

Bewertung von Schülerleistungen im Schulsport

Lehrpläne – Unterricht – Benotung

Vorwort

Mit der *Reihe „Impulse“* will das Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien Anregungen für die schulische Praxis geben. Das ThILLM stellt in dieser Reihe insbesondere Erfahrungen von Thüringer Wissenschaftlern¹, Lehrern, Erziehern und Eltern vor und setzt Akzente, die in der Regel aus der Unterrichtspraxis erwachsen, reformpädagogische Ansätze spiegeln und in Fortbildungsveranstaltungen erarbeitet worden sind. Gerade Thüringer Initiativen sollten eine Chance erhalten, mit erfolgversprechenden Konzepten zur Weiterentwicklung der neuen Thüringer Schule beizutragen.

Mit der vorliegenden *überarbeiteten Broschüre* reagieren die Autoren vor allem auf Erfahrungen von Lehrern aus der Arbeit mit den neuen Lehrplänen, insbesondere auf den Lernbereich „Gesundheit und Fitness“, auf eine Neuorientierung des Sportunterrichts an beruflichen Schulen mit tätigkeitsorientierten Zielen und Inhalten sowie auf Hinweise von Schulpraktikern aus der aktuellen Diskussion zu Fragen der Gestaltung von Unterricht und der Bewertung von Schülerleistungen.

Das vorliegende Material ist bestimmt durch die didaktischen Ansätze der Thüringer Lehrpläne für das Fach Sport und geht demzufolge von einem mehrperspektivischen Unterricht aus, der sowohl die sachliche und prozessual – soziale Bezugsebene des Faches, als auch die individuellen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigt. Angestrebtes Ziel ist das Verständnis für eine *„gerechte Bewertung“* zu erlangen. In diesem Sinne sind auch die normorientierten Werte in den Tabellen zum Lernbereich „Laufen – Springen – Werfen“ bzw. „Leichtathletik“ sowie zu den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten als Orientierungswerte zu handhaben. Die Normwerte wurden aus der ThILLM – Reihe „Impulse“ / Heft 16 übernommen und teilweise aktualisiert.

Ausgehend von unterschiedlichen schulpraktischen Erfahrungen wurde in der Darstellung einzelner Kapitel bewusst auf eine einheitliche Strukturierung verzichtet, um damit gleichzeitig auf die Vielfalt von Möglichkeiten des Herangehens an die Umsetzung schulischer Grundsätze zur Bewertung aufmerksam zu machen. Damit soll auch verdeutlicht werden, was die Broschüre nicht darstellt. Sie ist *keine gesetzliche Grundlage* des Landes Thüringen für die Benotung von Schülerleistungen im Fach Sport. Sie soll viel mehr den schulrechtlichen Auftrag der Fachkonferenz betonen, die Eigenverantwortung des Lehrers herausstellen sowie auf notwendige Mitwirkung von Schülern im Prozess der Benotung verweisen.

Bernd Schreier
Direktor ThILLM

Fred Messer
Referent ThILLM

¹ Bezeichnungen gelten für beide Geschlechter

1	Grundsätzliches zur Bewertung im Sportunterricht	5
1.1	Thüringer Lehrpläne – Unterricht – Bewertung	5
1.2	Allgemeine Grundsätze der Benotung	8
1.3	Ermittlung der Lernbereichs- und Schuljahresendnote	10
1.4	Sportunterricht – Attestation – Bewertung	11
1.5	Sportförderunterricht	12
2	Schularten – Lernbereiche – Bewertung	13
2.1	Grundschule	13
	Spielen	15
	Laufen – Springen – Werfen	17
	Turnen	22
	Tanzen und Gestalten	24
	Schwimmen	26
	Skilaufen / Eislaufen	29
2.2	Regelschule / Gesamtschule / Gymnasium	30
2.2.1	Klassenstufen 5 – 10	30
	Leichtathletik	31
	Gerätturnen	36
	Gymnastik und Tanz	39
	Sportspiele	41
	Zweikampfsportarten	44
	Gesundheit und Fitness	47
	Schwimmen	57
	Wintersport	62
	Frei wählbare Inhalte	64
2.2.2	Klassenstufen 11 / 12 / 13	65
2.3	Berufsbildende Schule	67
2.4	Förderschule	69
3	Koordinative und konditionelle Fähigkeiten – schulart- und lernbereichsübergreifend	71
4	Prüfungen	87
4.1	Prüfung zum Erwerb des Qualifizierenden Hauptschulabschlusses und des Realschulabschlusses	87
4.2	Prüfung zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife (Abiturprüfung)	91
5	Anlagen	92
	Anlage 1 – Auszüge aus der Thüringer Schulordnung	92
	Anlage 2 – Bewertung von Leistungen ohne Normwerte	94
	Anlage 3 – Beobachtungsprotokolle	95
	Anlage 4 – Jedermann – Zehnkampf	97
	Anlage 5 – Aufgaben und Fragen zur Sporttheorie	101
	Anlage 6 – Projektarbeit in Klassenstufe 10	103



Grundsätzliches zur Bewertung im Sportunterricht

1.1 Thüringer Lehrpläne – Unterricht – Bewertung

„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde mich erinnern.
Lass es mich tun, und ich werde es behalten.“¹

Die **Thüringer Lehrpläne** verfolgen das Ziel einer individuellen Kompetenzentwicklung für jeden Schüler. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung von Lernkompetenz, die im Fach Sport primär an Bewegungen gebunden ist. Die Sportlehrpläne sind durch ein erweitertes Sportverständnis geprägt. Dieses impliziert verschiedene Sinngewinnungen des Sports und bereichert traditionelle Lernbereiche durch neue Inhalte, die didaktisch aufbereitet werden. Ein ausgewogenes Maß an Verbindlichkeit und Offenheit wird angestrebt. Als verbindlich gelten die Ziele und Aufgaben des Sportunterrichts, die sich im ganzheitlichen Kompetenzmodell widerspiegeln, welches auch jedem Lernbereich zugrunde liegt. Mit den Leitlinien wollen die Sportlehrpläne einen Sportunterricht initiieren, in dem der Schüler lernt:

- sich motorisch – sportliches Können anzueignen und Wissen zu erwerben
- sein Können und Wissen in verschiedenen sportlichen Situationen anzuwenden
- vor dem Bewältigen einer Aufgabe über den Lösungsweg nachzudenken
- seine Lernergebnisse anderen vorzustellen und kritisch einzuschätzen
- mit anderen gemeinsam zu arbeiten.

Die **Bewertung** von Schülerleistungen im Fach Sport erfordert die Berücksichtigung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz bei der Leistungserfassung. Leistung ist als Einheit von Vollzug und Ergebnis im Lernprozess zu verstehen. Sie ist sowohl an gesellschaftlich determinierten Normen (Produktorientierung), als auch an den Prozess der individuellen Leistungsentfaltung (Prozessorientierung) gebunden. Die Leistungserfassung mündet in der Schule in einer Ziffernote (s. Anlage 1 / § 58 und 59). Eine gerechte Benotung setzt eine möglichst objektive Leistungsermittlung voraus und erfordert verantwortungsvolle subjektive und an Kriterien nachvollziehbare Entscheidungen.

Die **Gestaltung des Sportunterrichts** muss dem Lehrplan mit seinem erweiterten Sport- und Leistungsverständnis Rechnung tragen. Erst eine sachgerechte und schülerorientierte Unterrichtsgestaltung ermöglicht eine umfassende Kompetenzentwicklung im Fach Sport. Bei der Gestaltung von Sportunterricht steht die *Individualität* des Schülers im Mittelpunkt, d. h. diese ist bei der Ziel-, Inhalts- und Methodenauswahl sowie durch verschiedenartige Aufgabenstellungen zu berücksichtigen. Es sollte an den Erfahrungen der Schüler angeknüpft und diese erweitert werden. Ein schülerorientierter Sportunterricht stellt die Ganzheitlichkeit des Lernens in den Mittelpunkt, weshalb insbesondere induktive Verfahren zu nutzen sind. Problemlösungen ermöglichen den Schülern eine aktive individuelle Mitgestaltung des Unterrichtsprozesses.

Die *Sachorientierung* bezieht sich auf die Anforderungsstruktur des Lernbereiches. Klassenstufenspezifische Lernbereichsniveaus müssen daraus abgeleitet sowie das Endniveau in den abschlussbezogenen Jahrgängen beachtet werden. Insbesondere in Bezug auf die Prüfungen im Fach Sport ist ein systematischer Lehr- und Lernprozess Voraussetzung dafür, dass die Schüler das im Lehrplan beschriebene Anforderungsniveau erreichen. Neben der motorisch – sportlichen Könnensentwicklung muss eine kontinuierliche übungsbegleitende Theorievermittlung in jedem Lernbereich erfolgen. Die Fachkonferenz Sport sollte diesbezüglich klassenstufen- und lernbereichsspezifische Aufgabenstellungen für mündliche sowie schriftliche Kontrollformen erarbeiten und Bewertungskriterien aufstellen (s. Anlage 1 / § 40).

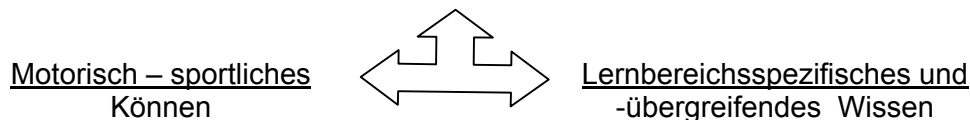
¹ Konfuzius: Gespräche. Leipzig 1982



Die *Organisation* des Sportunterrichts verlangt von der Fachkonferenz eine schulspezifische Planung, die dem Prinzip der Kontinuität und Ausgewogenheit zwischen den Lernbereichen entspricht. Darüber hinaus besitzt die Fachkonferenz Sport eine große Bedeutung hinsichtlich der Erarbeitung von Stufenkonzepten für die einzelnen Lernbereiche sowie der Absprache und Transparenz der Benotung im Fach Sport.

Die **Benotung** der Lernkompetenz der Schüler im Fach Sport äußert sich auf sachlicher und prozessual – sozialer Ebene, wobei der Schwerpunkt auf der Entwicklung von Sachkompetenz liegt.

Sachliche Ebene



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - verbesserte Leistungen im Lernbereich (Zeitminimierung, Zeit- und Distanzmaximierung, Treffermaximierung / Genauigkeit, Spielfähigkeit) - Einsatz schülergerechter Fertigkeiten (Bewegungsoptimierung) - verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> - erweiterte lernbereichsspezifische Kenntnisse (Bewegungsmerkmale, Technikniveau-kriterien, Übungsformen, Belastungs-gestaltung, Fachtermini) - Kenntnisse über Regeln und Wettkampf-bestimmungen, zur Geschichte der Sportart, zur Unfallverhütung und Sicherheitserziehung, über Werte und Wirkungen von Sport und Bewegung |
|---|---|

Prozessual – soziale Ebene

- Mitgestalten und Kooperieren
- sportgerechtes und soziales Handeln
- Zeigen von Leistungsbereitschaft
- Ausüben von Selbst- und Fremdkritik
- Anwenden von Wissen und Können

Die **sachliche Ebene** umfasst das motorisch – sportliche Können sowie das Wissen in den einzelnen Lernbereichen. Im Mittelpunkt der Benotung steht die Ausprägung und Anwendung lernbereichsspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ausgewählte grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten sind pro Lernbereich zu vervollkommen und zu bewerten. Lernerfolgskontrollen zu lernbereichsspezifischem Wissen können in mündlicher (Gestaltung von Unterrichtsteilen, Schiedsrichterleistungen, Kurzkontrollen, Referat u. A.) oder schriftlicher Form (Test, Fragebogen, Tagebuch, Bericht, Collage, Wandzeitung etc.) erfolgen.

Nicht jeder Schüler muss zu allen Wissensbereichen benotet werden!

Im Sportunterricht sind die Tätigkeiten und Verhaltensweisen der Schüler fachtypisch auf das Motorisch – Sportliche gerichtet. Verbunden damit sind immer weitere Tätigkeiten als Ausdruck sozialen Lernens bzw. der Selbsterziehung, die auf **prozessual – sozialer Ebene** als Leistungen erfasst werden.



- *Mitgestalten und Kooperieren*
Die Schüler beteiligen sich am Unterricht, indem sie über verschiedene Kommunikationsformen den sozialen Kontakt zu ihren Mitschülern suchen, um sich im konkreten Verhalten und Handeln abzustimmen. In dieser Weise übernehmen sie – geplant oder spontan – verschiedene Rollen bei der Gestaltung des Unterrichts in seiner Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Dadurch werden sie selbst zu Akteuren des Sportunterrichts.
- *sportgerechtes und soziales Handeln*
Die Schüler akzeptieren Regeln des Sports und handeln danach. Konflikte werden friedlich gelöst. Sie nehmen auch unter Konkurrenzbedingungen aufeinander Rücksicht. Sie verhalten sich fair, solidarisch und können sich einordnen. Die Schüler leisten Hilfe und nehmen diese auch an.
- *Zeigen von Leistungsbereitschaft*
Die Schüler sind grundsätzlich den Anforderungen des Sportunterrichts gegenüber aktiv eingestellt. Das wird in ihrer Anstrengungsbereitschaft und in der Übernahme mitgestaltender Aufgaben deutlich.
- *Ausüben von Selbst- und Fremdkritik*
Die Schüler sind befähigt, persönliche Leistungen objektiv einzuschätzen und realistische Ziele abzuleiten. Zugleich werden Leistungen anderer objektiv bewertet, akzeptiert und toleriert.
- *Anwenden von Wissen und Können*
Die Schüler erkennen Fehler und können sie korrigieren. Sicherheitsrisiken werden erkannt und minimiert. Die Schüler erstellen kleine Übungsprogramme oder gestalten Stundenteile. Sie setzen sich mit aktuellen Erscheinungen des Sports kritisch auseinander.

Um eine **gerechte Bewertung** jedes einzelnen Schülers anzustreben, muss die Individualität des Schülers berücksichtigt werden, d. h. körperbauliche Voraussetzungen, psychische Befindlichkeit, Lern- und Leistungsfortschritt. Die Beachtung individueller Voraussetzungen sollte zu unterschiedlichen Zielstellungen, differenzierten Inhaltsangeboten und verschiedenen methodischen Wegen führen. Dies muss sich in einer differenzierten Aufgabenstellung widerspiegeln, die wiederum das zu bewertende Endniveau bestimmt. Damit die Schüler im Fach Sport ihre „Stärken“ einbringen bzw. „Schwächen“ kompensieren können, sind nachfolgende Entscheidungen seitens der Lehrer bzw. Schüler in Bezug auf eine gerechte Benotung zu treffen:

- leistungsdifferenzierte Kontrollaufgaben erstellen und anbieten
- Wahl von Kontrollübungen, der Kontrollform und des Zeitpunktes im Lernbereich ermöglichen
- Wiederholbarkeit von Leistungskontrollen und Abwahl von Ergebnissen bzw. Streichergebnisse einräumen
- Kontrollübungen mit verschiedenen Zielstellungen (z. B. Genauigkeit, Zeitminimierung oder –maximierung) berücksichtigen
- Einzel-, Partner- und Gruppenleistungen zur Benotung heranziehen
- Verlauf (Prozess) und Ergebnis (Produkt) des Lernens bewerten.

Mit den weiteren Ausführungen wollen die Autoren zur Bewertung von Schülerleistungen konkrete Anregungen und Impulse für die Arbeit in den Fachkonferenzen Sport sowie für jeden einzelnen Sportlehrer geben. (vgl. Thüringer Lehrpläne und Unterricht – Lehrerhandeln und Schülertätigkeiten. ThILLM - Reihe Materialien, Heft 33, 2000).



1.2 Allgemeine Grundsätze der Benotung

Im Interesse einer Selbstverständigung und der Abstimmung innerhalb der Fachkonferenz (s. Anlage 1 / § 40) ist es für jeden Lehrer empfehlenswert, sich bereits im Prozess der Planung an den nachfolgenden Fragestellungen zu orientieren. Langfristige Unterrichtsplanung bzw. tägliche Unterrichtsvorbereitung ist ohne eine Reflexion der Ergebnisse zu den Lehr- und Lernprozessen sowie ohne Überlegungen zu Fragen der Bewertung nicht vorstellbar.

Bei der Beantwortung der Fragen sollte uns bewusst sein, dass sich darin sowohl das Verständnis des Lehrers hinsichtlich der Zielstellungen des Lehrplanes, der Einordnung seines Fachs und ebenso sein Verhältnis zum Schüler wider spiegelt.

- ⇒ Wie entsprechen meine Kontrollvorhaben den Zielen und Inhalten des Lernbereichs?
- ⇒ Wie berücksichtige ich bei den Kontrollformen die beiden Bezugsebenen (sachliche und prozessual-soziale) sowie die individuellen Voraussetzungen der Schüler?
- ⇒ Wie fließen die besonderen Bedingungen der Schule in meine Kontrollvorhaben ein?
- ⇒ Wie kann ich in der sachlichen Ebene alle Kontrollinhalte (Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen) gebührend berücksichtigen?
- ⇒ Welche koordinativen und konditionellen Tests ordne ich dem Lernbereich zu?
- ⇒ Wo ergeben sich aus meinen Unterrichtsanforderungen treffende Kriterien für die Einschätzung im prozessual-sozialen Bereich?
- ⇒ Wie kann ich neben Einzelleistungen sowie Einzelelementen auch Gruppenleistungen und komplexe Kontrollformen / Mehrkämpfe in die Benotung einbeziehen?
- ⇒ Wodurch gestalte ich die Aufgabenstellungen so, dass sie für alle Schüler anspruchsvoll und erfüllbar erscheinen?
- ⇒ Wie spiegelt sich in meinen Benotungskriterien die Struktur der Anforderungen wider?
- ⇒ Welche sinnvollen Möglichkeiten zur Auswahl bzw. Abwahl von Kontrollübungen bzw. für Streichwerte sollte ich anbieten?
- ⇒ Wie sichere ich die Transparenz der Benotungskriterien und der Kontrolltätigkeit?



Jeder Sportlehrer sollte die Schüler aus seiner Fachkenntnis sowie dem Wissen um die individuellen Stärken und Schwächen beraten und gerecht bewerten. Zugleich ist es seine Aufgabe, Unterrichtsprozesse zu initiieren, zu beobachten und zu lenken, um jedem Schüler einen individuellen Lernerfolg zu ermöglichen. Diesen Lernerfolg gilt es stetig zu kontrollieren und auf Grundlage der Lernbereichsplanung ausgewählte Anforderungsniveaus zu benoten. Die Schüler können hierbei unterschiedliche Kontrollgegenstände sowie den Zeitpunkt der Leistungsüberprüfung wählen. Kontrollstunden für *alle* Schüler können nur die Ausnahme sein. Zu beachten ist der **Grundsatz**:

Nicht alles, was geübt wurde, muss benotet werden!
Aber: Alles, was benotet wird, muss vorher geübt werden!



Jeder Sportlehrer sollte der **Benotung in kooperativen Lernprozessen**² besondere Aufmerksamkeit beimessen. Ziele und Inhalte des Sportunterrichts bedingen solche kooperativen Formen, z. B. bei der Erarbeitung einer Gruppenübung im Tanz, bei Partnerübungen im Judo oder im Stationsbetrieb zum Abbau muskulärer Dysbalancen.

Das Konzept des *kooperativen Lernens* beschreibt Interaktionsformen, bei denen alle Schüler gemeinsam und im wechselseitigen Austausch Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse erwerben. Dabei sind alle gleichberechtigt am Lerngeschehen beteiligt und tragen gemeinsam Verantwortung für das Lernergebnis. Der Erfolg kooperativer Lernprozesse ist abhängig von der Übernahme der Verantwortung für sich und andere, der Verteilung der Aufgaben, von Konfliktfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gesprächsfähigkeit.

Werden kooperative Lernprozesse neu eingeführt oder geübt, sind diese *nicht* zu benoten!

Die *Bewertungskriterien* kooperativer Lernformen beziehen sich auf den Prozess sowie das Produkt, welches im Sport fast immer präsentiert bzw. demonstriert wird (s. Beobachtungsprotokolle in Anlage 3):

- *prozessbezogene Kriterien*
z. B. Qualität der Planung, Effizienz des methodischen Vorgehens, Fähigkeit zur Selbst- und Fremdkorrektur, Leistung des Einzelnen in der Gruppe
- *produkt- und präsentationsbezogene Kriterien*
z. B. Demonstration von Dehnübungen, Qualität der Bewegungsausführung, Vollständigkeit der Turnübung, Synchronität bei Partneraerobic, Mediennutzung bzw. –erstellung im Wissensbereich.

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. Für diesen Zweck werden Bewertungseinheiten für einzelne Bewertungskriterien einheitlich an alle Gruppenmitglieder vergeben, für andere Kriterien dagegen individuell unterschiedlich erteilt (je nach Aufgabentyp).

