- Wende zum Außenquerstand ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bock, Kasten</li> <li>- Boden</li> <li>- Barren</li> </ul>	<p>ca. 15</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren,</li> <li>- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit ggf. unter Anleitung anwenden</li> <li>- ggf. unter Anleitung helfen und sichern.</li> </ul>	<p>Leistungsstärkere Schülerinnen und Schüler könnten erste Schritte zum Handstützüberschlag auf dem Boden bzw. über den Kasten erlernen.</p>
<p><b>Sportspiele</b></p>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen spielen</li> <li>- untere Frontalaufgabe spielen</li> <li>- in Zuspielpositionen spielen</li> <li>- Volleyballspielen unter vereinfachten Bedingungen spielen (Reduzierung der Spielerzahl, der Spielfeldgröße, Vereinfachung der Regeln)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyball</li> </ul>	<p>ca. 12</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen,</li> </ul>	



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern, Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben, beobachten und auswerten/korrigieren.</li> </ul>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Druckpass</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Abwehrverhalten</li> <li>- basketballspezifische kleine Spiele</li> <li>- in 1:1 zum Korb und in Zweier-Kontakt-Rhythmys spielen</li> <li>- Sternschritt ausführen</li> <li>- Korbwurf aus der Bewegung</li> <li>- Mann- und Raumverteidigung</li> </ul>	- Basketball	ca. 12		<p>Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler sollen den Korbleger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- von beiden Seiten (Absprung mit dem „schwachen“ Bein)</li> <li>- aus dem Lauf</li> <li>- mit Unterhand ausführen können.</li> </ul> <p>Je nach Leistungsstand kann die Wurfdistanz variiert werden.</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenseitstoß, Stoppen, Torschuss, Angriffs- und Abwehrverhalten, Überzahlspiel, Dribbling, Finten, Kopfballspiel ausführen</li> </ul>	- Fußball	ca. 12		



- unter Positionswechsel in die Tiefe und Breite zusammenspielen - Fußball unter vereinfachten Bedingungen spielen				
<b>Gesundheit und Fitness</b>				
Die Schülerinnen und Schüler können - in Laufspielen mit verschiedenen Aufgabenstellungen Hindernisse und ihr eigenes Körpergewicht überwinden	- Erleben/Spielen			
Die Schülerinnen und Schüler können - ausdauernd spielen - Dauerläufe über 20-30 min laufen	- Aerobe Ausdauer	ca. 3		
Die Schülerinnen und Schüler können - in Spielformen mit und ohne zusätzliche Widerstände kraftbetont klettern, hangeln, stützen, springen, ziehen, tragen, heben - funktionelles Kreis- und Stationstraining - richtiges Sitzen	- Kraftausdauer	ca. 3		Die Schülerinnen und Schüler können selber Übungen zur Kräftigung entwickeln und einem Fitnesszirkel vorstellen.
Die Schülerinnen und Schüler können: - funktionelle Dehnübungen - Beruhigungsatmung durchführen	- Erholung und Regeneration	ca. 3		
Die Schülerinnen und Schüler können: - Tischtennis unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen - nach einfachen Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen spielen	- Tischtennis	ca. 12		Je nach Leistungsstand können schwierigere Schlagtechniken erlernt werden (z.B. Topspin).



- einfache taktische Elemente anwenden				Um einen Übungseffekt mit längeren Ballwechsellern auf für schwächere Schülerinnen und Schüler zu erreichen, sollte darauf geachtet werden, dass leistungsstarke Schülerinnen und Schüler auch mit leistungsschwächeren Schülerinnen und Schülern üben.
--	--	--	--	---

**Diagnose/Testung:** Die Leistungserhebung basiert auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Ebene. Die Lernbereichsnoten ergeben sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitsseins zusammensetzt. Die Lernerfolgskontrollen erfolgen durch Leistungsmessungen, Beobachten und durch Hinzuziehen von Beurteilungskriterien für die einzelnen Lernbereiche.