Diesen Kriterien werden entsprechende *Bewertungseinheiten* (BE) zugeordnet. Sie bilden die Berechnungsgrundlage für die Note. Die Vergabe der BE hängt vom Ziel der jeweiligen Aufgabe ab, d. h. entweder werden alle 4 Kriterien beobachtet und gleich gewichtet oder ausgewählte Teilkriterien erhalten eine andere Gewichtung. Pro Kriterium kann die Leistung mit einer 4er Skala, d. h. 0 – 3 Bewertungseinheiten oder Punkten, festgestellt werden:

- | | |
|-------|---|
| 3 BE: | Kriterium hervorragend umgesetzt |
| 2 BE: | Kriterium angemessen umgesetzt, kleine Reserven |
| 1 BE: | Kriterium in Ansätzen, mit größeren Einschränkungen umgesetzt |
| 0 BE: | Kriterium nicht erreicht |

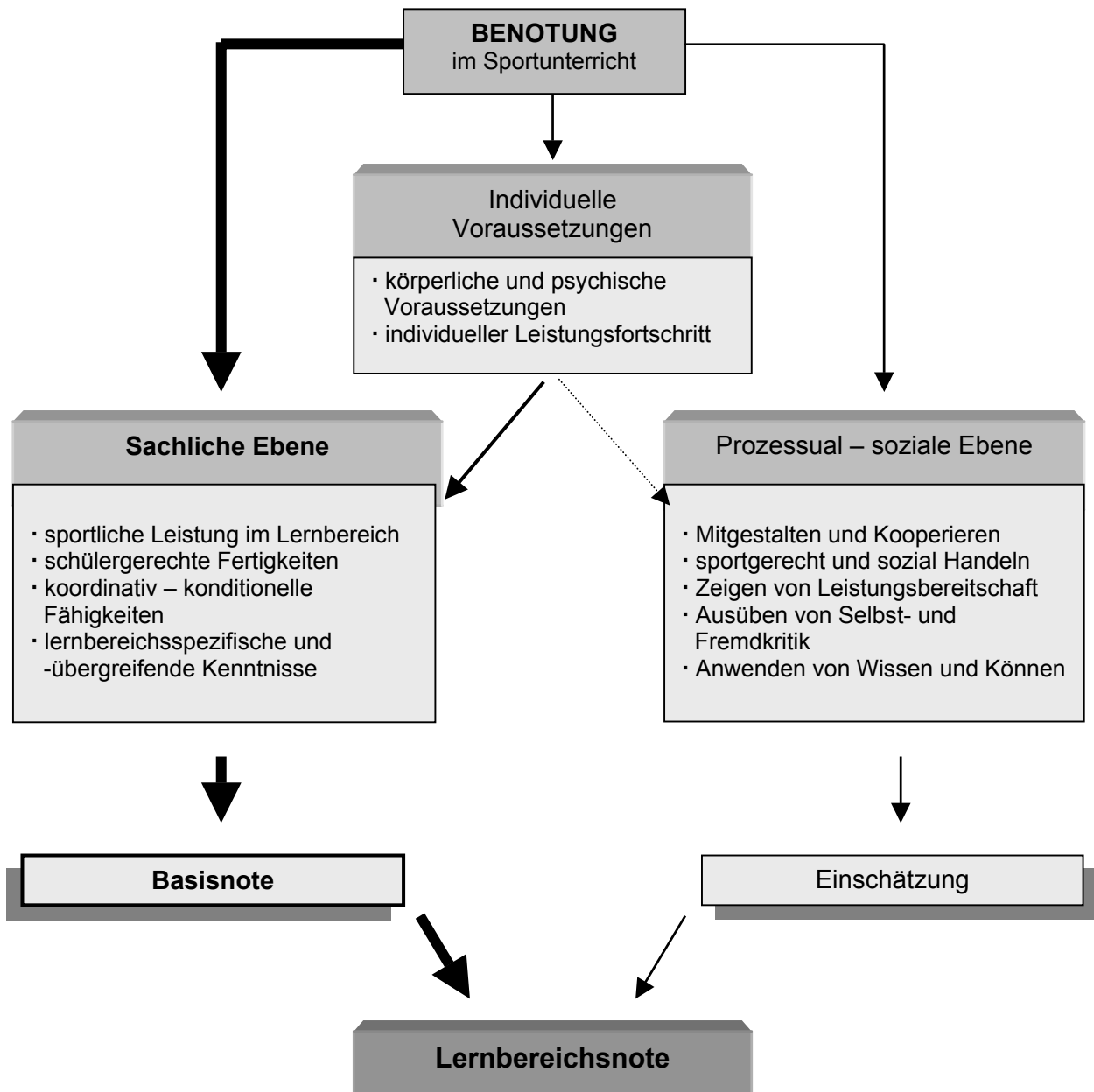
Zur *Transparenz* der Notengebung ist es notwendig, dass den Schülern die Bewertungskriterien bekannt sind. Die Beobachtung erfolgt prozessbegleitend durch Lehrer und / oder Schüler, wobei auf ein ausgewogenes Maß der zu beobachtenden Kriterien bzw. der Schüleranzahl geachtet werden sollte. Die Fachkonferenz Sport sollte zur Benotung kooperativer Lernprozesse Empfehlungen geben, die dem einzelnen Kollegen bei der Entscheidung zu Beobachtungs- und Bewertungskriterien, Bewertungseinheiten und Gewichtungen behilflich sind.

² ThILLM: In Gruppen lernen. Bad Berka 2004



1.3 Ermittlung der Lernbereichs- und Schuljahresendnote

Die Lernbereichsnote wird gebildet aus der Basisnote, die sich ergibt aus Einzelnoten der sachlichen Bezugsebene unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und einer Einschätzung der prozessual – sozialen Ebene, wobei der Schwerpunkt auf der sachlichen Bezugsebene (Basisnote) liegt. Die Einschätzung der prozessual – sozialen Ebene kann die Basisnote um einen Skalenwert verändern.



Die Halbjahresnote und die Schuljahresendnote werden aus allen Lernbereichsnoten des 1. bzw. des 1. und 2. Schulhalbjahres gebildet. Lernbereichsnoten können mit unterschiedlicher Gewichtung³ in die Schuljahresendnote eingehen.

³ Es wird nicht stringent das arithmetische Mittel gefordert. Eine mögliche Gewichtung von Lernbereichsnoten kann sich aus Differenzierungen im Anforderungsbereich/Stellenwert ergeben.

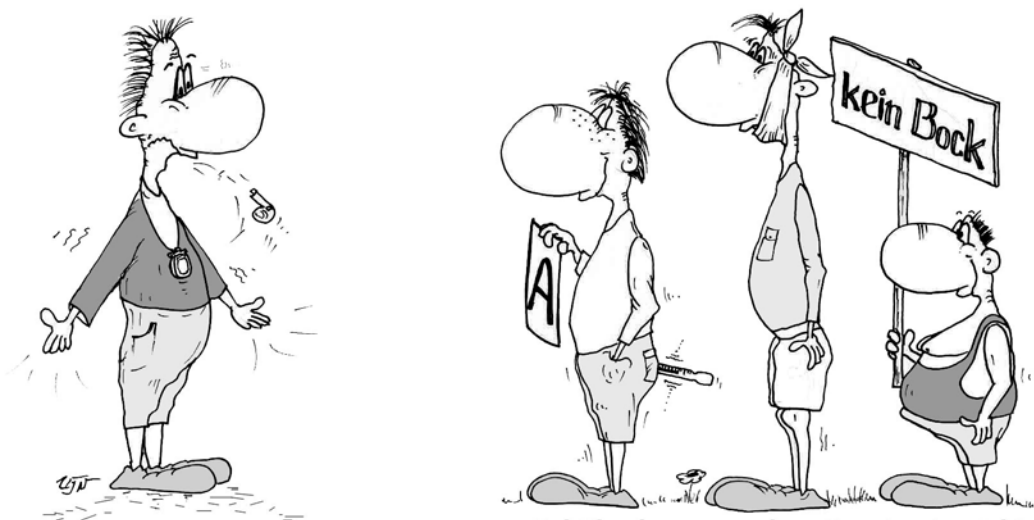


1.4 Sportunterricht – Attestation – Bewertung

In den Thüringer Lehrplänen wird der *Gesundheitsförderung* ein hoher Stellenwert eingeräumt. Ziele, Inhalte und methodische Hinweise in den Sportlehrplänen werden dieser Forderung gerecht. Sie orientieren nicht nur auf motorisches Lernen, sie verweisen ebenso auf zielgerichtetes Aneignen von Wissen sowie auf das Schaffen von Bedingungen für eine Erweiterung von Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen. Besonderer Wert wird zum Beispiel auf die Entwicklung von Kompetenzen gelegt, die ein selbstständiges Sporttreiben in der Zeit nach dem Unterricht bzw. nach dem Schulleben begünstigen.

Aus dieser, auf die Persönlichkeitsentwicklung gerichteten Zielorientiertheit des **Sportunterrichts** ergibt sich die Verantwortung der Schule, insbesondere des Sportlehrers, die Teilhabe der Schülers am Sportunterricht sowie an zusätzlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten ohne Einschränkungen zu ermöglichen und zu sichern. Nichtteilnahme am Sportunterricht geht in der Regel zu Lasten des jeweiligen Schülers. Aus diesem Grund ist neben der Absicherung des obligatorischen Stundenumfanges eine pädagogische Regelung zur grundsätzlichen Teilnahme am Sportunterricht zu treffen. Die in der Thüringer Schulordnung, § 6, Befreiung, Abs. 1, ausgewiesene Möglichkeit der Auflage zur Teilnahme an anderen Unterrichtsfächern, kann deshalb nur in begründeten Ausnahmefällen eingeräumt werden (s. Anlage 1).

Der Umgang mit **ärztlichen Attesten** stellt für den Lehrer häufig ein Problem dar (s. Anlage 1, § 5). Der Sportlehrer ist in der Regel darum bemüht, den Schüler unter Beachtung der Attestation in den laufenden Unterricht zu integrieren. Er ist demzufolge gezwungen sich mit dem bescheinigten Krankheitsbild und möglichen unterrichtlichen Angeboten für den Schüler auseinander zu setzen. Das bedingt eine „auswertbare Beschreibung“ durch den behandelnden Arzt und entsprechende Kompetenz des Lehrers, Zusammenhänge zwischen Krankheit und Belastbarkeit in seinem Unterricht umsetzen zu können. Günstig wirkt sich in schwierigen Fällen die Kooperation mit Eltern und Arzt auf eine entsprechende Entscheidung des Lehrers aus. Unter diesen Voraussetzungen bieten sich im Schulsport vielfältige Möglichkeiten zur differenzierten Belastung behinderter bzw. erkrankter Schüler an. Die Empfehlung zur Teilnahme am *Sportförderunterricht* (besonders bei Haltungs- und Koordinationsschwächen, Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Herz – Kreislauf – Systems u. A.) stellt eine Form dar.



Schülerdemo vor dem Sportunterricht



Ärztliche Indikationen erfordern häufig Entscheidungen zu differenzierten Belastungsanforderungen für die betreffenden Schüler im Sportunterricht. Überlegungen hinsichtlich einer **verantwortungsbewussten Bewertung** sind grundsätzlich oder zeitlich befristet dann erforderlich, wenn der ärztliche Befund eine entsprechende Schädigung bzw. Behinderung ausweist (vgl. ThSO, § 58 / Abs. 1).

Es wird in der Regel für einen Herz-Kreislauf erkrankten Schüler sinnvoll sein, sich angemessenen Ausdauerbelastungen zu unterziehen und auch Leistungssteigerungen festzustellen. Eine mit anderen Schülern vergleichbare Leistungsanforderung dagegen ist aus medizinischer und aus pädagogischer Sicht unverantwortbar. Gleiches trifft für Leistungserfassungen zu, an denen sich Schüler nach längerer krankheitsbedingter Abwesenheit vom Sportunterricht beteiligen sollen. Hier ist ebenso eine differenzierte Regelung bis hin zu einem möglichen Verzicht auf das Kontrollergebnis möglich bzw. notwendig. Die Verantwortung für eine entsprechende Entscheidung liegt beim jeweiligen Sportlehrer.

In besonderen Fällen ist es möglich, dass eine Teilnahme eines behinderten bzw. erkrankten Schülers am Sportunterricht vom Schüler selbst und den Eltern gewünscht sowie vom Arzt befürwortet wird. Ein damit im Zusammenhang stehender Antrag auf Befreiung von der Benotung im Fach kann von der Schule unterstützt werden. Das Votum des Schulleiters nach Abstimmung mit dem Sportlehrer bildet die Grundlage für eine Entscheidung durch das Schulamt. (vgl. ThSO, § 59 / Abs. 5).

1.5 Sportförderunterricht

Die Bundes- bzw. Länderorientierungen für den Auf- und Ausbau von Sportförderunterricht (SFU) an den Schulen begründen sich auf alarmierende Informationen über die Entwicklung von Zivilisationsschäden bei Kindern und Jugendlichen. Von dem Grundsatz ausgehend, „dass die motorische Entwicklung und die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit in einem Wechselverhältnis mit der psychischen, geistigen und sozialen Entwicklung stehen“ (vgl. Beschluss der KMK vom 17.04.1985), wird die Forderung nach einer Intensivierung des SFU in allen Ländern erhoben.

SFU versteht sich heute als eine bewegungserzieherische Zusatzmaßnahme für Schüler, die im Sportunterricht sowie im Ergebnis schulärztlicher Untersuchungen oder schulpyschologischer Beratungen als "auffällig" eingestuft wurden. Diese "Auffälligkeiten" zeigen sich als Leistungsschwächen im Bereich der koordinativen, motorischen und konditionellen Fähigkeiten, als Organleistungsschwächen, als Schwächen des Stütz- und Bewegungsapparates und zunehmend auch im Verhalten der Schüler.

SFU ist kein Ersatz für notwendige physio- oder psychotherapeutische Behandlung, sondern eingliedert in ein sportpädagogisches Gesamtkonzept, geeignet, schwächeren Schülern den Anschluss an das Niveau des Klassenverbandes zu erleichtern, die Freude am sportlichen Erlebnis zu ermöglichen und ein neues Selbstwertgefühl aufzubauen. Günstige Rahmenbedingungen (kleine Gruppe, intensive individuelle Zuwendung, vielseitiges Übungsrepertoire, kein Leistungsdruck durch Noten) sind dafür zu schaffen.

Aus der Spezifik des SFU ergeben sich vertiefende theoretische Kenntnisse sowie besondere methodisch-praktische Fähigkeiten für die Durchführung von SFU. Vorausgesetzt werden vor allem Zuwendung und pädagogisches Geschick im Umgang mit dem leistungsschwachen Kind. Für das Leiten von SFU wird eine besondere Qualifikation des Lehrers vorausgesetzt.

Die Teilnahme von Schülern am Sportförderunterricht ist freiwillig.
Benotungen erfolgen nicht.



2 Schularten – Lernbereiche – Bewertung

2.1 Grundschule

Im Sportunterricht der **Klassenstufen 1 und 2** erweitern die Schüler in abwechslungsreichen, vielfältigen Bewegungssituationen vor allem ihre Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper und mit verschiedenartigen Materialien. Sie vervollkommen zielgerichtet ihre koordinativ – konditionellen Fähigkeiten und verbessern ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit sowie ihre Wahrnehmungsleistungen. Im Umgang miteinander setzen sie sich mit Rollen des Über- und Unterordnens auseinander. Sie übernehmen im Spielen und Üben zunehmend Verantwortung und tragen so zur Unterrichtsgestaltung bei.



Grundlage für die Einschätzung individueller Leistungsentwicklung in den Klassenstufen 1 und 2 sind auf

- ⇒ sachlicher Ebene
 - Entwicklung allgemeiner koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
 - Umsetzen motorischer Bewegungsaufgaben
 - Erfassen und Anwenden von Spielgedanken
- ⇒ prozessual-sozialer Ebene
 - Zeigen von Leistungsbereitschaft
 - Akzeptanz von Regeln, Umgang mit Sieg und Niederlage
 - Mitgestalten und Kooperieren (z. B. Ausfüllen von Rollen im Spielen, beim Üben in Paaren und Gruppen)

Die Leistungsbewertung unter Berücksichtigung der Kompetenzentwicklung setzt eine Beurteilung und Dokumentation der individuellen Leistungsentwicklung eines jeden Schülers voraus. Eine Jahresnote wird erstmals am Ende der Klassenstufe 2¹ erteilt. In Ergänzung zur Sportnote wird eine verbale Einschätzung zur Leistungsentwicklung auf dem Zeugnis empfohlen.

¹ Vgl. ThSO, § 59 / Absatz 4



Der Sportunterricht in den **Klassenstufen 3 und 4** knüpft an den vielfältigen sozialen und motorischen Erfahrungen aus den Klassenstufen 1 und 2 an. Mit der Einführung in Lernbereiche werden die Schüler auf einen an Sportarten orientierten Unterricht in weiterführenden Schulen vorbereitet. Ein Kompetenzzuwachs der Schüler in den Klassenstufen 3 und 4 sollte angestrebt und in den Lernbereichen bewertet werden auf

⇒ sachlicher Ebene

innerhalb des motorisch – sportlichen Könnens

- verbesserte lernbereichsspezifische Leistungen
- Einsatz schülergerechter Fertigkeiten
- verbesserte allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten

innerhalb des lernbereichsspezifischen und –übergreifenden Wissens

- Fachtermini, Bewegungsmerkmale
- Regeln, Wettkampfbestimmungen, Sicherheitserziehung

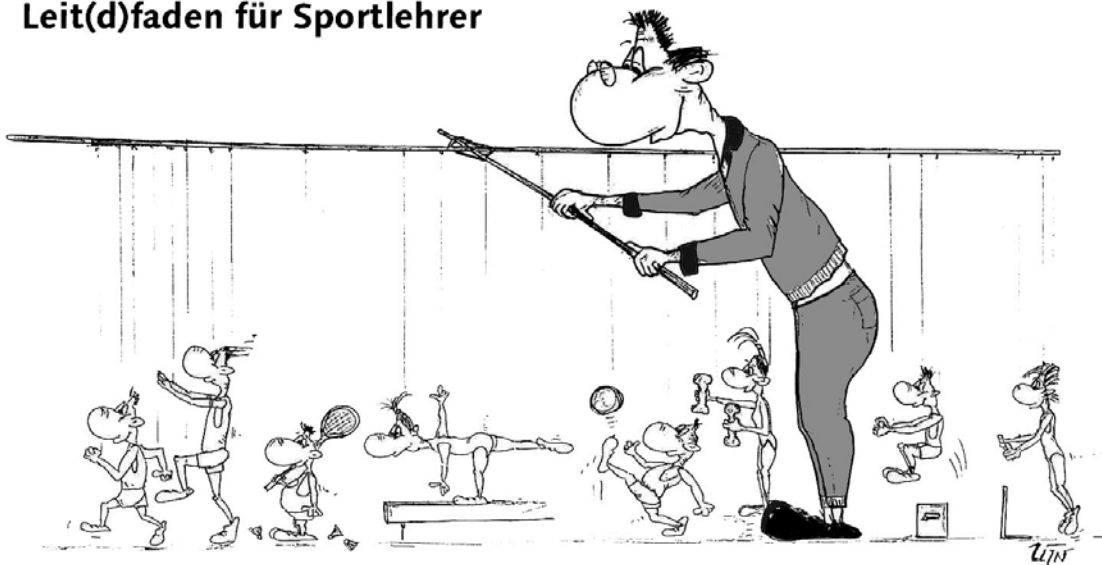
⇒ prozessual – sozialer Ebene

- Zeigen von Leistungsbereitschaft
- Anwenden von Wissen und Können
(mit den Schwerpunkten: Fehler sehen und korrigieren, Unfälle aktiv verhüten)
- Mitgestalten und Kooperieren (besonders beim Üben in Paaren und Gruppen)

Individuelle Voraussetzungen beeinflussen in unterschiedlicher Weise das Leistungsvermögen. Sie werden durch vielseitige, auf den Schüler ausgerichtete differenzierte Aufgabenstellungen berücksichtigt. Wahl- und Streichwerte sowie variable Formen der Kontrolle, Auswahl von Kontrollgegenständen bzw. differenziert angewandte Bewertungskriterien ergänzen die Maßnahmen zur Förderung individueller Leistungsmotivation.

Bei der Ermittlung der Schuljahresendnote ab Klassenstufe 3 sind notwendige Gewichtungen einzelner Lernbereiche aufgrund von Anforderungen gegenüber einer additiven Festlegung zu favorisieren. Die Spezifika der einzelnen Lernbereiche werden nachfolgend erläutert.

Leit(d)faden für Sportlehrer





Spielen

Dieser Lernbereich erfordert sehr komplexe Handlungen in gleichzeitiger Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit Bällen, Mit- und Gegenspielern. Deshalb sollten zunächst einfachere Situationen und Techniken geübt werden, bevor sie in komplexe Spielhandlungen münden.

Vorschlag eines Stufenkonzeptes:

Bereich	Klassenstufe 3	Klassenstufe 4
Allgemeine Fähigkeiten	Gewöhnung an das Material (Ball, Schläger, ...), Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Arm- und Beinkraft, Differenzierungsfähigkeit, Bewegungsgenauigkeit, Antizipation der Bewegung der Mitspieler, der Gegenspieler und des Balles	
Spielbezogene Fähigkeiten	Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der ...	
	... Bewegungsschnelligkeit und Koordination unter Präzisionsdruck	... Bewegungskoordination unter Komplexitätsdruck
Spielbezogene Fertigkeiten	Ball ins Ziel Treffens aus dem Stand und aus der Bewegung	Ball zum Ziel Bringens durch Führen des Balles, Zuspiele und Abspiele
Lernbereichs-spezifisches und ...	Bewegungsbeschreibungen, Technikriterien der vermittelten Fertigkeiten, Spielregeln, Unfallverhütung, Umgang mit/Transport von Bällen, Toren, Körben, Netzen, Schlägern, ...	
... lernbereichs-übergreifendes Wissen	ausgewähltes Sportgeschehen in der Region und auf internationaler Ebene	

Die **Lernbereichsnote** im *Spielen* bezieht sich demnach vor allem auf qualitative Einschätzungen. Im Mittelpunkt steht die Benotung der Spielfähigkeit (s. Anlage 3 / Spielbeobachtungsprotokoll) als komplexe Leistung aus den Bereichen Anwendung erlernter Techniken, Spielkreativität, mannschaftsdienliches Verhalten sowie Kenntnis und Einhaltung der Regeln einschließlich der Akzeptanz der Schiedsrichterentscheidung. Daneben fließen Einschätzungen der vermittelten Techniken und Kenntnisse ein.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen vor allem koordinative Fähigkeiten und psychische Qualitäten die Leistung, die durch verschiedene Aufgabenverteilungen im Spiel (einschließlich Mannschaftskapitän, Schiedsrichter und "Fanblock") gefördert bzw. kompensiert werden können.

In die Benotung auf **sachlicher Ebene** fließen ein:

- spielbezogene *Fähigkeiten* gemäß den klassenstufenspezifischen Schwerpunkten unter besonderer Berücksichtigung der Spielfähigkeit durch eine höhere Wertigkeit dieser Note gegenüber allen anderen Noten des Lernbereiches
- spielbezogene *Fertigkeiten*, möglichst als Komplexübung der geübten Fertigkeiten
- spielbezogenes und lernbereichsübergreifendes *Wissen* als unterrichtsbegleitende Kontrolle in mündlicher oder schriftlicher Form in Anlehnung an die Schwerpunkte
- allgemeine *Fähigkeiten*, die unterstützend zur Leistungsentwicklung in den Klassenstufen geübt werden, als ergänzende Note (s. Punkt 3).



Vorschlag zur Benotung allgemeiner Fähigkeiten:

Klassenstufe 3	Klassenstufe 4
Ballzielwerfen mit verschiedenen Bällen / Entfernungen / Zielen	Ziehharmonikalauf als Dribbling

Bei der unterrichtsbegleitenden Beurteilung auf **prozessual – sozialer Ebene** liegt der Schwerpunkt im Lernbereich "Spielen" auf *sportgerechtem sozialen Handeln* (Regelakzeptanz und Einhaltung, Akzeptanz der Schiedsrichterentscheidung, Umgang mit Sieg und Niederlage, mit Siegern und Unterlegenen, Fair play, Konfliktlösungskompetenz).

Hinzu kommen vor allem die Bereiche:

- Mitgestalten und Kooperieren
- Leistungsbereitschaft zeigen
- Anwenden spezifischen Wissens und Könnens.



Beispiel: Benotung im Lernbereich "Spielen" in Klassenstufe 4

Schwerpunkte:

- Fähigkeit: Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungskoordination unter Komplexitätsdruck
- Fertigkeit: Ball ins Ziel bringen

Sachliche Ebene

- Allgemeine Fähigkeiten: - Ziehharmonikalauf als Balldribbling
- Spielbezogene Fähigkeiten: - Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung des zweckmäßigen Einsatzes des Annehmens und Abgebens sowie des Ballführens einschließlich der aus Klasse 3 bekannten Fähigkeiten und Fertigkeiten (Wurf- / Schussgenauigkeit)
- Spielbezogene Fertigkeiten: - Komplexübung aus Dribbling, Abspiel, Annahme, Korb-, Torwurf bzw. -schuss
- Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen: - Bewegungsmerkmale des Führens, Abspielens und Annehmens des Balles
 - Regelkenntnisse
 - Unfallverhütung
 - aktuelles Spielgeschehen in der Region, auf nationaler oder internationaler Ebene

Prozessual – soziale Ebene

- Einschätzung folgender Leistungen: - soziales und sportliches Handeln im Spielen und Üben
 - Fehler sehen und korrigieren beim Ballführen, Werfen, Fangen, Schlagen
 - aktive Unfallverhütung beim Spielen und Üben durch faires Verhalten, richtigen Gerätetransport
 - Arbeit in der Gruppe / im Paar beim Üben an Stationen



Laufen – Springen – Werfen

Die vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten im Lernbereich können vor allem dann genutzt werden, wenn eine Akzentuierung der im Lehrplan fixierten Fähigkeiten, Fertigkeiten und des Wissens erfolgt. Es können zwar in jeder Klassenstufe alle Fähigkeiten und Fertigkeiten des Laufens – Springens – Werfens geübt werden, aber nur die der gesetzten Schwerpunkte werden benotet.

Vorschlag eines Stufenkonzeptes:

Bereich	Klassenstufe 3	Klassenstufe 4
Allgemeine Fähigkeiten	Frequenz, Schnellkraft, Rhythmisierungsfähigkeit	Kopplungsfähigkeit, Armkraftausdauer
Fähigkeiten des Laufens – Springens – Werfens	Schnelles Laufen, rhythmisches Laufen, Staffellaufen Weitspringen, Hochspringen	Weitwerfen, Stoßerfahrungen Ausdauerndes Laufen
Fertigkeiten des Laufens – Springens – Werfens	Hoch- und Tiefstart, Stabübergabe, Hindernisüberwindung Absprunggestaltung	Schlagwurf aus dem Angehen, Stoßen aus dem Stand Laufen im Gelände
Lernbereichsspezifisches und ...	Einfache Bewegungsmerkmale, Wettkampfregele und Fachtermini der im Schwerpunkt stehenden Fertigkeiten, Unfallverhütung, Umgang mit / Transport von Geräten	
lernbereichsübergreifendes Wissen (Schuljahresschwerpunkt)	ausgewähltes Sportgeschehen in der Region und auf internationaler Ebene, gesunde Ernährung, richtige Bekleidung, Abhärtung (Heimat- und Sachkunde)	

Die **Lernbereichsnote** im *Laufen – Springen – Werfen* ist demnach eine vor allem an zähl- und messbaren Leistungen orientierte und durch Schülervoraussetzungen relativierte Beurteilung (Lauf-, Sprung-, Wurf- / Stoßleistungen und allgemeine konditionelle und koordinative Fähigkeiten), die durch eine an qualitativen Kriterien ausgerichtete Bewertung entsprechender Kenntnisse sowie der im Lernbereich gezeigten Fähigkeiten auf prozessual-sozialer Ebene ergänzt wird.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen Körperhöhe und –gewicht im Laufen, Springen und Werfen / Stoßen in unterschiedlicher Weise das Leistungsvermögen und werden durch Wahl- und Streichwerte sowie durch vielseitige Aufgabenstellungen berücksichtigt. Der Leistungszuwachs wird durch die Messbarkeit der sportlichen Leistung deutlicher als in anderen Lernbereichen und kann entsprechend beachtet werden.



Die Benotung in der **sachlichen Ebene** setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

- *Fähigkeiten des Laufens – Springens – Werfens* gemäß den klassenstufen-spezifischen Schwerpunkten (s. nachfolgende Tabelle) unter Berücksichtigung der:
 - Mehrkämpfe, Einzel- und Gruppenleistungen
 - Wahlmöglichkeiten sowie
 - Variabilität von Übungsmöglichkeiten
 - Laufen schnell *oder / und* ausdauernd *oder / und* genau (Zeitminimierung, -maximierung, -treffer)
 - Springen weit *oder / und* hoch *oder / und* genau (Distanzmaximierung, Zonentreffer)
 - Werfen/Stoßen weit (*oder / und* hoch) *oder / und* genau (Distanzmaximierung, Zonentreffer)

- *Lernbereichsspezifisches Wissen* als unterrichtsbegleitende Kontrolle in mündlicher oder schriftlicher (Poster, Sammelmappe, Collage, ...) Form gemäß der Stufenspezifik.

- *Allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten*, die die jeweilige Leistungsentwicklung in den je Klassenstufe gewählten inhaltlichen Akzentuierungen unterstützen, können in ausgewählten Fällen ergänzend benotet werden (s. Punkt 3).

Vorschlag zur Benotung allgemeiner Fähigkeiten:

Fähigkeit	Klassenstufe 3	Klassenstufe 4
konditionell	Dreierhopp <i>oder</i> Sprung- und Reichhöhe	Klettern <i>oder</i> Klimmziehen <i>oder</i> Liegestütze
koordinativ und Gewandtheit	Reaktionstest	Ballzielwerfen

Die Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** erfolgt auf der Basis der unterrichtsbegleitenden Einschätzung der Schüler durch die Lehrkraft. In allen Klassenstufen spielt auf dieser Ebene innerhalb des Lernbereichs „Laufen – Springen – Werfen“ der Bereich *Zeigen von Leistungsbereitschaft* eine herausragende Bedeutung.

Hinzu kommen vor allem die Bereiche:

- Mitgestalten und Kooperieren mit dem Schwerpunkt Mit- und Gegeneinander,
- Ausüben von Selbst- und Fremdkritik sowie
- Anwenden spezifischen Wissens und Könnens mit dem Schwerpunkt Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Übungsausführung und in Sicherheitsrisiken.



Beispiel: Benotung im Lernbereich „Laufen – Springen – Werfen“ in Klassenstufe 3

Schwerpunkte: schnell und rhythmisch laufen, Staffellaufen;
weit und hoch springen

Sachliche Ebene

Allgemeine Fähigkeiten:

- koordinativ: Reaktionstest *und / oder*
- konditionell: Dreierhopp *oder* Sprung- und Reichhöhe

Fähigkeiten des Laufens-
Springens-Werfens:

- Leistungssprünge in die Weite *und / oder* Höhe *und / oder* Sprungmehrkampf
- Schnellauf *oder* Frequenzlauf *oder* rhythmisches Überlaufen von Hindernissen (Einzel- *oder* Mannschaftswertung) *und / oder* Staffellauf (flach *oder* als Hindernisstafel)

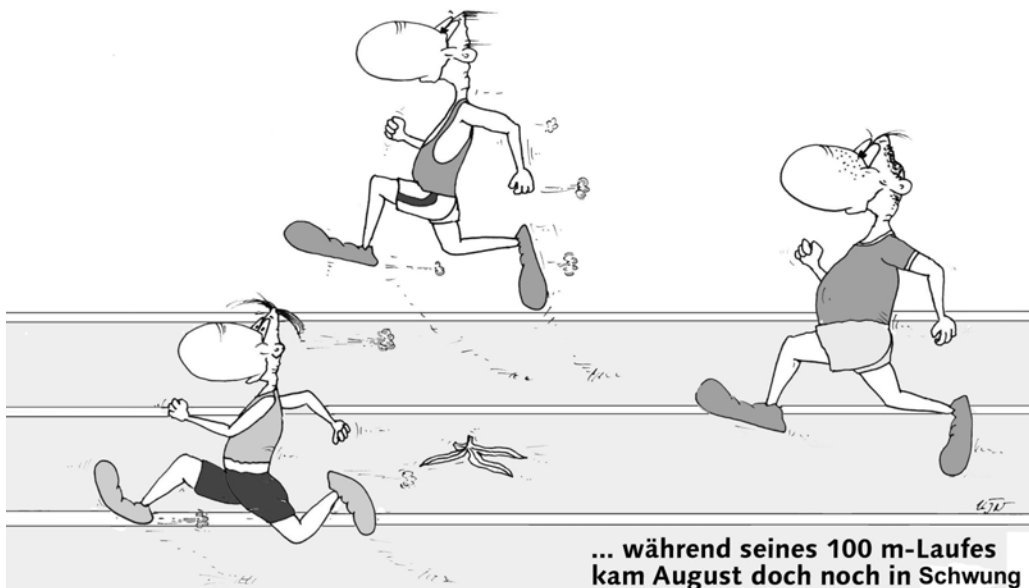
Lernbereichsspezifisches
und -übergreifendes Wissen:

- Bewegungsmerkmale des Weit- und Hochspringens, der Stabübergabe und der Starttechniken
- Unfallverhütung

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung folgender
Leistungen:

- gezeigte Leistungsbereitschaft beim Laufen und Springen
- Fehler sehen und korrigieren beim Staffellauf, Start, Absprung
- aktive Unfallverhütung beim Laufen/Springen durch Berücksichtigen von Abständen/Bahnen, richtigen Transport der Geräte, Beachten der Anweisungen des Lehrers, ...
- Arbeit in der Gruppe / im Paar beim Staffellauf und sonstigem Üben





	Klasse	Note	Schnelllauf		Frequenz- lauf		Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen		Dauerlauf		In – die – Weite – Springen		In – die – Höhe – Springen Hoch- sprung	Ziel- werfen div. Mögl. Treffer	Weitwerfen		Vielseitigkeit		Mitein- ander laufen, ... Mann- schafts- Hi.-Lauf
			30 m	50 m	8 s	15 m	40 m	60 m	LAM- Lauf*	800 m	Stand- Weitsprung	Weitsprung (Zone)			Schock- wurf 600 g	Schlag- wurf 80 g-Ball	Jeder- mann- MK**	Wahl- MK	
			s	s	Anz.	s	s		min	m	m	m		m	m				
Mä	3	1	6,0	9,0	30		8,5		3:35	1,50	2,85	1,00	5		18				
		2	6,5	9,4	26		9,1		3:50	1,35	2,55	0,93	3		14				
		3	6,7	10,0	22		9,8		4:20	1,15	2,15	0,83	2		11				
		4	7,3	10,8	16		10,5		5:05	1,05	1,85	0,73	1		9				
		5	7,7	11,7	12		11,0		6:05	0,95	1,55	0,68	-		7				
	4	1	5,6	8,9	34		7,8		3:30	1,65	3,00	1,03	7		24				
		2	6,0	9,3	30		8,4		3:35	1,45	2,70	0,96	5		17				
		3	6,3	9,9	25		9,1		4:05	1,25	2,45	0,87	4		14				
		4	6,7	10,7	22		9,9		4:50	1,10	2,20	0,78	3		11				
		5	7,1	11,6	18		10,6		5:40	1,00	1,95	0,70	2		8				
Ju	3	1	5,8	8,8	31		8,0		3:25	1,55	2,95	1,00	6		25				
		2	6,3	9,3	27		8,6		3:40	1,40	2,65	0,93	4		20				
		3	6,5	9,9	24		9,6		4:10	1,20	2,35	0,83	3		15				
		4	7,0	10,8	18		10,2		4:50	1,05	2,10	0,73	2		12				
		5	7,3	11,7	15		10,8		5:40	0,95	1,75	0,68	1		9				
	4	1	5,4	8,6	35		7,5		3:10	1,70	3,30	1,08	8		30				
		2	5,9	9,0	31		7,9		3:30	1,50	2,90	1,02	6		25				
		3	6,2	9,7	26		8,5		4:00	1,30	2,60	0,91	5		19				
		4	6,6	10,5	23		9,3		4:40	1,15	2,30	0,83	4		15				
		5	6,9	11,4	20		10,0		5:20	1,05	1,90	0,75	3		11				

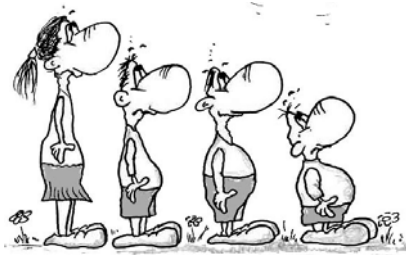
* Lebensalter – Minutenlauf

** siehe Anlage 4



Zu den Kontrollübungen:

Schnelllauf	30 m – <i>Superkurz</i> – <i>Sprint</i> aus dem Hochstart
Frequenzlauf	8 s – <i>Kniehübe</i> (halbhoch gegen ein Gummiband) Körperschräglage – Hüftpunkt zu Horizontale ca. 45 Grad 15 m – <i>Kleinzonen</i> – <i>Sprintlauf</i> 5 m-Anlauf – 10 Zonen (a' 60 cm) – Auslauf
Rhythmisches Überlaufen	40 m – <i>Hindernislauf</i> fixe Abstände; 4 Hürden – 20 cm hoch; Hürdenabstände 11-6-6-6-11 m; können variiert werden (3 – Schritt – Rhythmus)
Dauerlauf	<i>Lebensalter - Minutenlauf</i> zeitliches Durchhaltevermögen auf ebener Strecke (Gelände, Wiese, ...) gemäß des jeweiligen Schüleralters 600 m – <i>Geländelauf</i> Anpassungsfähiges Ausdauerlaufen in welligem Gelände (wechselnde Untergründe)
In – die – Weite – Springen	<i>Standweitsprung</i> Schlussweitsprung aus dem Stand <i>Zonenweitsprung</i> Weitsprung aus dem Anlauf mit absoluter Weitenmessung
In – die – Höhe – Springen	<i>Hochsprung</i> Hochsprung aus dem Anlauf



Zielwerfen	10 Würfe durch einen Reifen Würfe mit Schlagwurftechnik durch einen Gymnastikreifen tiefster Punkt des Reifens = 2 m Höhe Abwurfpunkt 8 m Entfernung
Weitwerfen	<i>Schockwurf</i> Wurf (einarmig) aus dem Stand mit Vollball; 600 g – Ball <i>Schlagwurf</i> Wurf aus dem Anlauf (3 – Schritt – Anlauf) mit Schlagball; 80 g – Ball
"Leichtathletische" Vielseitigkeit	<i>Jedermann – Zehnkampf</i> (s. Anlage 4) Variationen in Hallen, auf dem Sportplatz, im Gelände <i>Wahlmehrkampf</i> 3 – bzw . 4 – Kampf; selbst zusammengestellter Mehrkampf mit Disziplinen aus jeder „Disziplingruppe“ (Laufen, Springen, Werfen)
Mannschafts – Hindernislauf	<i>Selbstgestalteter (Schüler) Hindernislauf</i> Lehrervorgaben: Streckenlänge, Hinderniselemente, - bausteine, -typen



Turnen

Formgebundenes und freies Turnen bieten den Schülern vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, deren Nutzung durch Schaffung vieler Übungsmöglichkeiten an den Geräten zu sichern ist. In der Bewertung jedoch ist dem Schüler eine gewisse Schwerpunktsetzung zu ermöglichen, wie zum Beispiel durch die Möglichkeit der Wahl der Geräte (z.B. der Abwahl eines Gerätes) oder der Wahl zwischen Elementen.

Die **Lernbereichsnote** im *Turnen* ergibt sich vorwiegend aus der an qualitativen Kriterien ausgerichteten Benotung der turnerischen Leistung im Formgebundenen und im Freien Turnen (s. Anlage 2). Sie wird ergänzt durch die Bewertung entsprechender Kenntnisse und relativiert durch die Schülervoraussetzungen (allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten, Leistungsfortschritt) und durch die im Lernbereich gezeigten Leistungen auf prozessual-sozialer Ebene.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen insbesondere psychische Belastbarkeit, Konstitution, allgemeine Gewandtheit und Kondition das Leistungsvermögen. Die Individualität des Schülers kann z.B. in der Feststellung des Lern- und Leistungsfortschrittes Berücksichtigung erfahren. Wahl- und Streichmöglichkeiten, unterschiedliche Kontrollformen oder auch vielseitige Aufgabenstellungen stellen weitere Möglichkeiten einer inneren Differenzierung dar.

Die Benotung in der **sachlichen Ebene** setzt sich zusammen aus:

- *turnerischen Leistungen* im Formgebundenen und Freien Turnen,
- allgemeinen koordinativen und konditionellen *Fähigkeiten*, die unterstützend zur Leistungsentwicklung geübt werden,
- lernbereichsspezifischem und -übergreifendem *Wissen* gemäß der inhaltlichen Schwerpunktsetzung (z. B. Geräte- und Fertigungsbezeichnungen, Verhalten an Geräten, Unfallverhütung, ...).

Formgebundenes Turnen

Für die Beobachtung und den Vergleich sind aus der Anforderungsstruktur des Gerätturnens in der Schule heraus folgende Beurteilungskriterien für *Einzelelemente* sinnvoll:

- Gelingen / Misslingen
- Bewegungsausführung (Hauptmerkmale der Bewegung von ausgeprägt bis nicht ausgeprägt, Bewegungsfluss; Körperhaltung / Körperspannung)
- ohne / mit Fremdhilfe

Werden *kleine Kombinationen* als Einzel- oder Partnerübung überprüft, ergänzen folgende Kriterien im Sinne eines Gesamteindruckes die Beurteilungsmaßstäbe:

<i>Pflichtübungen</i>	<i>Kürübungen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Folgerichtigkeit, • fließende Bewegungsübergänge • Bewegungssicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Originalität / Kreativität • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsflexibilität



Werden *Synchronübungen* überprüft, ergänzen folgende Kriterien die Beurteilungsmaßstäbe:

- gegenseitige motorische Anpassungsfähigkeit
- Gleichmaß in Raum, Zeit und Dynamik
- Raumausnutzung
- Kreativität in Hinblick auf Kombinationen.



Freies Turnen

Vorrangiges Bewertungskriterium sollte die ‘Bewegungsgeschicklichkeit’ sein. Diese äußert sich u. A. in:

- Bewegungssicherheit (Bewegung ohne Hemmung)
- Bewegungsdynamik
- Bewegungskreativität (Vielfalt, Originalität, Selbständigkeit bei Problemlösungen).

Die Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** erfolgt unterrichtsbegleitend auf der Basis der Beobachtung. Dem Bereich *Leistungsbereitschaft zeigen* (Aktivität, Bereitschaft auch zu psychischer Beanspruchung, z. B. Überwinden, Angstabbau) kommt eine herausragende Bedeutung zu. Außerdem sind die Bereiche *Mitgestalten und Kooperieren* (Miteinander in Paaren, aktives Helfen und Sichern), *Ausüben von Selbst- und Fremdkritik* (Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Leistung anderer), *Anwenden von Wissen und Können* (Fehler sehen und korrigieren, kleine Kombinationen erstellen) einzuschätzen.



Beispiel: Bewertung im Lernbereich „Turnen“ in Klassenstufe 4

Schwerpunkte: Einzelelemente und eine kleine Kombination im Formgebundenen Turnen;
Freies Turnen an Geräten nach Themenvorgabe

<u>Sachliche Ebene:</u>	
Allgemeine Fähigkeiten	- konditionell: Liegestütz an Turnbank <i>oder</i> - koordinativ: Drehungen auf der Turnbank
Turnerische Leistungen:	
- <i>Formgebundenes Turnen</i>	- Knie – Ab – und Aufschwung am Reck <i>oder</i> Kehre am Barren <i>oder</i> Handstandschrüngen <i>oder</i> Handstützüberschlag seitwärts am Boden - Sprunggrätsche über Bock <i>oder</i> Drehsprunghocke über Kasten - kleine Übungskombination mit Partner als Synchronturnen an Boden <i>oder</i> Balken <i>oder</i> Bank mit Vorgabe von Elementgruppen: Balancieren, Springen, Stützen, Stehen/Stände, Rollen (nur am Boden); <i>Schüler wählen eigenständig ihre Elemente aus den Elementgruppen aus</i>
- <i>Freies Turnen</i>	- Gestaltung von Gerätearrangements und Abläufen nach Themenvorgabe (Reise zum Pol – Bärenhöhlen, Schneefelder, Gletscherspalten, Pinguinrutschen, Eisgrat, Eisschollen, Eisberge)
Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen:	- Bewegungsbeschreibungen, Technikkriterien der erlernten / geturnten Einzelelemente - Unfallverhütung, Umgang und Transport von Turngeräten, Ernährung
<u>Prozessual – soziale Ebene</u>	
Einschätzung folgender Leistungen:	- gezeigte Leistungsbereitschaft (Einbringen von Ideen, Überwinden) - Kooperieren / Miteinander beim Üben in der Gruppen/im Paar - aktive Unfallverhütung durch richtiges Helfen und Sichern, richtiges Verhalten an den Geräten <i>oder</i> beim Geräteaufbau/-transport - Fehler sehen und korrigieren beim Üben von turnerischen Einzelelementen



Tanzen und Gestalten¹

Im Lernbereich wird durch das gemeinsame Bewegen nach Musik die Freude an der Bewegung gefördert. Die Schüler lernen ihren Körper als Ausdrucksmittel kennen und erproben vielfältige Spiel- und Tanzformen. Tanzen und Gestalten ist mehr als das monotone Einüben von Tänzen. Musik fordert zur freien Bewegung auf, baut Ängste und Hemmungen ab, lässt durch Freude und Gelöstheit Barrieren fallen. Hinsichtlich der Schwerpunktsetzung pro Klassenstufe ist die Konzentration auf tänzerische oder gymnastische Formen möglich.