			organisieren und/oder leiten, - Spielleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren. - Gesundheitspotenziale leichtathletischer Disziplinen einschätzen, - nach Wettkampfbregeln handeln.	
<b>Leichtathletik</b>				
Die Schüler und Schülerinnen können - Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Ausdauerläufe durchführen - Dreier-Hop aus dem Stand, Angehen, Anlaufen, Weitspringen auf Matten und Hochspringen (Wahltechnik) - Stöße mit der Kugel aus dem Stand und mit der Angleittechnik (Gewicht nach Alter und Geschlecht)	- Laufen  - Springen  - Kugelstoß	ca. 15	Die Schülerinnen und Schüler können - zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und auswerten, - Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, - Bewegungsabläufe der leichtathletischen -Disziplinen an sich und anderen beobachten	



<b>Geräteturnen</b>				
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz durchführen</li> <li>- einen Oberarmstand aus dem Grätschsitz mit Abrollen in den Grätschsitz ausführen</li> <li>- Drehflanke (Fechterflanke) turnen</li> <li>- Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwung Sitzkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz turnen</li> </ul> <p>- eine Bodenübung aus den erlernten Elementen zusammenstellen (Ansprungrolle, Felgrolle, Kopfstand, Handstand, Rad, Standwaage)</p> <p>- Sprunggrätsche/-hocke springen</p> <p>- die Hockwende über den oberen Holm turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umschwung vorwärts durchführen</li> <li>- Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm durchführen</li> <li>- Felgunterschwingung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren</li> <li>- Boden</li> <li>- Kasten</li> <li>- Stufenbarren</li> </ul>	ca. 15	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten,</li> <li>- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden,</li> <li>- selbstständig helfen und sichern.</li> </ul>	



**Diagnose/Testung:** Die Leistungserhebung basiert auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Ebene. Die Lernbereichsnoten ergeben sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt. Die Lernerfolgskontrollen erfolgen durch Leistungsmessungen, Beobachten und durch Hinzuziehen von Beurteilungskriterien für die einzelnen Lernbereiche.

## Sport- Klasse 11/12

Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen, Hinweise auf das Methodencurriculum	Differenzierung
<b>Jahrgangsstufen 11/12</b>				
<p>In den Klassenstufen 11 und 12 wird die körperlich-sportliche Grundbildung vertieft. Aufbauend auf den in den Klassenstufen 5 bis 10 gesammelten Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen soll die individuelle Handlungsfähigkeit der Schüler unter dem Aspekt variabler Verfügbarkeit, aktiver Mitgestaltung und vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten weiterentwickelt werden. Sie widerspiegelt sich in der weiteren</p>	<p>1. Mannschaftssportarten - Volleyball - Basketball</p> <p>2. Individualsportarten - Fitnesskurs - Schwimmen (Möglichkeit muss noch festgelegt werden)</p>	<p>ca. 65</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können - Trainingsprinzipien auf die Planung des Trainingsprozesses anwenden, - einen Trainingseinheitenplan selbstständig erstellen, - geeignete</p>	



<p>Ausprägung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz zur Bewältigung bewegungs-, spiel- und sportbezogener Lebenssituationen. Der Unterricht im Grundfach Sport wird halbjährlich in Kursen durchgeführt. Da die Schüler im Vergleich zu größeren Schulen keine Auswahl aus verschiedenen Sportangeboten haben, werden entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen der Schule Kurse zusammen mit den Schülern festgelegt.</p>		<p>Trainingsmethoden auswählen und Ergebnisse auswerten,          – Ergebnisse motorischer Tests interpretieren,          – den eigenen Trainingsprozess dokumentieren.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können          – bewegungsbezogene Aufgabenstellungen in seiner Spezialsportart lösen,          – Bewegungsanalysen durchführen und auswerten,          – mechanische Gesetzmäßigkeiten und biomechanische Prinzipien für die Erklärung von Bewegungsabläufen nutzen.</p>	
---	--	--	--

**Diagnose/Testung:** Die Leistungserhebung basiert auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Ebene. Die Lernbereichsnoten ergeben sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt. Die Lernerfolgskontrollen erfolgen durch Leistungsmessungen, Beobachten und durch Hinzuziehen von Beurteilungskriterien für die einzelnen Lernbereiche.