Vorschlag einer Schwerpunktsetzung:

Bereiche	Klassenstufe 3	Klassenstufe 4
Allgemeine Fähigkeiten	Ballzielwerfen vw / rw <i>oder</i> Aufrichten aus Rückenlage	Seilspringen auf Zeit <i>oder</i> Drehungen auf Turnbank
Tänzerische Kombination	Folkloretanz	Aerobic <i>oder</i> moderner Tanz
Gymnastische Kombination	Übung mit Ball (16 Takte)	Übung mit Seil (16 Takte)
Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen	Rhythmus- und Raumgestaltung europäische Folkloreformen	Körperbewusstsein / Haltung aktuelle Tanzformen

Die **Lernbereichsnote** setzt sich vorrangig aus den Leistungen in der rhythmisch-musikalischen Bewegungserziehung zusammen (Übungskombination). Zusätzlich können jedoch auch koordinative (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionelle (z. B. Sprungkraft) Leistungen erfasst werden. Die Anwendung des lernbereichsspezifischen Wissens sowie das kooperative Handeln und die individuelle Leistungsbereitschaft sollten ergänzend einfließen. In diesem Lernbereich gilt besonders die Rhythmisierungsfähigkeit als *individuelle Voraussetzung*, der durch differenzierte Aufgabenstellungen Rechnung getragen wird.

Benotung auf **sachlicher Ebene**:

Bewertungsinhalte für die Ermittlung der Basisnote können entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung Einzelelemente ohne und mit Handgerät, kleine Übungsverbindungen, gymnastische und tänzerische Übungskombinationen, koordinativ – konditionelle Tests sowie mündliche und schriftliche Leistungskontrollen zum Wissensstand (z. B. Haltungsschulung, Umgang mit Handgeräten, Tanzgestaltung) sein.

Im Vordergrund steht die Benotung von Pflichtübungen mit Küranteilen als Einzel-, Partner- oder Gruppendarbietung, wobei folgende *Beobachtungskriterien* zu beachten sind:

- Folgerichtigkeit der Elemente einer gymnastischen Übung bzw. der Schrittfolge eines Tanzes,
- Synchronität von Bewegung und Musik (Rhythmusgefühl),
- Synchronität der Bewegungen innerhalb Paar oder Gruppe,
- fließender Bewegungsablauf,
- Körperhaltung und Ausstrahlung.

¹ Weitere Empfehlungen zur Bewertung erfolgen im Lernbereich „Gymnastik und Tanz“ für die Klassenstufen 5 – 10, die ebenfalls für die Grundschule zutreffen.



Partner- und Gruppenübungen stellen einen hohen Anspruch an die Sozialkompetenz der Schüler, deshalb sollten sowohl Einzel-, als auch Gruppenleistungen in die Benotung einfließen. Konkrete Möglichkeiten bestehen im Erteilen von *A- und B-Werten* (Gewichtung offen).

Beurteilung auf prozessual – sozialer Ebene:

Der Unterricht sollte so gestaltet werden, dass die Entwicklung von Fantasie und Kreativität sowie kooperatives Handeln im Vordergrund stehen.

Die Beurteilung der Schülerleistung in der prozessual – sozialen Ebene kann nur über unterrichtsbegleitende Beobachtungen und Einschätzungen erfolgen (s. Anlage 3).

Beobachtungskriterien hierfür können sein:

- Leistungsbereitschaft beim Erarbeiten von Einzel-, Paar- und Gruppenübungen,
- Umsetzen angeeigneten Wissens,
- Kooperieren und Einbringen von eigenen Ideen (Kreativität),
- Fehler erkennen und korrigieren,
- Unfallvermeidung bei Raumwegen u. A.



Beispiel: Benotung im Lernbereich „Tanzen und Gestalten“ in Klassenstufe 4

Schwerpunkt: Erarbeitung einer modernen Tanzkombination – Aerobic (8 Takte Pflichtteil / 8 Takte Kürteil) in Paaren oder Gruppen

Sachliche Ebene:

Allgemeine Fähigkeiten:	Gleichgewichtsfähigkeit (Drehungen auf Turnbank) Sprungkraft (Seilspringen)	
Tänzerische Kombination:	A-Wert (Einzelleistung)	B-Wert (Gruppenleistung)
	- Folgerichtigkeit der Übung - Rhythmusgefühl - Körperhaltung, Ausstrahlung	- Gestaltung der Übung - Gesamteindruck der Darbietung - Synchronität innerhalb der Gruppe
Wissen:	Collage zur Aerobic (Definition, Grundschritte, Bilder)	

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung folgender Leistungen:	- Mitgestaltung / Kreativität in Paar oder Gruppe - Leistungsbereitschaft im Übungsprozess - soziales und sportliches Handeln
------------------------------------	---



Schwimmen²

In diesem Lernbereich spielen gerade im Anfängerschwimmen neben Fähigkeiten und Kenntnissen besonders verschiedene Fertigkeiten eine große Rolle.

Grundfertigkeiten:

Tauchen

Die Schüler beherrschen die Techniken des Abtauchens. Sie öffnen die Augen unter Wasser, orientieren sich, bewegen sich zielgerichtet und zweckmäßig. Sie setzen die Kopfhaltung und Atemregulierung zur Steuerung ein. Es gelingt ihnen bis 15 Sekunden die Luft anzuhalten.

Atmen

Die Schüler atmen in einer längeren Ausatemphase (ca.3“) vollständig ins Wasser aus und in einer kürzeren Einatemphase (ca.1“) ein. Dieser Rhythmus ist ununterbrochen und gleichmäßig.

Gleiten

Durch kräftigen Abstoß (Gleitsprung oder Abdruck mit den Füßen) gleiten die Schüler ohne Hilfsmittel in gestreckter Brust- und Rückenlage 4 - 6m auf der Wasseroberfläche. In der Brustlage liegt das Gesicht im Wasser. In der Rückenlage werden Hände und Ohren vom Wasser bedeckt.

Springen

Die Schüler springen fußwärts und kopfwärts von erhöhter Absprungstelle ins tiefe Wasser.

Fortbewegen

Die Schüler können sich mit Wechselschlagbeinbewegungen in Brust- und Rückenlage ohne Hilfsmittel fortbewegen.

Schwimmerische Fertigkeiten:

Brustschwimmen

Der Bewegungsablauf der Arme und Beine mit der richtigen Fußstellung führt zum Vortrieb. Die richtige Einbindung der Atmung in den Zyklus lässt das Zyklusende erkennen (Ausatemphase = Pause).

Rückenschwimmen

In der gestreckten Rückenlage des Körpers führen die Beine eine ununterbrochene Bewegung aus, die deutlich den Vortrieb erkennen lässt. (Es sollte der Wechselschlag bevorzugt werden.) Die Armführung wird mit der Atmung gekoppelt.

Kraulschwimmen

In gestreckter Brustlage wird mit ununterbrochener Wechselschlagbewegung der Beine deutlich Vortrieb erreicht. Die Armbewegung erfolgt gekoppelt mit der Ausatmung ins Wasser im gleichbleibenden Rhythmus.

² Im Bereich des Anfangsschwimmunterrichts liegen vielfältige Erfahrungen hinsichtlich der Bewertungspraxis vor. Das nachfolgende Beispiel basiert auf Erfahrungen der Saalfelder Schwimmlehrer. Es orientiert auf eine Akzentuierung der ersten Phase der Schwimmausbildung und spiegelt den Prozess einer ganzjährigen Ausbildung.



Bei den *konditionellen Fähigkeiten* liegt der Schwerpunkt auf *Ausdauerschwimmen* :

- 200m in einer Schwimmart *und /oder*
- 15 Minuten Ausdauerschwimmen mit Wechsel der Schwimmtechniken.

Lernbereichsspezifische und -übergreifende Kenntnisse beziehen sich inhaltlich auf Baderegeln, Sicherheitsaspekte am und im Wasser, Selbst- und Fremdrettung.

Die daraus resultierende **Lernbereichsnote** orientiert sich sowohl an quantifizierbaren (messbaren), als auch an qualitativen Einschätzungen der gezeigten motorischen Leistungen des Schwimmens, Springens, Tauchens, Gleitens, Fortbewegens und Atmens im Wasser. In sie fließen grundlegende Kenntnisse im Zusammenhang mit dem Aufenthalt im und am Wasser ebenso ein wie gezeigte Kompetenzen auf der prozessual-sozialen Ebene.

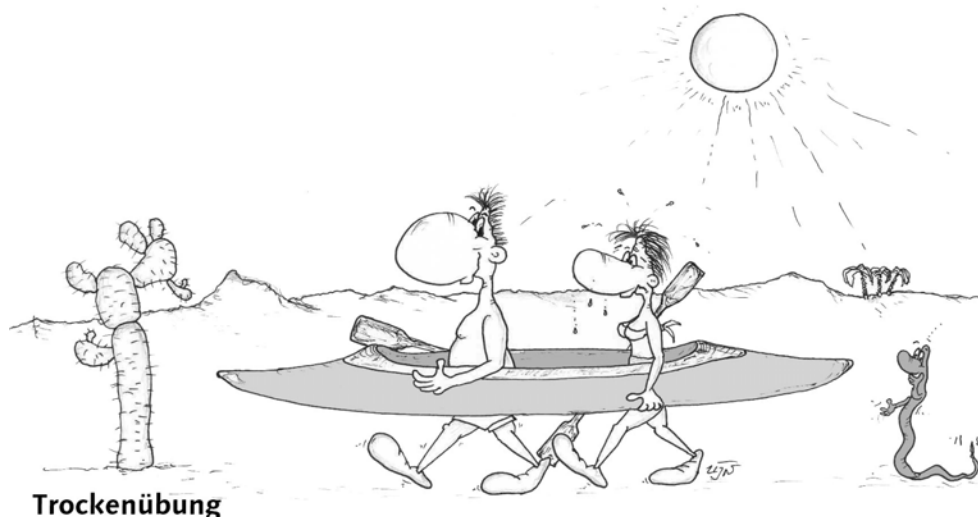
Für die Beurteilung und Einschätzung der *individuellen Voraussetzungen* der Schüler sollten neben den unterschiedlichen Ausgangsleistungen die Ausprägung und Überwindung von Hemmungen und die Einschätzung der Beweglichkeit Berücksichtigung finden. Der Individualität des Einzelnen kann durch Wahl- und Streichmöglichkeiten Rechnung getragen werden.

Die Benotung in der **sachlichen Ebene** setzt sich zusammen aus der Bewertung von grundlegenden und schwimmerischen Fertigkeiten (nach den Hauptmerkmalen des Bewegungsablaufes / s. Anlage 2), von konditionellen Fähigkeiten sowie dem Kenntnissnachweis. Bei der Benotung der schwimmerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten finden in der Regel keine Hilfs- und Auftriebsmittel Verwendung.

Die unterrichtsbegleitende Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** orientiert sich:

- an der gezeigten Leistungsbereitschaft,
- beim sportgerechten und sozialen Handeln im Abbau anfangs vorhandener eigener Hemmschwellen und dem Respektieren von Ängsten und Leistungen anderer und
- im Anwenden von Wissen und Können beim aktiven Einhalten der Baderegeln.

Es ist empfehlenswert, die Benotung der Gesamtleistung am Ende des Schuljahres vorzunehmen. Der zu berücksichtigende Kompetenzzuwachs im Verlaufe des Schuljahres sollte in einem *Punktesystem* festgehalten werden (s. *nachfolgender Benotungsvorschlag*).



Trockenübung



Beispiel: Benotung im Anfangsschwimmunterricht in Klassenstufe 3
(ganzjähriger Unterricht)

Punktesystem:		Benotungsvorschlag:												
Grundfertigkeiten		Die Bewertung erfolgt im Punktesystem. Je erbrachte Leistung bzw. erkennbares Merkmal werden Punkte vergeben, in deren Addition sollen Wahlmöglichkeiten (Schwierigkeitsgrad bei Grundfertigkeiten, Schwimmart bei schwimmerischen Fertigkeiten und Fähigkeiten) Berücksichtigung finden.												
Tauchen	Punkte													
Hochholen eines Gegenstandes														
- aus schulterhohem Wasser	1													
- 1,80m an der Stange herunter hangelnd	1													
- aus der Schwimmlage abtauchend	1													
oder nach 5 – 6 m Streckentauchen														
Springen														
- vom Beckenrand fußwärts	1													
- von erhöhter Absprungstelle	1													
- kopfwärts eintauchen vom Beckenrand	1													
oder Kopfsprung von erhöhter Absprungstelle	2													
Gleiten		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Gesamtwertung</th> <th>Punkte</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- Grundfertigkeiten</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>- schwimm. Fertigkeiten</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>- schwimm. Fähigkeiten</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>- Wissen</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td><u>37</u></td> </tr> </tbody> </table>	Gesamtwertung	Punkte	- Grundfertigkeiten	12	- schwimm. Fertigkeiten	6	- schwimm. Fähigkeiten	13	- Wissen	6		<u>37</u>
Gesamtwertung	Punkte													
- Grundfertigkeiten	12													
- schwimm. Fertigkeiten	6													
- schwimm. Fähigkeiten	13													
- Wissen	6													
	<u>37</u>													
- 4 – 6 m Brustlage	1													
- 4 – 6 m Rückenlage	1													
Atmen														
- mehrmaliges vollständiges Ausatmen ins Wasser	1													
- rhythmisches Atmen (ca. 20 x)	1													
Fortbewegen														
- Wechselbeinschlagbewegung in Brustlage (6 m)	1													
- Wechselbeinschlagbewegung in Rückenlage (6 m)	1													
Schwimmerische Fertigkeiten		<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Note 1</td> <td>35 – 37 P.</td> </tr> <tr> <td>Note 2</td> <td>31 – 34 P.</td> </tr> <tr> <td>Note 3</td> <td>26 – 30 P.</td> </tr> <tr> <td>Note 4</td> <td>17 – 25 P.</td> </tr> <tr> <td>Note 5</td> <td>7 – 16 P.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Relativiert werden kann diese Note durch die Einschätzung in der prozessual – sozialen Ebene (gezeigte Leistungsbereitschaft, soziales Handeln, aktive Einhaltung von Baderegeln, ...).</p>	Note 1	35 – 37 P.	Note 2	31 – 34 P.	Note 3	26 – 30 P.	Note 4	17 – 25 P.	Note 5	7 – 16 P.		
Note 1	35 – 37 P.													
Note 2	31 – 34 P.													
Note 3	26 – 30 P.													
Note 4	17 – 25 P.													
Note 5	7 – 16 P.													
Brustschwimmen														
- symmetrische Beinbewegung	1													
- Zyklus ist erkennbar	1													
- rhythmische Atmung	1													
Rücken- oder Kraulschwimmen														
- ununterbrochene Beinbewegung	1													
- gestreckte Körperlage	1													
- Armführung und Atmung koordiniert	1													
Schwimmerische Fähigkeiten														
Streckenschwimmen in einer Technik (Brust oder Rücken oder Kraul)														
- bis 6 m	2													
- bis 25 m	4													
- bis 100 m	5													
- bis 200 m	6													
- 200 m in 10 Minuten	7													
Ausdauerschwimmen (mit möglichem Technikwechsel)														
- bis 5 Minuten	2													
- bis 10 Minuten	4													
- bis 15 Minuten	6													
Wissen		maximal 6												
Baderegeln, Bewegungskennzeichen, Verhalten im / am Wasser, ... (s.o.)														



Skilaufen / Eislaufen

Der Lernbereich „Ski- und Eislaufen“ baut auf dem alltags- und spielmotorischen Könnensstand der Schulanfänger auf. Im Mittelpunkt steht das Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit Wintersportgeräten sowie dem Medium Eis bzw. Schnee.

Die **Lernbereichsnote** bezieht sich auf grundlegende Bewegungsfertigkeiten mit Skiern bzw. Schlittschuhen. Diese sollen in verschiedenen Anforderungssituationen sowie in unterschiedlichem Gelände anwendungsbereit sein. Eine vorrangig qualitative Bewertung orientiert sich vor allem an der Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit in der Bewegungsausführung. Erweitert werden kann die Benotung auf Sachebene durch Zeitläufe als Einzel- oder Mannschaftsform (s. Anlage 2).

Empfohlen werden neben den traditionellen wettkampfnahen Formen auch Varianten mit komplexen Inhalten (z. B. Biathlon, Orientierungsläufe, Hindernisläufe, ...). Ergänzend sollten fach- und fächerübergreifende Kenntnisse sowie die gezeigten Fähigkeiten auf prozessual-sozialer Ebene einbezogen werden.

Die Bewertung auf **sachlicher Ebene** setzt sich aus Noten mit unterschiedlicher Wertigkeit der folgenden Bereiche zusammen:

- *allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten* (z. B. Kraftausdauer, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit) erfassen
- *lernbereichsspezifische Fertigkeiten* durch qualitative Kriterien beobachten
- *lernbereichsspezifische Fähigkeiten* messen (schnell und/oder ausdauernd und/oder genau laufen können) als Einzel- und Gruppenleistung
- *lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen* als unterrichtsbegleitende mündliche oder schriftliche Kontrolle mit Bezügen zu fächerübergreifenden Themen wie Umwelt- und Sicherheitserziehung überprüfen.

Die Beurteilung der **prozessual – sozialen Ebene** beinhaltet die unterrichtsbegleitende Einschätzung der Leistungsbereitschaft, des Mitgestaltens und Kooperierens sowie der Anwendung spezifischen Wissens.



Nachfolgend empfohlene *Kontrollübungen* für den Bereich Eislaufen dienen lediglich zur Anregung für eine schulspezifische Festlegung. Orientiert wird darauf, bei der Auswahl der Kontrollübungen den Schülern Wahlmöglichkeiten anzubieten bzw. Streichergebnisse einzuräumen.

Kontrollübung	Beobachtungshinweise
Laufen auf der Geraden	rhythmische Armarbeit günstige Laufposition wirksames Aufsetzen der Schlittschuh
Gleiten auf der Geraden (Hockposition)	rhythmischer Anlauf Einnehmen einer günstigen Hockposition Schlittschuhstellung (ohne Kanteneinsatz)
Gleiten um einen Kegel	Richtungswechsel durch wirksamen Kantenwechsel



2.2 Regelschule / Gesamtschule / Gymnasium

2.2.1 Klassenstufen 5 – 10

Im Mittelpunkt des Unterrichtsfaches Sport in den Klassenstufen 5-10 steht entsprechend der Aufgaben einer körperlich – sportlichen Grundbildung die Entwicklung der Handlungsfähigkeit der Schüler, die durch Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz bestimmt ist. Die *Kompetenzentwicklung* erfolgt in den Lernbereichen, die durch die Fachkonferenz Sport auf Grundlage des Lehrplanes pro Klassenstufe festgelegt werden. Das Anforderungsniveau steigt stetig von Klassenstufe 5 bis 10 hinsichtlich Umfang und Komplexität. Damit wird eine Kompetenzentwicklung angestrebt, die jedem Schüler die Anwahl der Prüfung im Fach Sport zum Erwerb des Qualifizierenden Hauptschulabschlusses bzw. des Realschulabschlusses ermöglicht (s. Punkt 4.1.).

Von Klassenstufe 5 bis 10 werden jährlich *Noten* für die verbindlichen Lernbereiche Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik und Tanz (Mädchen) sowie ein Sportspiel als Grundlage zur Festlegung der Jahresendnote erteilt. In den alternativ-verbindlichen Lernbereichen Gesundheit und Fitness, Zweikampfsportarten, Schwimmen, Wintersport sowie weiteren Sportspielen wird dann benotet, wenn ein kontinuierlicher Lehr- und Lernprozess erfolgt ist. Dasselbe gilt für die frei wählbaren Inhalte.

Die Handlungskompetenz der Schüler in den einzelnen Lernbereichen zeigt sich auf:

⇒ sachlicher Ebene

innerhalb des motorisch – sportlichen Könnens

- allgemeine koordinative und konditionelle Leistungen
- lernbereichsspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- motorische Lösung von komplexen Handlungssituationen

innerhalb des lernbereichsspezifischen und -übergreifenden Wissens

- Methoden und Übungen zur Entwicklung koordinativ – konditioneller Fähigkeiten
- Fachtermini und Bewegungsmerkmalen
- Wettkampfbestimmungen und Regeln
- geschichtliche und aktuelle Bezüge
- gesundheitliche Wirkungen und Unfallverhütung

⇒ prozessual – sozialer Ebene

- bewusstes sportgerechtes und soziales Handeln
- Zeigen von Leistungsbereitschaft
- Anwenden von Wissen und Können
- Mitgestalten und Kooperieren
- Ausüben von Selbst- und Fremdkritik

Jede *Lernbereichsnote* setzt sich unter Beachtung individueller Voraussetzungen aus einer Benotung der sachlichen Bezugsebene sowie der Einschätzung der prozessual-sozialen Ebene zusammen (s. Punkt 1.3.). Der Schwerpunkt liegt in der Bewertung von Sachkompetenz, d. h. motorisch-sportliches Können und lernbereichsspezifisches Wissen sind zu benoten. Die Beachtung individueller Voraussetzungen bezieht sich im Rahmen der Benotung u. A. auf leistungsdifferenzierte Kontrollaufgaben, individuelle Wahl- und Streichmöglichkeiten, Ermittlung des Leistungsfortschrittes (s. Punkt 1.1.).

Bei der Ermittlung der Lernbereichsnoten sowie der Halbjahres- und Jahresendnote sollten notwendige *Gewichtungen* auf Grund komplexerer Anforderungen gegenüber additiven Festlegungen favorisiert werden. Darüber hinaus sollte ab Klassenstufe 9 (nach Vorlage aller Lernbereichsnoten) im Rahmen der Endnotenermittlung die Abwahl einer Lernbereichsnote ermöglicht werden, um individuelle Schwächen auszugleichen und die Selbstkompetenz zu stärken.



Leichtathletik

Der Lernbereich *Leichtathletik* ist durch Leistungen in natürlichen Bewegungsformen des Menschen gekennzeichnet. Vielfältige klassenstufenspezifische Themenstellungen zum Laufen, Springen, Werfen/Stoßen bieten den Schülern Anreize zur aktiven Auseinandersetzung mit der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers.

Vorschlag für ein Stufenkonzept:

Bereich	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufen 9 / 10
Allgemeine Fähigkeiten	Frequenz Schnellkraft Sprungkraft- ausdauer	Kopplungs- fähigkeit Armkraftausdauer	Rhythmisierungs- fähigkeit Schnellkraft	Differenzierungs- fähigkeit Grundlagen- ausdauer	Kraftfähigkeiten Grundlagen- ausdauer
Leicht- athletische Fähigkeiten	Sprinten	Werfen	(über Hindernis, mit Partnern) Sprinten	Stoßen, schleudernd Werfen	Laufen, Springen, Werfen/Stoßen unter veränderten <u>Sinnrichtungen</u>
	Springen (weit)	ausdauerndes Laufen	(in die Höhe und mehrfach) Springen	ausdauerndes Laufen (im Paar, mit Orientierungs- aufgaben, als Biathlon)	Leistungssteige- rung in Wahl- bereichen des Laufens, Springens, Werbens/Stoßens
Leicht- athletische Fertigkeiten	Weitsprung- technik(en)	Wurftechnik(en)	(Stab-) Hochsprung- technik(en)	(Schleuder-) Wurf- und Stoßtechnik(en)	Optimierung der indiv. Techniken in den gewählten Fähigkeits- bereichen
	Start- technik(en)	Atemtechnik Lauf	Staffeltechnik(en)	Techniken Lauf im Gelände	
Leichtathletik- spezifisches und...	Technikniveaukriterien, Bewegungsbeschreibung, Wettkampfbestimmungen, Fachtermini und Geschichte der im Mittelpunkt stehenden Fertigkeiten Unfallverhütung, Umgang mit/Transport von Geräten (→ GE)				Wiederholung und selbstständige Anwendung aus den anderen Klassenstufen
... lernbereichs- übergreifendes Wissen (Schuljahres- schwerpunkt)	Olympische Spiele (→ Ge)	Freizeitsportarten und Mediensport; Sport und Umwelt (→ Bi, UE)	Fair play (→ So, Et, Re; GTF)	Wirkung des Sports auf den menschlichen Körper (→ Bi); Eigenschaften von Spiel- und Wurfgeräten (→Ph)	Methoden des Übens und der Belastungs- gestaltung; Auseinander- setzung mit aktuellen Tendenzen

Die **Lernbereichsnote** in der Leichtathletik ist eine vor allem

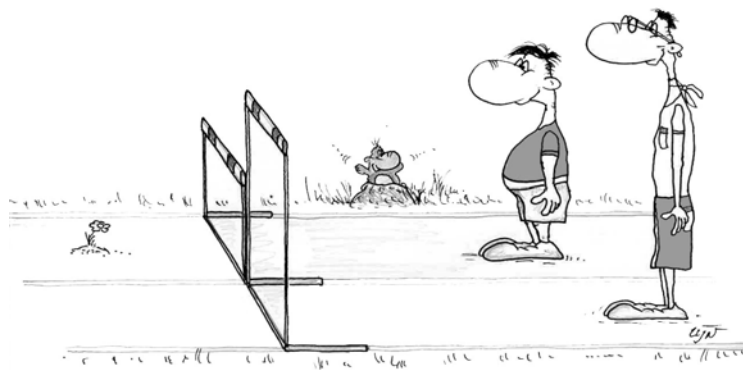
- an zähl- und messbaren Leistungen orientierte und
- durch Schülervoraussetzungen relativierte Benotung (leichtathletikspezifische Leistungen sowie allgemeine konditionelle und koordinative Fähigkeiten), die durch eine
- an qualitativen Kriterien ausgerichtete Bewertung leichtathletischer Fertigkeiten und Kenntnisse sowie
- der im Lernbereich gezeigten Fähigkeiten auf prozessual – sozialer Ebene ergänzt wird.



Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen Körperhöhe und –gewicht im Laufen, Springen und Werfen / Stoßen in unterschiedlicher Weise das Leistungsvermögen und werden durch Wahl- und Streichwerte sowie durch vielseitige Aufgabenstellungen berücksichtigt.

Die Noten in der **sachlichen Ebene** setzen sich aus den Noten der folgenden Bereiche zusammen:

- *Leichtathletische Fähigkeiten* (s. nachfolgende Tabellen) gemäß den klassenstufenspezifischen Schwerpunkten unter Berücksichtigung der
 - Einbeziehung von Einzel- und Gruppenleistungen sowie Mehrkämpfen
 - Bereitstellung von Wahlmöglichkeiten sowie
 - Variabilität der Themenstellungen:
 - Laufen schnell *oder* ausdauernd *oder* / *und* genau (Zeitreffer)
 - Springen weit *oder* hoch *oder* / *und* genau (Zonentreffer)
 - Werfen/Stoßen weit (*oder* / *und* hoch) *oder* / *und* genau (Zonentreffer)
- *Leichtathletische Fertigkeiten*, bei denen die Qualität der Bewegungsausführung (Hauptmerkmale der Zielübung) gemessen an altersgerechter Zweckmäßigkeit der Übungen im Mittelpunkt steht (s. Anlage 2).
- *Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen* als unterrichtsbegleitende Kontrolle (in mdl. oder schr. Form / s. Anlage 5) gemäß der Schwerpunktsetzung.
- *Allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten*, die die jeweilige Leistungsentwicklung in den je Klassenstufe gewählten inhaltlichen Akzentuierungen unterstützen, können in ausgewählten Fällen ergänzend benotet werden (s. Punkt 3).



Vorschlag zur Benotung allgemeiner Fähigkeiten:

Fähigkeit	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufen 9 / 10
konditionell	Japan – Test I <i>oder</i> II	Klettern <i>oder</i> Klimmziehen <i>oder</i> Liegestütze Seilspringen	Stand sprung- Reichhöhe <i>oder</i> Dreierhopp Japan – Test I <i>oder</i> II	Klettern <i>oder</i> Klimmziehen <i>oder</i> Liegestütze Seilspringen	je nach Schwerpunkt
koordinativ	Frequenztest Reaktionstest	Ballzielwerfen rückwärts Kopplungsfähig- keitstest	Rhythmisie- rungsfähigkeits- test	Ballzielwerfen rückwärts mit verschiedenen Geräten	je nach Schwerpunkt



Bei der unterrichtsbegleitenden Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** liegt der Schwerpunkt im Lernbereich auf *Leistungsbereitschaft zeigen*.

Hinzu kommen vor allem die Bereiche:

- Mitgestalten und Kooperieren mit den Schwerpunkten Mit- und Gegeneinander, Selbst- und Fremdkritik sowie
- Anwenden spezifischen Wissens, dessen Bewertungsinhalte der sachlichen Ebene angepasst bis Klasse 8 vorwiegend auf den Schwerpunkten Erkennen und Korrigieren von Fehlern liegen, während ab Klasse 9 eine Inhaltsverschiebung zugunsten methodischer Aspekte und kritischer Auseinandersetzung erfolgt.

Beispiel: Benotung im Lernbereich „Leichtathletik“ in Klassenstufe 8

Schwerpunkte: Werfen / Stoßen und ausdauerndes Laufen

Sachliche Ebene

- | | |
|--|---|
| Allgemeine Fähigkeiten: | - koordinativ: Ballzielwerfen rückwärts mit verschiedenen Bällen
- konditionell: Liegestütze <i>oder</i> Klettern (auch als Streichwert) <i>oder</i> 1 Minute Seilspringen |
| Leichtathletische Fähigkeiten: | - Leistungsstoß mit 3 bzw. 4 kg Kugel (unter Berücksichtigung des Gewichtes der Schüler) <i>oder</i> Wurf – Stoß – Dreikampf
- Zeitlauf <i>oder</i> 12 Minuten – Lauf <i>oder</i> Mannschaftsorientierungslauf <i>oder</i> Paarlauf <i>oder</i> Biathlon <i>oder</i> 800m / 1000m (Mä) bzw. 1000m / 2000m (Ju) |
| Leichtathletische Fertigkeiten: | - eine Schülertechnik Kugelstoß nach Wahl <i>oder</i> Technik im Schleuderwurf (s. Anlage 2) |
| Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen: | - Bewegungsmerkmale und Technikniveaukriterien Kugelstoß bei Schülertechniken <i>und / oder</i>
- Unfallverhütung <i>und / oder</i>
- Wirkung von Ausdauertraining auf den menschlichen Körper <i>und / oder</i> Lauftechniken im Gelände <i>und / oder</i> Umgang mit Karten (und Kompass) |

Prozessual – soziale Ebene

- | | |
|------------------------------|---|
| Einschätzung der Leistungen: | - gezeigte Leistungsbereitschaft beim ausdauernden Laufen und beim Stoßen / Werfen
- Fehler sehen und korrigieren beim Kugelstoßen und Schleuderwurf
- aktive Unfallverhütung beim Werfen / Stoßen durch Berücksichtigen von Abständen, richtigen Transport der Geräte, Beachten der Anweisungen des Lehrers, ...
- Arbeit in der Gruppe / im Paar beim Orientierungslauf, Biathlon, bei Technikübungen im Stoßen / Werfen |
|------------------------------|---|





M ä d c h e n

Klasse	Note	LAUF									Sprung		WURF / STOSS						MK *
		50 m	60 m	75 m	100 m	800m	1000m	2000 m	12-min Lauf	Zeitlauf	Weit	Hoch	Ball		Kugel			Schleuderb	
		s	s	s	s	min	min	min	m	min	m	m	80 g	200 g	2 kg	3 kg	4 kg	1kg	
5	1	8,7	10,1			3:25		10:04	2.400	10:00	3,20	1,07	27,00	24,00					
	2	9,2	10,7			3:42		11:00	2.200	9:00	2,90	1,01	23,50	20,50					
	3	9,8	11,4			4:15		12:24	1.900	8:00	2,60	0,90	18,50	16,00					
	4	10,5	12,2			4:41		14:23	1.730	6:00	2,30	0,83	15,50	13,00					
	5	11,1	13,7			5:31		17:05	1.450	5:00	2,10	0,71	11,50	9,50					
6	1	8,5	9,9			3:20	4:22	9:42	2.450	12:00	3,30	1,10	30,00	26,50					
	2	9,0	10,3			3:37	4:45	10:36	2.280	10:00	3,10	1,05	26,50	22,50					
	3	9,6	11,0			4:10	5:22	11:56	2.000	8:00	2,70	0,95	21,50	17,50					
	4	10,3	11,8			4:36	6:12	13:53	1.800	7:00	2,57	0,85	18,00	14,50					
	5	10,9	13,4			5:25	7:20	16:35	1.510	6:00	2,20	0,75	16,50	11,50					
7	1	8,3	9,8	12,0	15,7	3:16	4:17	9:31	2.520	15:00	3,60	1,15		27,50	7,20	6,54			
	2	8,8	10,2	12,5	16,5	3:33	4:40	10:21	2.340	13:00	3,35	1,08		24,50	6,80	5,90			
	3	9,4	10,8	13,4	17,6	4:03	5:13	11:43	2.050	10:00	2,96	1,00		20,50	6,20	5,16			
	4	10,0	11,6	14,3	18,9	4:28	6:03	13:37	1.840	8:00	2,70	0,92		18,50	5,80	4,50			
	5	10,7	13,2	15,3	20,7	5:22	7:15	16,10	1.550	7:00	2,30	0,82		15,50	5,00	3,70			
8	1	8,1	9,6	11,9	15,7	3:15	4:16	9:26	2.560	18:00	3,70	1,17		28,50	7,80	6,94			
	2	8,7	10,2	12,4	16,5	3:30	4:35	10:18	2.360	16:00	3,45	1,10		25,50	7,25	6,30			
	3	9,2	10,8	13,6	17,3	4:02	5:12	11:36	2.070	13:00	3,11	1,02		21,50	6,70	5,56			
	4	9,8	11,6	14,2	18,7	4:28	6:02	13:21	1.870	10:00	2,80	0,94		19,50	6,20	4,80			
	5	10,5	12,9	15,1	20,5	5:19	7:10	15:40	1.580	8:00	2,40	0,86		15,50	5,50	3,90			
9	1	8,0	9,6	11,7	15,7	3:14	4:16	9:24	2.580	20:00	3,75	1,19		29,00		7,30	6,94	26,00	
	2	8,5	10,1	12,3	16,5	3:28	4:35	10:18	2.390	18:00	3,55	1,12		26,00		6,70	6,30	24,00	
	3	9,0	10,8	13,1	17,2	3:59	5:12	11:35	2.100	15:00	3,15	1,05		22,00		6,00	5,56	21,00	
	4	9,7	11,6	14,0	18,4	4:25	6:00	13:08	1.900	13:00	2,90	0,96		20,00		5,30	4,80	19,50	
	5	10,3	12,9	14,8	20,2	5:16	7:05	15:10	1.600	10:00	2,40	0,86		16,00		4,80	3,90	16,50	
10	1	7,9	9,6	11,5	15,7	3:13	4:16	9:24	2.600	25:00	3,80	1,21		29,50		7,60	7,00	26,50	
	2	8,3	10,1	12,1	16,5	3:25	4:35	10:18	2.400	23:00	3,60	1,14		26,50		7,00	6,30	24,50	
	3	8,8	10,8	12,9	17,2	3:55	5:12	11:33	2.130	18:00	3,20	1,07		22,50		6,30	5,56	22,00	
	4	9,6	11,6	13,9	18,3	4:21	6:00	13:03	2.000	14:00	2,95	0,98		20,50		5,60	4,90	20,50	
	5	10,1	12,9	14,6	20,1	5:07	7:05	15:00	1.650	10:00	2,50	0,88		16,50		5,10	4,10	17,50	

* Werte für Mehrkämpfe klassenstufenbezogen erarbeiten, z. B. Biathlon, Mannschaftsmehrkampf, Orientierungslauf, Sprung-3-Kampf (s. Anlage 2)



Jungen

Klasse	Note	LAUF										SPRUNG		WURF / STOSS					MK **	
		50 m	60 m	75 m	100 m	800m	1000m	1500m	2000m 3000m*	12-min Lauf	Zeitlauf	Weit	Hoch	Ball		Kugel				Schleudb
		s	s	s	s	min	min	min	min	m	min	m	m	m	m	m	m	m		m
5	1	8,5	10,1			3:00	4:06		8:57	2.660	10:00	3,40	1,13	40,00	35,50					
	2	8,9	10,5			3:15	4:25		9:36	2.480	9:00	3,00	1,07	34,00	31,00					
	3	9,5	11,1			3:45	5:02		11:07	2.120	8:00	2,70	0,96	28,00	25,00					
	4	10,0	11,9			4:25	5:50		13:05	1.960	6:00	2,40	0,88	24,00	22,00					
	5	10,9	13,3			5:00	6:55		15:39	1.660	5:00	2,20	0,79	18,00	16,00					
6	1	8,2	9,6			2:56	3:54		8:49	2.720	12:00	3,55	1,18	46,00	41,00					
	2	8,5	10,2			3:07	4:10		9:27	2.540	10:00	3,31	1,10	39,50	36,00					
	3	9,2	10,8			3:40	4:50		10:58	2.180	8:00	2,98	1,00	32,50	29,00					
	4	9,7	11,6			3:58	5:31		12:55	2.020	7:00	2,73	0,92	28,00	25,00					
	5	10,6	12,9			4:50	6:30		15:33	1.730	6:00	2,35	0,83	22,00	18,00					
7	1	7,9	9,3	11,6	15,1	2:52	3:49		8:40	2.780	15:00	3,80	1,25		42,00	8,20				
	2	8,3	9,8	12,3	16,2	3:03	4:05		9:19	2.620	13:00	3,57	1,15		39,00	7,30				
	3	9,0	10,5	13,3	17,2	3:35	4:42		10:56	2.240	10:00	3,19	1,05		31,50	6,10				
	4	9,4	11,6	13,9	18,7	3:52	5:20		12:52	2.080	8:00	2,95	0,98		27,00	5,20				
	5	10,3	12,6	15,0	20,7	4:35	6:05		15:20	1.800	7:00	2,50	0,88		22,50	4,30				
8	1	7,6	9,0	11,2	14,4	2:45	3:39		8:32	2.860	18:00	4,00	1,30		48,00	8,60	8,20			
	2	8,0	9,8	11,9	15,3	2:56	3:55		9:10	2.700	16:00	3,70	1,20		44,00	7,90	7,30			
	3	8,7	10,2	12,9	16,3	3:18	4:20		10:42	2.340	13:00	3,31	1,09		37,00	6,75	6,10			
	4	9,2	11,0	13,5	17,8	3:37	4:55		12:45	2.160	10:00	3,05	1,01		31,50	6,25	5,20			
	5	10,0	12,3	14,7	19,8	4:15	5:40		15:10	1.900	8:00	2,70	0,91		27,00	5,30	4,30			
9	1	7,3	8,6	10,6	13,8	2:39	3:30	5:34	12:10	2.960	20:00	4,30	1,35		53,50		9,00	8,60	35,50	
	2	7,6	9,0	11,2	14,4	2:50	3:45	5:57	12:55	2.800	18:00	4,03	1,27		49,00		8,50	7,70	33,00	
	3	8,3	9,6	12,1	15,4	3:07	4:07	6:37	14:16	2.460	15:00	3,57	1,15		40,50		7,90	6,70	28,50	
	4	8,7	10,4	12,7	16,9	3:23	4:40	7:04	15:30	2.280	13:00	3,25	1,07		35,50		7,00	5,75	25,50	
	5	9,8	12,1	14,4	18,9	4:05	5:25	7:56	17:00	2.000	10:00	2,80	0,94		30,50		5,40	4,70	23,00	
10	1	7,1	8,3	10,2	13,3	2:37	3:26	5:30	11:52	3.060	25:00	4,60	1,40		58,50		9,60	9,20	38,00	
	2	7,4	8,7	10,8	14,0	2:45	3:40	5:47	12:30	2.900	23:00	4,33	1,30		54,00		8,90	8,20	35,50	
	3	8,0	9,4	11,7	14,7	3:03	4:02	6:28	13:36	2.680	18:00	3,90	1,18		45,00		8,30	7,25	31,00	
	4	8,5	10,2	12,4	16,0	3:18	4:32	6:58	14:45	2.440	14:00	3,60	1,10		39,50		7,90	6,30	28,00	
	5	9,7	12,0	14,2	18,0	3:58	5:15	7:37	16:10	2.100	10:00	3,10	0,96		34,00		6,90	5,10	25,00	

* Werte bis Klassenstufe 8 für 2000 m, ab Klassenstufe 9 für 3000 m

** Werte für Mehrkämpfe klassenstufenbezogen erarbeiten, z. B. Biathlon, Mannschaftsmehrkampf, Orientierungslauf, Sprung-3-Kampf (s. Anlage 2)



Gerätturnen

Die Spezifik des *Gerätturnens* liegt in der koordinativ – konditionellen sowie psychischen Beanspruchung, in der Bewegungsformung und -gestaltung innerhalb des turnerischen Übungsgutes und im Erleben bzw. Erfahren von Körper und Bewegung in den turnerischen Grundformen.

Um den Schülern eine intensive stoffliche Auseinandersetzung und einen vielfältigen Unterricht zu ermöglichen, stehen ihnen im Übungs- und Lernprozess in jeder Klassenstufe *alle Geräte* zur Verfügung, so dass alle bisher erlernten Elemente geübt werden können. In der Bewertung jedoch ist dem Schüler eine gewisse *Schwerpunktsetzung* zu ermöglichen, z.B. durch die Möglichkeit der An- bzw. Abwahl eines Gerätes oder der Wahl zwischen Elementen innerhalb der Bewegungsstrukturgruppen.

Die **Lernbereichsnote** im Gerätturnen ergibt sich aus:

- der an qualitativen Kriterien ausgerichteten Benotung der turnerischen Leistung im Formgebundenen Turnen (in den Klassenstufen 5/6 vorrangig in der Gestaltung von turnerischen Einzelementen innerhalb vieler Bewegungsstrukturgruppen; ca. ab Klassenstufe 7 in der Gestaltung von Pflicht – Kür – Übungskombinationen mit zunehmenden Bewegungsabschnitten bzw. Küranteilen)
- den Leistungen im Freien Turnen (in Einzel-, Partner- bzw. Gruppenübungen)
- relativiert durch Schülervoraussetzungen (allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten, Leistungsfortschritt)
- der Bewertung lernbereichsspezifischer und -übergreifender Kenntnisse
- ergänzt durch die im Lernbereich gezeigten Leistungen auf prozessual-sozialer Ebene.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen insbesondere Kondition, Konstitution, allgemeine Gewandtheit und psychische Belastbarkeit das Leistungsvermögen. Die Individualität des Schülers findet auch in der Feststellung des Lern- und Leistungsfortschrittes Berücksichtigung. Eine innere Differenzierung ist z. B. über Wahl- und Streichmöglichkeiten, spezielle Kontrollformen sowie durch vielseitige Aufgabenstellungen zu ermöglichen.

Die Benotung auf der **sachlichen Ebene** setzt sich aus den Noten der Bereiche allgemeine Fähigkeiten, Wissen und turnerische Leistung zusammen. Die Erfassung der turnerischen Leistung erfolgt qualitativ und direkt über die Ziffernote (die Punktwertung ist vorrangig dem außerunterrichtlichen Turnen zu empfehlen) im Formgebundenen und Freien Turnen.

- *Turnerische Leistung im Formgebundenen Turnen*

Für die Beobachtung und den Vergleich sind aus der Anforderungsstruktur des Gerätturnens in der Schule heraus folgende Beurteilungskriterien sinnvoll:

- Gelingen / Misslingen
- Bewegungsausführung (Hauptmerkmale der Bewegung, Bewegungsfluss; Körperhaltung / Körperspannung)
- ohne / mit Fremdhilfe

Als Empfehlung für eine differenzierende Beurteilung nach genannten Kriterien versteht sich die im Anhang befindliche Skalierung (s. Anlage 2).



Werden *Übungsverbindungen bzw. -kombinationen* überprüft, ergänzen folgende Kriterien im Sinne eines Gesamteindrucks die Beurteilungsmaßstäbe:

Pflichtübungen	Kürübungen
<ul style="list-style-type: none"> • Folgerichtigkeit, • fließende Bewegungsübergänge • Bewegungssicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Originalität / Kreativität • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsflexibilität

Werden *Synchron- und Gruppenübungen* überprüft (s. Punkt 1.2.), ergänzen folgende Kriterien die Beurteilungsmaßstäbe:

- gegenseitige motorische Anpassungsfähigkeit
 - Gleichmaß in Raum, Zeit und Dynamik
 - Raumausnutzung
 - Kreativität in Hinblick auf Kombinationen
- *Turnerische Leistung im Freien Turnen*

Vorrangiges Bewertungskriterium sollte die 'Bewegungsgeschicklichkeit' sein.

Diese äußert sich u.a. in:

- Bewegungssicherheit (Bewegung ohne Hemmung)
 - Bewegungsdynamik
 - Bewegungskreativität (Vielfalt, Originalität, Selbständigkeit bei Problemlösungen)
- *Lernbereichsspezifisches und –übergreifendes Wissen*

Die Kenntnisse sind in mündlicher und / oder schriftlicher Form) gemäß inhaltlicher Schwerpunktsetzung (z.B. Geräte- und Fertigungsbezeichnungen, Beschreibung von Bewegungsabläufen, Fehlerkorrektur, Griffarten des Helfen und Sicherns, Stellung zum Üben und zum Gerät, Sicherheits- und Gesundheitsrisiken, Methoden, Gruppenarbeitsformen, physikalisch-determinierte Begründungszusammenhänge...) zu kontrollieren.

- *Allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten*

Ergänzend sind jene Fähigkeiten zu benoten, die zur Leistungsentwicklung je Klassenstufe geübt werden, z. B. Armzugkraft, Sprungkraft, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit (s. Punkt 3).

Die Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** erfolgt unterrichtsbegleitend auf der Basis der Beobachtung. Neben dem *Mitgestalten und Kooperieren* (Miteinander in Paaren oder Gruppen, aktives Helfen und Sichern), *Ausüben von Selbst- und Fremdkritik* (Bewertung, Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Leistung anderer; objektive Einschätzung der persönlichen Leistung), *Anwenden von Wissen und Können* (Fehler sehen und korrigieren, Übungskombinationen erstellen) erfährt der Bereich *Leistungsbereitschaft zeigen* (Aktivität, Bereitschaft auch zu psychischer Beanspruchung, z. B. Überwinden, Angst abbauen, Übernahme mitgestaltender Aufgaben) mit zunehmenden Kompetenzen besondere Beachtung.

Jedem Schüler ist eine Schwerpunktsetzung zu ermöglichen,
z. B. durch An- und Abwahl eines Gerätes und / oder
der Wahl zwischen Elementen innerhalb einer Bewegungsstrukturgruppe.


Beispiel: Benotung im Lernbereich „Gerätturnen“ in Klassenstufe 9 / Mädchen

Schwerpunkte: Stützsprünge, Akrobatik, Kürkombinationen
(Balken *oder* Stufenbarren – Einzelübung;
Boden – Paarübung / Synchronturnen)

<u>Sachliche Ebene</u>	
Allgemeine Fähigkeiten:	- koordinativ: räumliche Orientierungsfähigkeit (Medizinballnummernlauf) - konditionell: Armzugkraft (Klettern <i>oder</i> Klimmziehen) <i>oder</i> Sprungkraft (Sprung- und Reichhöhe)
Turnerische Leistungen:	
- <i>Formgebundenes Turnen</i>	- Kürkombination am Balken <i>oder</i> Stufenbarren als Einzelübung (mindestens je 1 Element aus 6 Bewegungsstrukturgruppen) - Kürkombination am Boden mit einem Partner im Synchronturnen - Stützsprünge an Pferd <i>oder</i> Kasten
- <i>Freies Turnen</i>	- akrobatische Übung / Pyramidenbau (Gruppenübung zu viert und mehr, Pyramide mit 3 Ebenen)
Lernbereichsspezifisches und –übergreifendes Wissen:	- Bewegungsbeschreibung / Fertigkeitsbezeichnungen <i>und / oder</i> - Bewegungskorrektur <i>und / oder</i> - selbstständige Erwärmungsgestaltung
<u>Prozessual – soziale Ebene</u>	
Einschätzung folgender Leistungen:	- gezeigte Leistungsbereitschaft (auch zu psychischer Beanspruchung, Übernahme von Studenteilen, Übungskombinationen erstellen, ...) - Fehler sehen und korrigieren - kontrolliertes Helfen und Sichern beim Üben an den Geräten <i>oder</i> mit Partner(n)
<i>Anmerkung:</i>	<i>Bei der Benotung im Bereich der turnerischen Leistungen sind je nach Schwerpunktsetzung weniger Leistungskontrollen möglich.</i>

Beispiel für eine Aufgabenstellung am Balken:

„Gestalte eine Kürkombination mit max. 12 Elementen. Entnehme dazu mind. 1 Element deiner Wahl aus den Bewegungsstrukturgruppen Springen, Überschlagen, Schwingen, Drehen, Halten und Stehen. Ergänze die Kür mit gymnastischen Sprüngen und Schritten. Die Übung sollte über mind. 2 Balkenlängen führen.“





Gymnastik und Tanz

Die Spezifik des Lernbereiches *Gymnastik und Tanz* liegt in der rhythmisch – musikalischen Gestaltung von Bewegung. Die Schüler erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel, wobei eine klassenstufenspezifische Akzentuierung erfolgen sollte, die sich im folgenden **Vorschlag zur Schwerpunktsetzung** widerspiegelt:

Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufe 9	Klassenstufe 10
Tanz auf Improvisations-Anregung (z. B. Thema: Freundschaft oder Schule)	Übungs-kombination mit Handgerät mind. 16 Takte (z.B. Keulen oder Stab)	Folkloretanz oder Rock`n Roll (Projektthema: z.B. Europäische Tänze)	Übungs-kombination mit Wahlgerät mind. 24 Takte (z.B. Ball und / oder Seil)	Aktuelle Tanz-kombination (z. B. Hip - Hop oder Step-Aerobic)	Übungs-kombination mit Wahlgeräten mind. 32 Takte (z. B. Band und Reifen oder alternative HG)

Die **Lernbereichsnote** bezieht sich vor allem auf die Gestaltung von Bewegung nach Musik, d. h. auf gymnastische und tänzerische Übungskombinationen ohne oder mit Handgerät, deren Umfang bis Klassenstufe 10 stetig wächst. Mit zunehmendem Kompetenzerwerb sollte die Bewertung von Übungskombinationen mit Küranteilen im Mittelpunkt stehen. Neben Einzelleistungen ist den Partner- und Gruppenleistungen ein besonderer Stellenwert zu geben. Hierbei bieten sich mit zunehmendem Alter Partner- bzw. Gruppenübungen mit mindestens zwei verschiedenen Handgeräten an (traditionelle wie alternative), die innerhalb der Kombination gewechselt werden können. Ergänzend erfolgt die Überprüfung von lernbereichsspezifischen und –übergreifenden Kenntnissen (insbesondere zum Fach Musik).

Als *individuelle Voraussetzung* beeinflusst insbesondere die Rhythmisierungsfähigkeit der einzelnen Schüler/in das Leistungsvermögen in diesem Lernbereich. Darüber hinaus können Charaktereigenschaften (z. B. introvertiert) die Präsentation der Lernergebnisse beeinflussen. Verschiedene Aufgabenstellungen und Wahlmöglichkeiten (z. B. Handgerät, Musik, Sozialform) müssen eine innere Differenzierung ermöglichen.

Die Benotung auf **sachlicher Ebene** sollte sich aus folgenden Bereichen zusammensetzen:

- *Allgemeine Fähigkeiten* (s. Punkt 3)

z. B. Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Dreh- und Sprungkraft, lokale und allgemeine Ausdauer sowie Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, statische und dynamische Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Beweglichkeit

- *Einzelelemente, Serien, Reihen*

Diese sollten nur in der Phase der Einführung und Erlernung erfolgen sowie sich an nachstehenden Beurteilungskriterien orientieren:

- Übereinstimmung von Musik, Rhythmus und Bewegung
- Bewegungsfluss
- Technik (Körper- und Handgerätetechnik)

- *Pflichtkombinationen*

Pflichtkombinationen sind ohne und mit Handgerät sowie unter tänzerischem Aspekt als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung möglich. Diese Leistungskontrollen stellen einen hohen Grad der Komplexität und des technischen Anspruchs dar. Bewertet werden das Gelingen der Übung sowie der Übungsfluss (s. Anlage 2).



- **Kürkombinationen**

Kürkombinationen stellen das höchste zu erreichende Endniveau in diesem Lernbereich dar, da alle Kompetenzbereiche entwickelt werden. Bei der Bewertung von gymnastischen Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen (s. Punkt 1.2.) bzw. Tänzern mit Kürcharakter tritt die Kreativität der Schüler/innen in den Vordergrund. Außer der für die Pflichtkombinationen aufgeführten Notenskalierung sollten folgende Kriterien Beachtung finden:

- Synchronität / Asynchronität
- Geräteauswahl und Handhabung
- Übungs- und Musikauswahl
- Vielfalt der Bewegungsebenen
- Variabilität der Raumwege und Aufstellungsformen



- **Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen**

Die Anwendung des erworbenen Wissens erfolgt in der Übungsgestaltung. Zusätzlich können ausgewählte Kenntnisse in mündlicher und/oder schriftlicher Form benotet werden, z. B. Beschreibung der Elemente einzelner Handgeräte, Kenntnisse zu den Bewegungsebenen, Skizzieren von Raumwegen und Aufstellungsformen, Kriterien einer Funktionsgymnastik, Methoden der statischen und dynamischen Dehnung, fachübergreifendes Musikwissen u. A..

Die Beurteilung in der **prozessual – sozialen** Ebene spiegelt sich zunächst im Endprodukt auf sachlicher Ebene wider. Darüber hinaus können die Leistungsbereitschaft (z. B. das Erstellen von Erwärmungsprogrammen), das Fehler sehen und korrigieren, die Unfallvermeidung sowie das Kooperieren in Paaren und Gruppen bewertet werden. Insbesondere die Mitgestaltung von Kombinationen sollte mit zunehmender Kompetenzentwicklung im Mittelpunkt stehen und kontinuierlich beobachtet werden (s. Beobachtungsbogen in Anlage 3).

Beispiel: Benotung im Lernbereich "Gymnastik und Tanz" in Klassenstufe 10 / Mädchen

Schwerpunkt: Kürkombination mit mindestens 2 Wahlgeräten (Gruppenübung)

Sachliche Ebene

Allgemeine Fähigkeiten: koordinativ: Gleichgewichtsfähigkeit (Drehungen auf Turnbank)
konditionell: Sprungkraft vertikal (Sprung- und Reichhöhe)

Kürkombination: *Variante 1 (sachliche Ebene / Produkt)*
A-Wert: Technischer Ausdruck (Einzelleistung)
B-Wert: Gesamteindruck/Gestaltung (Gruppenleistung)

Variante 2 (sachliche und prozessual-soziale Ebene)
A-Wert: Einzelleistung im Prozess (Beobachtungsbogen)
B-Wert: Gruppenleistung / Produkt (Kürkombination)

Lernbereichs-spezifisches und -übergreifendes Wissen: Erwärmungskriterien / Funktionsgymnastik
Beschreibung des Endniveaus in Klasse 10
Musikkenntnisse

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung folgender Leistungen: - Mitgestalten / Kreativität der Gruppenübung
- Leistungsbereitschaft
- soziales und sportgerechtes Handeln
- Unfallverhütung beim Üben in Gruppen / mit HG



Sportspiele

Die Spezifik der *Sportspiele* ergibt sich einerseits aus den vielfältigen Handlungsmöglichkeiten des gleichzeitigen Mit- und Gegeneinanders in ständig wechselnden zeitlichen und räumlichen Strukturen. Daraus resultieren hohe Anforderungen an koordinative Fähigkeiten auf der Basis grundlegender konditioneller Fähigkeiten. Andererseits stellen Sportspiele durch ihre Emotionalität, die Regeln und die Zweikampfsituationen hohe Anforderungen an die bewusste Steuerung der Handlung. Diese Komplexität der Anforderungen verlangt eine klassenstufenspezifische Akzentuierung der Unterrichtsthemen vom Spielen mit einfachen Regeln und Techniken zu komplexen Spielhandlungen.

Auf einfache Spielsituationen aus der Grundschule aufbauend bietet sich das Üben neuer taktischer Varianten im Zusammenhang mit neuen Techniken - einzeln und in spielnahen Komplexübungen - an bis hin zum Einbauen des Neuen in das Spiel.¹ Das schwerpunktmäßige Vertiefen einzelner Anforderungsbereiche ist zudem immer auch verbunden mit dem Üben weiterer Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Vorschlag für ein Stufenkonzept (je nach Zielschuss- bzw. Rückschlagspiel spezifizieren):

Bereich	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufen 9 / 10
Allgemeine Fähigkeiten	Gewöhnung an das Material (Bälle, Schläger, ...), Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Arm- und Beinkraft, Differenzierungsfähigkeit, Bewegungsgenauigkeit, Antizipation der Bewegung der Mitspieler, Gegenspieler und des Balles				
Sportspiel-spezifische Fähigkeit	Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der ...				
	... Bewegungs-schnelligkeit und Koordination unter Präzisionsdruck	... Bewegungs-koordination unter Zeitminimierung und Geschwindigkeitsmaximierung	... Bewegungs-koordination unter Komplexitätsdruck	... Koordination unter Organisationsdruck	... Koordination unter Belastungs- und Variabilitätsdruck
Sportspiel-spezifische Fertigkeiten (Technik und Taktik)	ins Ziel treffen	zum Ziel bringen, Vorteil heraus spielen (Zusammenspiel, Überzahl, ...)	Zusammenspiel, einfach Angriffs- und Abwehrsituationen meistern	Lücke erkennen / verhindern, Behinderung umgehen / herstellen	Anbieten und Orientieren, Angreifen und Verteidigen
Sportspiel-spezifisches und...	Technikniveaukriterien, Bewegungsbeschreibung, Spielregeln, Fachtermini und Geschichte der Spiele Unfallverhütung, Umgang mit / Transport von Bällen, Toren, Körben, Netzen (→ GE)				Wiederholung und selbstständige Anwendung aus den anderen Klassenstufen
lernbereichs-übergreifendes Wissen (Schuljahres-schwerpunkt)	Olympische Spiele (→ Ge)	Freizeitspiele und Mediensport; Sport und Umwelt (→ Bi, UE)	Fair play (→ So, Et, Re; GTF)	Wirkung des Sports auf den menschlichen Körper (→ Bi); Eigenschaften von Spielgeräten (→ Ph)	Methoden des Übens und der Belastungsgestaltung; Auseinandersetzung mit aktuellen Tendenzen

¹ Ein günstiges Bausteinkonzept bieten dafür Kröger / Roth "Ballsschule. Ein ABC für Spielanfänger", welches der hier dargestellten Akzentuierung als Grundlage diente.



Die **Lernbereichsnote** in den einzelnen Sportspielen bezieht sich vor allem auf qualitative Einschätzungen. Im Mittelpunkt steht die Benotung der *Spielfähigkeit*. Als komplexe Leistung beinhaltet sie sowohl die Anwendung der erlernten Techniken und taktischen Varianten im Spiel als auch das mannschaftsdienliche Verhalten, die Kenntnis und Einhaltung der Regeln sowie die Kreativität bei der Spielgestaltung.

Daneben erfolgt eine Benotung von Spieltechniken (meist als Komplexübung unter Beachtung der bereits eingeführten Spielregeln) und Kenntnissen zum Spiel (Regeln, Spielaufbau, ...) sowie ausgewählter koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen vor allem koordinative Fähigkeiten und psychische Qualitäten die Leistung, die durch verschiedene Spielpositionen, das Arbeiten mit wechselnden Mannschaftskapitänen und taktische Varianten gefördert bzw. kompensiert werden können.

Die Noten in der **sachlichen Ebene** setzen sich demnach aus den Noten der folgenden Bereiche zusammen:

- *Sportspielspezifische Fähigkeiten* gemäß den klassenstufenspezifischen Schwerpunkten unter besonderer Berücksichtigung der Spielfähigkeit durch eine höhere Wertigkeit dieser Note gegenüber allen anderen Noten des Lernbereiches (s. Anlage 3, Spielbeobachtungsprotokoll)
- *Sportspielspezifische Fertigkeiten* (Spieltechniken), bei denen zunehmend spielnähere Komplexübungen im Mittelpunkt stehen (s. Anlage 2)
- *Sportspielspezifisches und lernbereichsübergreifendes Wissen* als unterrichtsbegleitende Kontrolle (in mündlicher oder schriftlicher Form) gemäß der Schwerpunktsetzung (s. Anlage 5)
- *Allgemeine Fähigkeiten*, die die jeweilige Leistungsentwicklung in den je Klassenstufe gewählten inhaltlichen Akzentuierungen unterstützen, können in ausgewählten Fällen ergänzend benotet werden (s. Punkt 3).

Vorschlag zur Benotung allgemeiner Fähigkeiten:

Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufen 9 / 10
Zielwerfen/-schießen mit verschiedenen Bällen vorwärts oder / und rückwärts	Ziehharmonikalauf als Dribbling oder / und Slalomdribbling	Kastenbumeranglauf	Medizinballnummernlauf	Wahlübung aus 2-3 Angeboten (s. Klassen 6 – 8)

Bei der unterrichtsbegleitenden Beurteilung in der **prozessual – sozialen Ebene** liegt der Schwerpunkt auf *sportgerechtem sozialem Handeln* (Regelakzeptanz und Einhaltung, Akzeptanz der Schiedsrichterentscheidung, Umgang mit Sieg und Niederlage, mit Siegern und Unterlegenen, Fair play, Konfliktlösungskompetenz).

Hinzu kommen vor allem die Bereiche:

- Mitgestalten und Kooperieren
- Leistungsbereitschaft zeigen
- Anwenden spezifischen Wissens.



Beispiel: Benotung im Lernbereich "Sportspiele" in Klassenstufe 6

Sportspiel Basketball – Schwerpunkte:

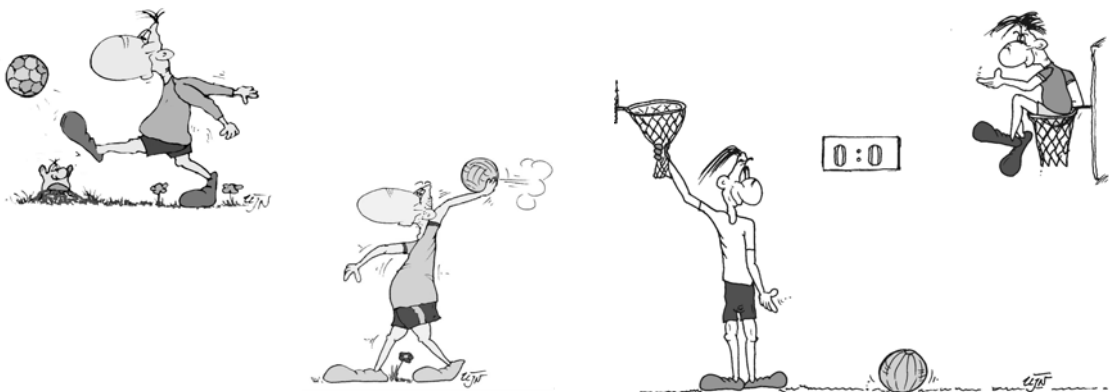
- Fähigkeit: Spielfähigkeit unter besonderer Beachtung der Bewegungskoordination unter Zeitminimierung und Geschwindigkeitsmaximierung
- Fertigkeit: Ball ins Ziel bringen

Sachliche Ebene

- Allgemeine Fähigkeiten: - Ziehharmonikalauf als Balldribbling nach Zeit
oder / und Slalomdribbling nach Zeit (Streichwert)
- Sportspielspezifische Fähigkeit: - Spielfähigkeit unter Beachtung der bisher eingeführten Techniken (Dribbling, Druckwurf, Korbwurf aus dem Stand, Stopp- und Startbewegungen) und des Abwehrverhaltens (Position zwischen Korb und Angreifer)
- Sportspielspezifische Fertigkeiten: - Komplexübung unter Zeitdruck bestehend aus Slalomdribbling mit Handwechsel – Druckwurf – Fangen im Sprungstopp – Korbwurf aus dem Stand
- Sportspielspezifisches und lernbereichsübergreifendes Wissen: - Regelkenntnisse *und / oder*
- Bewegungsbeschreibungen der erlernten Techniken *und / oder* des Abwehrverhaltens *und / oder*
- regionales / nationales / internationales Geschehen im Basketball

Prozessual – soziale Ebene

- Einschätzung der Leistungen: - soziales, sportliches Handeln im Spielen und Üben
- Erkennen von Fehlern im Abwehrverhalten und Dribbling
- Schiedsrichterleistungen
- aktive Unfallverhütung beim Aufbau der Körbe, Balltransport
- Arbeit in Gruppen / Paaren beim Üben an Stationen





Zweikampfsportarten

Der Lernbereich ist gekennzeichnet durch situative *Zweikampfhandlungen* im Stand und Boden. Dazu müssen die Schüler Fertigkeiten des Judo oder Ringens erlernen und diese in kleinen Übungskämpfen situationsbedingt anwenden. Darüber hinaus sind allgemeine sowie lernbereichsspezifische Fähigkeiten zu entwickeln, insbesondere Kraft, Kraftausdauer und Schnellkraft. Im koordinativen Bereich ist ein hohes Maß an Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit zu entwickeln.

Besondere Bedeutung in der Zweikampfsportart *Judo* besitzt die Dojoetikette (Rituale, Traditionen) und die Umsetzung des moralischen und technischen Prinzips nach Kano („Der sanfte Weg“ oder „Siegen durch Nachgeben“).

Vorschlag für ein Stufenkonzept (Judo):

Bereich	Klassenstufen 5 / 6	Klassenstufen 7 / 8	Klassenstufen 9 / 10
Allgemeine Fähigkeiten	Grundlagenausdauer, Kraft (Arm- und Bein kraft), Schnellkraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Antizipation der Bewegungen und Aktivitäten des Partners		
Judo-spezifische Fähigkeiten	Zweikampfverhalten mit Partner im Stand und Boden unter besonderer Berücksichtigung der ...		
	... Herausbildung von Schnelligkeit und Kraftausdauer Schulung der Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit	... Koordination von Technikabläufen (Wurf- und Haltetechniken) in Verbindung mit Herausbildung von Schnellkraft (Arme, Beine), Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit	... Koordination von Belastungsdruck (Widerstand des Partners) und Technikanwendung Schulung der Differenzierungsfähigkeit
Judo-spezifische Fertigkeiten	Einschränkung der Bewegungsfreiheit von Uke in Bauch- und Rückenlage und dessen Kontrolle Herausarbeiten von Kuzure-Kesa-Gatame, Kesa-Gatame und Kami-Shiho-Gatame aus dem Kniestand von Uke und Tori und spezielle Befreiungsmöglichkeiten Ukemi rückwärts und seitwärts, Fallrolle mit Liegenbleiben Uki-Goshi / O-Goshi, wenn Uke schiebt O-Soto-Otoshi, wenn Uke zieht Bodenrandori	Vielfältiges Drehen und Wenden aus Bauch- und Rückenlage mit Widerstand von Uke Herausarbeiten von Yoko-Shiho-Gatame, Mune-Gatame und Tate-Shiho-Gatame aus Kniestand und Bauchlage und spezielle Befreiungsmöglichkeiten Ukemi rückwärts aus erhöhter Position, Ukemi seitwärts, rechts und links, Fallrolle aus Hocke oder Stand Koshi-Guruma / Ippon-Seoi-Nage, wenn Uke schiebt O-Soto-Gari, wenn Uke zieht Randoriformen im Stand und am Boden	Wechselseitiges Herausarbeiten von Halte-techniken und Befreiungen Festhalte zirkel mit 5 Griffen Herausarbeiten von Kwansetsutechniken aus Bauchlage oder Bankposition von Uke Judorolle mit Aufstehen, Fallübungen am Partner Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Harai-Goshi aus verschiedenen Bewegungsvorgaben De-Ashi-Barai / Hiza-Guruma, wenn Uke zieht Shobu



Judo-spezifisches und ...	Dojoetikette (Rituale, Traditionen, Höflichkeit) Achtung vor dem Partner und Gegner Unfallverhütung Moralisches und technisches Prinzip im Judo	Geschichte und Entwicklung von Judo in Deutschland und Japan Fachtermini Wettkampfordnung und Wettkampfbregeln	Wiederholung und selbstständige Anwendung aus den anderen Klassenstufen Formen der Selbstverteidigung
... lernbereichs- übergreifendes Wissen	Olympische Spiele (Entwicklung von Judo) Fairplay	Anwendung von Gesetzen aus der Physik (Wirkungsweise im Judo) Wirkung von Sport auf menschlichen Körper (Auseinandersetzung mit Widerstand und Gewicht des Partners)	„Künste des DO“ (Budo) Zen-Buddhismus

Die **Lernbereichsnote** bezieht sich vor allem auf die erlernten Fertigkeiten und deren situationsbedingte Anwendung mit Partner. Die Leistungsfeststellung erfolgt vorrangig durch qualitative Kriterien (s. Anlage 2). Hierzu zählen insbesondere die Kriterien Ganzheitlichkeit, die Wirksamkeit der Wurf- und Griffprinzipien sowie der Bewegungsfluss. Ergänzend sollten Fähigkeitsleistungen im koordinativen wie im konditionellen Bereich (z.B. Reaktions-, Gleichgewichts-, Bauchmuskel-, Zugkraft- und Beinkrafttests) durchgeführt werden. Darüber hinaus gilt es die prozessual – soziale Ebene einzuschätzen, insbesondere die Einhaltung der Dojoetikette.

Judospezifisches und lernbereichsübergreifendes Wissen sollte in die Benotung einfließen, z. B. Wirkungsweise von Schub- und Zugkräften, Hebelgesetze der Physik, Fachtermini, Dojoetikette (moralisches Prinzip), Kumi-Kata, Wurfphasen etc. (technisches Prinzip), Wettkampfordnung und Wettkampfbregeln, Ausbildungs- und Prüfungsordnung.

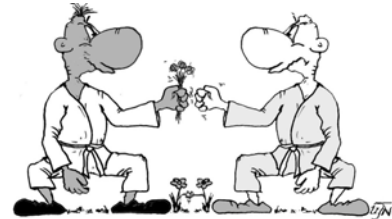
Als *individuelle Voraussetzungen* gilt es besonders das Körpergewicht und die Körperhöhe sowie den Charakter im Kampfverhalten zu beachten. Des Weiteren beeinflusst die Bewegungskoordination den Lernerfolg. Mangelnde Kraftvoraussetzungen können durch gute Technik- bzw. Bewegungsumsetzungen kompensiert werden.

Die Benotung auf **sachlicher Ebene** sollte sich aus folgenden Bereichen zusammensetzen:

- *Allgemeine Fähigkeiten, z. B.:*
 - Klimmziehen / Liegestütze, Klettern an Tau und Stange (Armkraft)
 - Seil- bzw. Gürtelsprünge, Schlusdreisprung, Dreierhopp rechts/links (Beinkraft)
 - Drehungen auf der Turnbank (Gleichgewichtsfähigkeit)
- *Judospezifische Fertigkeiten im Stand und am Boden, z. B.:*
 - Fuß- und Hüftwürfe aus verschiedenen Bewegungsvorgaben (Uke schiebt, Uke zieht), Kreisbewegung
 - Herausarbeiten und Befreiungsmöglichkeiten aus Halte- und Hebeltechniken bei unterschiedlichen Ausgangssituationen (Bauchlage, Kniestand, Bankposition), Halten mit Zeitvorgabe (Kesa-Gatame / 25 Sekunden)
- *Übergang Stand – Boden, z. B.:*
 - Kippen des knienden Uke in eine Festhalte, wenn Tori steht
 - O-Goshi / Uki-Goshi = Kuzure-Kesa-Gatame
 - De-Ashi-Barai = Ude-Hishigi-Juji-Gatame



- *Judospezifische Fähigkeit (Übungskampf)* unter Beachtung von:
 - Gewichtsklasseneinteilung
 - Boden- oder Standrandori
 - Shobu (wettkampfnahe Wertung)
 - Anwendung von technischen Prinzipien (Kumi-Kata, Kuzushi, Tsukuri, Kake)
 - Passivität
- *Judospezifisches und lernbereichsübergreifendes Wissen:*
 - Fachtermini
 - Moralisches und technisches Prinzip
 - Budokünste
 - Entwicklung von Judo
 - Dojoetikette



Die Beurteilung der **prozessual – sozialen Ebene** spiegelt sich vor allem im fairen regelgerechten Umgang beim Üben *miteinander* wider, d. h. Rücksichtnahme und Hilfe beim partnerschaftlichen Üben, sportartspezifisches Verhalten, Einhalten der Regeln, Achten der Gesundheit anderer. Die Einhaltung der *Dojoetikette* und des *moralischen Prinzips* bestimmen maßgeblich die prozessual – soziale Ebene jedes einzelnen Schülers. Darüber hinaus sollten stetige Leistungsbereitschaft, der Mut zu ungewohnten Bewegungen und Körperlagen sowie die Anwendung von Kenntnissen in die Einschätzung eingehen.

Beispiel: Benotung im Lernbereich „Zweikampfsportarten“ / Judo, Klassenstufe 8

Schwerpunkt: Kampfverhalten im Stand

Sachliche Ebene

Allgemeine Fähigkeiten:	- koordinativ: Drehungen auf Turnbank - konditionell: Klimmziehen (Streckhang) <i>oder</i> 1 min. Gürtelspringen
Judospezifische Fertigkeiten:	- Ippon-Seoi-Nage, wenn Uke schiebt <i>und / oder</i> O-Soto-Gari, wenn Uke zieht - Randoriformen im Stand (Kakari-Geiko / Yakosoku-Geiko)
Judospezifische Fähigkeit:	- Übungskampf im Stand
Judospezifisches und lernbereichsübergreifendes Wissen:	- biomechanische Grundlagen - Wurfphasen - Wettkampfbregeln

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung der Leistungen:	- Leistungsbereitschaft beim Üben der Standtechniken - Einsatz als Kampfrichterhelfer (Außenrichter beim Randori) - Einhaltung des moralischen Prinzips am Beispiel der Hilfeleistung (Kontrolle über Fallen von Uke) - Übernahme von Lernaufträgen (Kurzvortrag, Erwärmungsabschnitt, ...)
------------------------------	--



Gesundheit und Fitness

Körperliche Aktivität erhält im Zuge der sich verändernden Lebens- und Arbeitswelt eine immer größere Bedeutung. Schule und Gesellschaft stehen in der Verantwortung möglichen Gefährdungen der gesundheitlichen und körperlichen Entwicklung junger Menschen entgegenzuwirken. Die Aufgaben des Schulsports sind deshalb auch aus medizinischer Sicht bedeutsam. Sportunterricht hat insbesondere die Aufgabe, den Aspekt der Gesundheit und körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit in und nach der Schulzeit zu thematisieren, Alternativen aufzuzeigen und auf Gefahren hinzuweisen.

Der sportart- und fachübergreifende Lernbereich *Gesundheit und Fitness* ermöglicht eine komplexe Aufbereitung von Inhalten sowie das Erfahren von Übungs- und Trainingswirkungen. Die gesundheitsorientierten Fitnessfaktoren bilden elementare Leistungsvoraussetzungen zur Stabilisierung der körperlichen Gesundheit, z.B. grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten, psychische Leistungs- und Verhaltenseigenschaften im Sinne der Selbstregulation und der Belastungssteuerung, konstitutionelle Eigenschaften, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise, Verhaltensregeln beim Sporttreiben, bei der körperlichen Arbeit und in der Freizeit.

Darüber hinaus wird das Können und Wissen aus den Sportarten sowie aus anderen Fächern (z. B. Biologie) zusammengefasst. Der Lernbereich ist hervorragend geeignet, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu vertiefen und zu einer eigenen, *selbstverantwortlichen Trainingsgestaltung* zu befähigen – beim Sporttreiben im Verein, im Fitnessstudio oder im häuslichen Bereich. Die Schüler lernen Möglichkeiten der eigenen Leistungsfeststellung und Methoden der Trainingsgestaltung kennen, können eigene Beanspruchungen analysieren und Konsequenzen für eine gesunde Lebensführung ableiten.

Die Verbesserung der *körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit* ist von der Art und Weise der Belastung abhängig (vgl. Lehrbuch „Sport – Theorie für die Sekundarstufe I). Es wird zwischen äußerer und innerer Belastung unterschieden, wobei letzteres als Beanspruchung bezeichnet wird. Die Belastung wird über Belastungsfaktoren gesteuert, z. B. Intensität, Umfang, Art und Dauer der Pause, Auswahl der Übung und Qualität der Übungsausführung. Mit diesen Belastungsfaktoren ist es möglich, Übungs- und Trainingsprozesse zielorientiert zu gestalten und die individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Erfassung der Leistungsfähigkeit erfolgt insbesondere durch *Tests*. Diese fördern zum einen den Wettbewerb untereinander, andererseits dienen sie der Leistungsmotivation, fördern die Selbstkontrolle und können ein hohes Maß an Selbstzufriedenheit sowie Freude auslösen.

Hinsichtlich der *Organisation* als alternativ-verbindlicher Bereich sind epochale Formen, wie Projekte und Kurse, möglich. Empfohlen wird eine komplexe Planung in den Klassenstufen 9/10, wobei in den Vorjahren bereits die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen sind.

Unter Berücksichtigung des Lehrplanes sind insbesondere folgende *Ziele* anzustreben:

- *Konditionell – koordinative Fähigkeiten:*
Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- *Demonstrationsfähigkeit:*
Kraft- und Dehnübungen, Übungen mit einfachen und komplexen koordinativen Aufgaben, Partnerübungen, Choreografien, ...
- *lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen:*
Kenntnisse zur Belastungsgestaltung beim Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, Beschreiben von Bewegungsabläufen, Dokumentation und Auswertung von Testergebnissen, Kenntnisse zu Entspannungsformen, Nutzung verschiedener Sport- und Fitnessgeräte, Wissen zu Anatomie, Ernährungsverhalten, Dopingproblemen, geschichtlichen Entwicklungen (s. Anlage 5)



Die **Lernbereichsnote** bezieht sich vor allem auf zähl- und messbare Leistungen, die Demonstrationsfähigkeit, auf kognitive Leistungen sowie Fähigkeiten auf prozessual – sozialer Ebene. Auf **sachlicher Ebene** wird ein *komplexer Fitnessstest* zur Ermittlung unterschiedlicher Fähigkeiten (Beweglichkeit, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Antizipation, ...) empfohlen. Bei der Wahl von Einzeltests ist auf ein ausgewogenes Verhältnis der zu überprüfenden Fähigkeiten zu achten. Weitere Kontrollgegenstände liegen in der Demonstration von Dehn- und Kräftigungsübungen, in Bewegungsbeschreibungen sowie in der Dokumentation und Auswertung von Testergebnissen. Die höchste Form der Wissensanwendung liegt in einem persönlichen Trainingsplan jedes Schülers.

Individuelle Voraussetzungen (z. B. konstitutionelle Besonderheiten, Muskelverkürzungen bzw. -abschwächungen, Koordinationsschwächen u. a.) beeinflussen in hohem Maße das Leistungsvermögen / die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit des Schülers. Bei der Übungsauswahl und Trainingsgestaltung sollten Beanspruchungsunterschiede jedes Schülers berücksichtigt werden. Des Weiteren ermöglichen Ausgangs- und Endtests die Feststellung des individuellen Leistungsfortschritts, der in die Gesamtbewertung einfließen sollte.

Lernbereichsnote „Gesundheit und Fitness“

Sachliche Ebene		
Fitnessstest z.B. 5er – Fitness – Test Korbwurf rw Ballkreisel Aufrollen Liniensprint Durchsteiger	Demonstration z.B. 5 verschiedene Bauchmuskelübungen <i>oder</i> Dehnübungen für Durchsteiger/ Liniensprint/ ...	Wissen z.B. Bewegungsbeschreibung zur Demonstration <i>oder</i> Auswertung der Testergebnisse (5er – Test)
Prozessual – soziale Ebene		
z.B. Erstellen eines Circuit (Bauch – Po / ...) <i>oder</i> eines individuellen Trainingsplanes vor und nach 5er – Fitness – Test		

Die Beurteilung der **prozessual – sozialen Ebene** bezieht sich insbesondere auf die *Leistungsbereitschaft* im Übungsprozess, die selbstständige Übungs- und Methodenauswahl und auf die Anwendung durch richtige Übungsausführung. Des Weiteren gilt es die Dehnung vor und nach Belastungen, selbstständige Erwärmungsprogramme sowie die Fähigkeit zur Erholung und Regeneration einzuschätzen. Das partner- und gruppenweise Arbeiten mit gegenseitiger Korrektur und Hilfe, unfallverhütende Aspekte u. A. sollten in die Beurteilung einfließen.

Die *Fachkonferenz Sport* trägt eine besondere Verantwortung im Rahmen der Bewertung von Tests. Auf Grundlage fachlicher Erfahrungen gilt es nach den 100 – Punkte – Tabellen (s. nachfolgende Seiten) Notenbereiche für die Einzeltests wie für die Zusammenstellung von komplexen Fitnessstests je Klassenstufe festzulegen.

Eine Überfrachtung des Lernbereiches mit häufigen Tests ist zu vermeiden!



Beispiel: Benotung im Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ in Klassenstufe 10

Schwerpunkte: Komplexer Fitnessstest und aerobe Ausdauerleistung

Sachliche Ebene

Allgemeine Fähigkeiten:	Komplexer Fitnessstest (Fitness – Mehrkampf) als Einzelleistung (s. nachfolgende Testmöglichkeiten)
Aerobe Ausdauer	Run and Bike (Paar) <i>oder</i> Schwimmen (30 min.) vgl. Lernbereich Schwimmen <i>oder</i> Step-Aerobic-Kombination (Gruppe)
Demonstration / lernbereichsspezif. Wissen:	Dehnübungen zu beanspruchten Muskelgruppen aus komplexem Fitnessstest mit Bewegungsbeschreibung
Lernbereichsübergreifendes Wissen:	schriftlicher Test (Ernährung, Belastungsgestaltung, Geschichte, ...) <i>oder</i> Dokumentation als Paar bzw. Gruppe

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung folgender Leistungen:

- gezeigte Leistungsbereitschaft beim Circuit- und Ausdauertraining
- Aktive Unfallverhütung durch Erwärmungsprogramme / Dehnung
- Arbeit in Paaren und Gruppen im Übungscircuit u. A.
- Mitgestaltung / Übungsauswahl bei selbstständiger Erarbeitung einer Gruppenchoreografie (Aerobic) *oder* eines Circuits

Anm.: Diese Leistungskontrollen stellen die Mindestanforderung dar. Sie können durch weitere individuelle Leistungen ergänzt werden, z. B. Erstellen von Erwärmungsprogrammen, Stundenteilen etc. Hierbei sollten die CD – ROM des ThILLM als Medium genutzt werden.





Ausgewählte Fitnessstests ²

Test 1: **Aufrollen**

(Kraftausdauer – Leistungsfähigkeit der geraden Bauchmuskulatur und Hüftbeuger)

Durchführung: Die Testperson liegt auf dem Rücken und umfasst mit beiden Händen die untere Sprosse der Sprossenwand. Arme und Beine können bei der Ausführung gebeugt werden (Beine bis zu einem Kniewinkel von minimal 90 Grad). Beide Beine werden gleichzeitig zwischen Boden und Sprossenwand (Markierung) möglichst schnell hin- und hergeführt. Die Markierung ist an der 4. Sprosse von unten (ca. 0,60 m) angebracht.

Material: Sprossenwand, Markierungsseil/-band für 4. Sprosse, Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird jeder Anschlag der Füße an der markierten Sprosse innerhalb der Übungszeit von 40 Sekunden.

Test 2: **Liegestütze**

(Kraftausdauer – Leistungsfähigkeit der Arm-/Schultermuskulatur – dynamisch und der Bauch-/Hüftmuskulatur – statisch)

Durchführung: Die Testperson befindet sich im Liegestütz mit gestreckter Oberkörperhaltung ggf. mit den Füßen an der Wand. Die Hände werden auf dem Hallenboden vor der Turnmatte mindestens schulterbreit abgestützt. Während der Liegestützbeuge berührt die Brust die Turnmatte und ein rechter Ellbogenwinkel ist erkennbar. Das Hochdrücken erfolgt bis zur vollen Armstreckung.

Wahlweise sind für Mädchen und Frauen Halbliegestütze möglich. Bei dieser verkürzten Variante erfolgt der Stütz auf den Knien, die Unterschenkel sind gebeugt.

Material: Turnmatte

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Bewegung (ohne Zeitbegrenzung). Gezählt werden die Übungswiederholungen, wenn nach der Beugung die volle Armstreckung erreicht wurde.

Test 3: **Ball durch die Beine an die Wand**

(Schnellkoordination – Leistungsfähigkeit Rumpfaufrichten und -drehen)

Durchführung: Die Testperson steht rücklings mit den Fersen an einer Turnmatte - 3 m von einer Wand entfernt. Der Rumpf wird nach vorn gebeugt und auf das Startsignal ein Volleyball durch die gegrätschten Beine kräftig an die Wand gespielt. Um den zurückprallenden Ball fangen zu können, muss sich die Testperson blitzartig umdrehen, darf aber dabei nicht auf die Turnmatte bzw. in die 3m-Zone eintreten.

Ein Helfer sichert die Testperson und wirft den wegspringenden Ball zurück oder reicht einen Reserveball nach.

Material: 2 Volleybälle, Turnmatte, Stoppuhr, 1 Helfer

Bewertung: 3 Punkte - Ball außerhalb der 3m-Zone direkt gefangen
 2 Punkte - Ball außerhalb der 3m-Zone nur mit den Händen berührt, jedoch nicht gefangen
 1 Punkt - Ball berührt oder gefangen, jedoch innerhalb der 3m-Zone
 0 Punkte - keine direkte Ballberührung
 (möglichst viele Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden)



² Vgl. CD-ROM: Gesund und fit im Berufsalltag. Bad Berka 2003

**Test 4: Ballkreisel**

(Kraftausdauer – Leistungsfähigkeit der Schulter-/Nackenmuskulatur – dynamisch und der Rückenmuskulatur – statisch)

Durchführung: Die Testperson liegt bäuchlings auf einem ca. 50 cm hohen Kasten - 2,50 m von einer Wand entfernt. Die Unterschenkel werden rechtwinklig gebeugt und von einem Helfer an den Waden festgehalten. Kopf und Schultern ragen über den Kasten hinaus. Nach dem Start wird ein Basketball mit beiden Händen über eine 50cm-Markierung an die Wand geworfen (Markierung = Kastenhöhe). Der Wurf erfolgt so, dass der Ball von der Wand zurück auf den Boden prellt und erst dann gefangen wird (indirektes Fangen). Während der Übungszeit unterstützt ein Helfer die Testperson bei Ballverlust.

Material: Kasten, Basketball, Stoppuhr, 2 Helfer

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Würfe innerhalb der Übungszeit von 60 Sekunden.

Test 5: Liniensprint

(Schnelligkeits- und Beschleunigungsfähigkeit – Sprint)

Durchführung: Die Testperson befindet sich in der Schrittstellung hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes. Nach dem Startsignal erfolgt der Sprint bis zur Mittellinie (9m) - Wende - zurück zur Angriffslinie (3 m) - Wende - bis zur gegenüberliegenden Angriffslinie (6 m) - Wende - zurück bis zur Mittellinie (3 m) - Wende - bis zur gegenüberliegenden Grundlinie (9 m), die gleichzeitig das Ziel bildet. Die Linien müssen jeweils mit einem Fuß übertreten werden.

Material: Stoppuhr, Markierungen Volleyballfeld

Bewertung: Gewertet wird die Zeit vom Startsignal bis zum Erreichen der Ziellinie (Brust).

Test 6: Seilspringen

(Schnelligkeitsausdauer – Ganzkörperkoordination, insbesondere Arme – Beine)

Durchführung: Die Testperson benutzt ein Sprungseil und versucht nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge (vorwärts) durchzuführen. Während der beidbeinig ausgeführten Sprünge können die Füße leicht versetzt werden.

Material: Sprungseil, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in 1 Minute.

Test 7: Durchsteiger

(Beweglichkeit im Hüft- und Schultergelenk – Ganzkörperkoordination)

Durchführung: Die Testperson steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab im schulterbreiten Griff mit beiden Händen. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von hinten nach vorn über den Gymnastikstab (Beine nacheinander). Danach richtet sich der Rumpf auf und der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von vorn nach hinten wird der Rumpf aufgerichtet und der Gymnastikstab berührt die Hüftbeuge. Die Arme sind während der Übungsausführung fast vollständig gestreckt.

Material: Gymnastikstab, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet werden jeweils die einzeln ausgeführten Durch- und Zurücksteiger, verbunden mit dem notwendigen Aufrichten des Rumpfes und dem Berühren von Po bzw. Hüftbeuge innerhalb von 45 Sekunden.

**Test 8: Kniebeuge einbeinig***(Kraftausdauer – Leistungsfähigkeit der Bein Streckmuskulatur)*

Durchführung: Die Testperson steht mit einem Bein auf einer Turnbank. Das andere Bein ist in der Ausgangsposition gestreckt. Die einbeinige Kniebeuge wird so tief ausgeführt, bis die Ferse des freien Beines (Spielbein) den Boden berührt. Anschließend erfolgt das Hochdrücken bis zur vollständigen Kniestreckung. Während der Übungsausführung kann die Hand der Spielbeinseite zur Stabilisation an der Wand abstützen. Kann die geforderte Kniebeuge nicht mehr ausgeführt werden, erfolgt der unmittelbare Wechsel auf das andere Bein. Die Kniebeuge sind ohne kleinere Pausen nacheinander zu absolvieren.

Material: Turnbank

Bewertung: Gewertet wird die Summe der Kniebeuge der rechten und linken Beinseite.

Test 9: Korbwurf rückwärts*(Koordination – Kraftdifferenzierungsfähigkeit ohne optische Kontrolle)*

Durchführung: Die Testperson steht rücklings zum Basketballkorb mit den Fersen an der Freiwurflinie. Mit einem beidarmigen Basketball-Rückwurf - ohne sich dabei umzudrehen - wird versucht in den Korb zu treffen. Während der Wurfbewegung darf sich weder umgedreht noch über den Kopf Blickkontakt zum Korb gesucht werden. Ein Helfer sichert die Testperson und notiert die Ergebnisse. Absolviert wird ein Probeversuch und anschließend 10 Wertungsversuche.

Material: Basketball, Basketballkorb, 1 Helfer

Bewertung: Mit einem Probeversuch wird begonnen, bevor 10 Wertungswürfe absolviert werden. Gewertet wird der Korb, der Ring (Ring wird berührt), das Brett (nur Brett und keine Ringberührung) und der Fehlwurf (ohne Berührung).

Korb = 6 Treffer
 Ring = 3 Treffer
 Brett = 2 Treffer
 Fehlwurf = 1 Treffer

Test 10: Treppensteigen*(Grundlagenausdauer – aerobe Leistungs- und Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems)*

Durchführung: Eine Treppenstufe wird über eine Dauer von 3 Minuten auf- und abgestiegen (Stufenhöhe nach Körpergröße - 0.30m bis 0.50m, Kniebeugung ca. 90 Grad). Der Fuß wird mit der ganzen Sohle auf die Stufe gesetzt. Die Bewegungsgeschwindigkeit wird durch den Versuchsleiter vorgegeben.

Mit Hilfe eines Metronoms oder eingespielter Musik (120 bpm) werden taktgenau 90 Besteigungen in 3 Minuten absolviert. Die Ausführung ist ökonomisch und ohne zusätzliche Kraftaufwendungen durchzuführen.

Material: Turnbänke, Hocker, Stepp-Bretter / Metronom oder Musik (120 bmp) / Stoppuhr

Bewertung: Nach der Belastung sind folgende Herzfrequenzen/Pulswerte zu erfassen:

1. Ruhepuls (P1)
2. Belastungspuls (P2)
3. Puls 1 min nach der Belastung (P3)
4. Puls 2 min nach der Belastung (P4)
5. Puls 3 min nach der Belastung (P5)

Leistungsindex = $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$	Erholungsindex = $(P2 - P3) + (P2 - P4) + (P2 - P5)$
Bsp.: $= (52 + 128 + 80 - 200) / 10$ $= 60 / 10$ $= \underline{\underline{6.0}}$	Bsp.: $= (128 - 80) + (128 - 64) + (128 - 60)$ $= 48 + 64 + 68$ $= \underline{\underline{180}}$



100 – Punkte – Tabelle		Jungen									
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10	
Punkte	Aufrollen (40 s)	Liegestütze	Ball d. Beine (30 s)	Ballkreisel (1 min)	Linien sprint (9-3-6-3-9)	Seilspringen (1 min)	Durchsteiger (45 s)	Kniebeuge einbeinig (re+li)	Korbwurf rückwärts	L-Fakt.	E-Fakt.
100	40	66	60	45	6,8	180	30	80	40	2,0	210
99		65				178		79		2,2	208
98			59		6,9	176		78		2,4	206
97	39	64	58	44		174	29	77	39	2,6	204
96		63			7,0	172				2,8	202
95	38		57	43		170		76		3,0	200
94		62			7,1	168		75	38	3,2	198
93		61	56			166	28	74		3,4	196
92	37		55	42	7,2	164		73		3,6	194
91		60				162			37	3,8	192
90	36	59	54	41	7,3	160	27	72		4,0	190
89		58				158		71		4,2	188
88			53		7,4	156		70	36	4,4	186
87	35	57	52	40		154	26	69		4,6	184
86		56			7,5	152				4,8	182
95	34		51	39		150		68	35	5,0	180
84		55			7,6	148		67		5,2	178
83		54	50			146	25	66		5,4	176
82	33		49	38	7,7	144		65	34	5,6	174
81		53				142				5,8	172
80	32	52	48	37	7,8	140	24	64		6,0	170
79		51				138		63	33	6,2	168
78			47		7,9	136		62		6,4	166
77	31	50	46	36		134	23	61		6,6	164
76		49			8,0	132			32	6,8	162
75	30		45	35		130		60		7,0	160
74		48			8,1	128		59		7,2	158
73		47	44			126	22	58	31	7,4	156
72	29		43	34	8,2	124		57		7,6	154
71		46				122				7,8	152
70	28	45	42	33	8,3	120	21	56	30	8,0	150
69		44				118		55		8,2	148
68			41		8,4	116		54		8,4	146
67	27	43	40	32		114	20	53	29	8,6	144
66		42			8,5	112				8,8	142
65	26		39	31		110		52		9,0	140
64		41			8,6	108		51	28	9,2	138
63		40	38			106	19	50		9,4	136
62	25		37	30	8,7	104		49		9,6	134
61		39				102			27	9,8	132
60	24	38	36	29	8,8	100	18	48		10,0	130
59		37				98		47		10,2	128
58			35		8,9	96		46	26	10,4	126
57	23	36	34	28		94	17	45		10,6	124
56		35			9,0	92				10,8	122
55	22		33	27		90		44	25	11,0	120
54		34			9,1	88		43		11,2	118
53		33	32			86	16	42		11,4	116
52	21		31	26	9,2	84		41	24	11,6	114
51		32				82				11,8	112



100 – Punkte – Tabelle		Jungen									
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10	
Punkte	Aufrollen (40 s)	Liegestütze	Ball d. Beine (30 s)	Ballkreisel (1 min)	Linisprint (9-3-6-3-9)	Seilspringen (1 min)	Durchsteiger (45 s)	Kniebeuge einbeinig (re+li)	Korbwurf rückwärts	Treppensteigen L-Fakt. E-Fakt.	
50	20	31	30	25	9,3	80	15	40	23	12,0	110
49		30				78		39		12,2	108
48			29		9,4	76		38	22	12,4	106
47	19	29	28	24		74	14	37		12,6	104
46		28			9,5	72			21	12,8	102
45	18		27	23		70		36		13,0	100
44		27			9,6	68		35	20	13,2	98
43		26	26			66	13	34		13,4	96
42	17		25	22	9,7	64		33	19	13,6	94
41		25				62				13,8	92
40	16	24	24	21	9,8	60	12	32	18	14,0	90
39		23	23			58		31		14,2	88
38					9,9	56		30	17	14,4	86
37	15	22	22	20		54	11	29		14,6	84
36		21	21		10,0	52			16	14,8	82
35	14			19		50		28		15,0	80
34		20	20		10,1	48		27	15	15,2	78
33						46	10	26		15,4	76
32	13	19	19	18	10,2	44		25	14	15,6	74
31						42				15,8	72
30	12	18	18	17	10,3	40	09	24	13	16,0	70
29		17	17			38		23		16,2	68
28					10,4	36		22	12	16,4	66
27	11	16	16	16		34	08	21		16,6	64
26					10,5	32			11	16,8	62
25	10	15	15	15		30		20		17,0	60
24		14	14		10,6	28		19	10	17,2	58
23						26	07	18		17,4	56
22	09	13	13	14	10,7	24		17		17,6	54
21						22				17,8	52
20	08	12	12	13	10,8	20	06	16		18,0	50
19		11	11			19		15		18,2	48
18					10,9	18		14		18,4	46
17	07	10	10	12		17	05	13		18,6	44
16					11,0	16				18,8	42
15	06	09	09	11		15		12		19,0	40
14		08	08		11,1	14		11		19,2	38
13						13	04	10		19,4	36
12	05	07	07	10	11,2	12		09		19,6	34
11						11				19,8	32
10	04	06	06	09	11,3	10	03	08		20,0	30
9		05	05	08		09		07		20,2	28
8				07	11,4	08		06		20,4	26
7	03	04	04	06		07		05		20,6	24
6				05	11,5	06	02			20,8	22
5		03	03			05		04		21,0	20
4	02			04	11,6	04		03		21,2	18
3		02	02	03		03	01			21,4	16
2				02	11,7	02		02		21,6	14
1	01	01	01	01	11,8	01		01		21,8	12



100 – Punkte – Tabelle		Mädchen										
	Test 1	Test 2		Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10	
Punkte	Aufrollen (40 s)	Liegestütze halb		Ball d. Beine (30 s)	Ballkreisel (1 min)	Linien sprint (9-3-6-3-9)	Seilspringen (1 min)	Durchsteiger (45 s)	Kniebeuge einbeinig (re+li)	Korbwurf rückwärts	L-Fakt.	E-Fakt.
100	35	36	(55)	60	40	7,5	180	30	66	40	2,0	210
99							178		65		2,2	208
98	34	35	(54)	59		7,6	176				2,4	206
97				58	39		174	29	64	39	2,6	204
96			(53)			7,7	172		63		2,8	202
95	33	34	(52)	57	38		170				3,0	200
94						7,8	168		62	38	3,2	198
93			(51)	56			166	28	61		3,4	196
92	32	33		55	37	7,9	164				3,6	194
91			(50)				162		60	37	3,8	192
90	31	32	(49)	54	36	8,0	160	27	59		4,0	190
89							158		58		4,2	188
88		31	(48)	53		8,1	156			36	4,4	186
87	30			52	35		154	26	57		4,6	184
86			(47)			8,2	152		56		4,8	182
95		30	(46)	51	34		150			35	5,0	180
84						8,3	148		55		5,2	178
83	29		(45)	50			146	25	54		5,4	176
82		29			33	8,4	144			34	5,6	174
81			(44)	49			142		53		5,8	172
80	28	28	(43)	48	32	8,5	140	24	52		6,0	170
79							138		51	33	6,2	168
78	27	27	(42)	47		8,6	136				6,4	166
77				46	31		134	23	50		6,6	164
76			(41)			8,7	132		49	32	6,8	162
75	26	26	(40)	45	30		130				7,0	160
74						8,8	128		48		7,2	158
73			(39)	44			126	22	47	31	7,4	156
72	25	25		43	29	8,9	124				7,6	154
71			(38)				122		46		7,8	152
70	24	24	(37)	42	28	9,0	120	21	45	30	8,0	150
69							118		44		8,2	148
68		23	(36)	41		9,1	116				8,4	146
67	23			40	27		114	20	43	29	8,6	144
66			(35)			9,2	112		42		8,8	142
65		22	(34)	39	26		110				9,0	140
64						9,3	108		41	28	9,2	138
63	22		(33)	38			106	19	40		9,4	136
62		21		37	25	9,4	104				9,6	134
61			(32)				102		39	27	9,8	132
60	21	20	(31)	36	24	9,5	100	18	38		10,0	130
59							98		37		10,2	128
58	20	19	(30)	35		9,6	96			26	10,4	126
57				34	23		94	17	36		10,6	124
56			(29)			9,7	92		35		10,8	122
55	19	18	(28)	33	22		90			25	11,0	120
54						9,8	88		34		11,2	118
53			(27)	32			86	16	33		11,4	116
52	18	17		31	21	9,9	84			24	11,6	114
51			(26)				82		32		11,8	112



100 – Punkte – Tabelle		Mädchen										
	Test 1	Test 2		Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10	
Punkte	Aufrollen (40 s)	Liegestütze halb		Ball d. Beine (30 s)	Ballkreisel (1 min)	Linien sprint (9-3-6-3-9)	Seilspringen (1 min)	Durchsteiger (45 s)	Kniebeuge einbeinig (re+li)	Korbwurf rückwärts	L-Fakt.	E-Fakt.
50	17	16	(25)	30	20	10,0	80	15	31	23	12,0	110
49							78		30		12,2	108
48		15	(24)	29		10,1	76			22	12,4	106
47	16			28	19		74	14	29		12,6	104
46			(23)			10,2	72		28	21	12,8	102
45		14		27			70				13,0	100
44			(22)			10,3	68		27	20	13,2	98
43	15			26	18		66	13	26		13,4	96
42		13	(21)	25		10,4	64			19	13,6	94
41							62		25		13,8	92
40	14	12	(20)	24	17	10,5	60	12	24	18	14,0	90
39				23			58		23		14,2	88
38			(19)			10,6	56			17	14,4	86
37	13	11		22	16		54	11	22		14,6	84
36				21		10,7	52		21	16	14,8	82
35	12		(18)				50				15,0	80
34				20		10,8	48		20	15	15,2	78
33		10			15		46	10			15,4	76
32	11		(17)	19		10,9	44		19	14	15,6	74
31							42				15,8	72
30	10	09	(16)	18	14	11,0	40	09	18	13	16,0	70
29				17			38		17		16,2	68
28			(15)			11,1	36			12	16,4	66
27	09	08		16	13		34	08	16		16,6	64
26						11,2	32			11	16,8	62
25			(14)	15			30		15		17,0	60
24				14		11,3	28		14	10	17,2	58
23	08	07			12		26	07			17,4	56
22			(13)	13		11,4	24		13		17,6	54
21							22				17,8	52
20	07	06	(12)	12	11	11,5	20	06	12		18,0	50
19				11			19		11		18,2	48
18			(11)			11,6	18				18,4	46
17	06	05		10	10		17	05	10		18,6	44
16						11,7	16				18,8	42
15	05		(10)	09			15		09		19,0	40
14				08		11,8	14		08		19,2	38
13		04			09		13	04			19,4	36
12	04		(09)	07		11,9	12		07		19,6	34
11							11				19,8	32
10	03	03	(08)	06	08	12,0	10	03	06		20,0	30
9				05			09		05		20,2	28
8			(07)		07	12,1	08				20,4	26
7		02	(06)	04	06		07		04		20,6	24
6					05	12,2	06	02			20,8	22
5	02		(05)	03			05		03		21,0	20
4			(04)		04	12,3	04				21,2	18
3		01	(03)	02	03		03	01	02		21,4	16
2			(02)		02	12,4	02				21,6	14
1	01		(01)	01	01	12,5	01		01		21,8	12



Schwimmen¹

Der Lernbereich *Schwimmen* ermöglicht besondere Körper- und Umwelterfahrungen unter den spezifischen Bedingungen des Mediums Wasser. Da der Lernbereich nicht in jeder Klassenstufe unterrichtet wird, schließt sich eine Kompetenzsteigerung der Schüler an eine Wiederholung der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse aus der Grundschule an.

Die Schwerpunkte der Benotung sind je nach Ausbildungslänge und Klassenstufe, in dem der Unterricht erteilt wird, zu spezifizieren.

Vorschlag für ein Stufenkonzept:

Bereich	Halbjährige Ausbildung	Ganzjährige Ausbildung (zusätzlich)
Allgemeine Fähigkeiten - koordinativ - konditionell	unterschiedliche Bewegungsaufgaben für Arme und Beine Arm-, Beinkraft, Grundlagenausdauer Einzelarbeit Arme / Beine, Gesamtbewegung	
Schwimmerische Fähigkeiten - Zeitschwimmen - Ausdauerschwimmen - Retten	50m, 200m 20 Minuten Transportieren, Retten, Befreiungsgriffe	100m, 400m, 600m 25 Minuten weitere Transport- und Befreiungsgriffe
Schwimmerische Fertigkeiten - Schwimmtechniken - Tauchen - Springen - Synchronschwimmen	Brust- und Rückenschwimmen Start-, Schwimm- und Atemtechnik sowie flache Wende gemäß der Schwimmart Strecken-, Orientierungs- und Hindernistauchen Kopf-, Start-, Paketsprung, volkstümliche Sprünge	Kraulschwimmen Start und Schwimmtechnik Kraul Ziel- und Tieftauchen Startsprung mit Greifstart, Schrittsprung „Toter Mann“, Wassertreten, Paddeln, einfache Figuren
Lernbereichspezifisches und ...	Baderegeln, Technikriterien, Selbst- und Fremdreitung, Schwimmen als Gesundheitssport	Wettkampfbestimmungen, Übungsformen, Fachtermini
- übergreifendes Wissen	Physikalische Grundlagen (Strömungswiderstände, Auftrieb -> Ph), Reflexe unseres Körpers im Wasser (-> Bi)	

Als *individuelle Voraussetzungen* spielen neben Körperbau und Beweglichkeit, einschließlich der damit u. A. verbundenen Koordinationsprobleme, vor allem Ängste und Hemmschwellen eine entscheidende Rolle. Differenzierungen in den Übungsformen und Leistungsanforderungen sind hier angebracht.

¹ Im Bereich des Schwimmunterrichts liegen vielfältige Erfahrungen hinsichtlich der Bewertungspraxis vor. Das nachfolgende Beispiel basiert auf Erfahrungen der Saalfelder Schwimmlehrer. Es spiegelt den Prozess einer ganzjährigen Ausbildung wider.



Die **Lernbereichsnote**² setzt sich aus den Bereichen der Schwerpunktsetzung zusammen. In die Benotung auf sachlicher Ebene fließen die Leistungen aus dem Bereich der allgemeinen Fähigkeiten ins Zeitschwimmen und in die schwimmerischen Fertigkeiten ein.

Schwimmerische Fähigkeiten

- Zeitschwimmen

Jungen												
	Klassenstufen 5/6				Klassenstufen 7/8				Klassenstufen 9/10			
Note	50m	100m	200m	400m	50m	100m	200m	400m	50m	100m	200m	400m
1	0:55	2:30	4:40	10:00	0:50	2:20	4:30	9:30	0:45	2:10	4:20	9:00
2	1:05	2:40	5:30	12:00	1:00	2:30	5:20	11:30	0:55	2:20	5:10	11:00
3	1:15	2:55	9:00	20:00	1:15	2:45	8:30	18:00	1:10	2:35	7:30	16:30
4	1:30	3:10	ohne Zeit	ohne Zeit	1:30	3:00	ohne Zeit	ohne Zeit	1:25	2:50	Ohne Zeit	ohne Zeit
5	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m
Mädchen												
	Klassenstufen 5/6				Klassenstufen 7/8				Klassenstufen 9/10			
Note	50m	100m	200m	400m	50m	100m	200m	400m	50m	100m	200m	400m
1	1:00	2:40	5:00	11:00	0:55	2:30	4:50	10:30	0:55	2:20	4:40	10:10
2	1:10	2:50	5:50	13:30	1:05	2:40	5:40	12:30	1:05	2:30	5:30	11:50
3	1:25	3:05	10:00	21:30	1:15	2:55	9:30	20:30	1:15	2:45	8:30	19:00
4	1:40	3:25	ohne Zeit	ohne Zeit	1:30	3:15	ohne Zeit	ohne Zeit	1:25	3:05	ohne Zeit	Ohne Zeit
5	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m	ohne Zeit	ohne Zeit	150m	200m

- Ausdauerschwimmen

Note	Klassenstufen 5/6 oder halbjährige Ausbildung	Klassenstufen 7/8 oder ganzjährige Ausbildung	Klassenstufen 9/10 oder mehrjährige Ausbildung
1	20:00	25:00	30:00
2	17:00	22:00	27:00
3	14:00	19:00	24:00
4	11:00	16:00	21:00
5	8:00	13:00	18:00

² Zusätzliche Leistungen wie Schwimmabzeichen oder Juniorretter können mit einer zusätzlichen Note im Lernbereich honoriert werden.



- Retten

Bei einer halbjährigen Ausbildung erfolgt keine Bewertung im Rettungsschwimmen. Bei ganz- oder mehrjähriger Ausbildung kann in folgenden Bereichen benotet werden:

Transportieren oder Schleppen (mit zwei verschiedenen Grifftechniken)		Kleiderschwimmen	
Note 1	50 m	Note 1	200 m
Note 2	40 m	Note 2	150 m
Note 3	30 m	Note 3	100 m
Note 4	20 m	Note 4	50 m
Note 5	10 m	Note 5	25 m

Schwimmerische Fertigkeiten

- Schwimmtechnik

Der Schüler wählt sich die Schwimmart aus, in der er geprüft werden möchte. Kriterien für eine einwandfreie Schwimmtechnik sind:

- Koordination der Arm- und Beinbewegung
- Vortrieb
- Einordnung der Atmung
- Wasserlage
- fließende Übergänge bei der Wende

Je nach Anzahl und Schwere der „Fehler“ ergeben sich Abstriche in der Bewertung (s. Anlage 2).



- Tauchen

- Streckentauchen

halbjährige Ausbildung mit Startsprung		ein- bzw. mehrjährige Ausbildung ohne Startsprung oder mit Startsprung ³		
Note 1	15,00 m	12,00 m		25,00 m
Note 2	10,00 m	10,00 m		20,00 m
Note 3	8,00 m	8,00 m		15,00 m
Note 4	6,00 m	7,00 m		12,00 m
Note 5	5,00 m	5,00 m		9,00 m

- Orientierungstauchen bei ca. 1,80m Wassertiefe

Die Schüler tauchen nach drei Gegenständen (Ringe etc.), wobei der erste Tauchvorgang mit einem Kopfsprung begonnen werden kann. Der ertauchte Gegenstand muss deutlich sichtbar über die Wasseroberfläche gehalten werden, dabei darf der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein.

³ Für leistungsstärkere Schüler



Note 1	3 Gegenstände ertaucht
Note 2	2 Gegenstände ertaucht, der 3. Tauchvorgang wird mit dem 3. Gegenstand in der Hand abgebrochen
Note 3	2 Gegenstände ertaucht
Note 4	1 Gegenstand ertaucht
Note 5	Schüler versucht, den Gegenstand zu ertauchen

- *Ziel- und Hindernistauchen* (nur bei ganz- oder mehrjähriger Ausbildung)

z.B. durch Beigrätschen während eines Staffelwettbewerbes, „Hechtschießen“ oder durch Tauchreifen in ca. 1,50m Abstand (1. Hindernis ca. 3,00m vom Beckenrand)

Note 1	4 Reifen durchtaucht
Note 2	3 Reifen durchtaucht
Note 3	2 Reifen durchtaucht
Note 4	1 Reifen durchtaucht
Note 5	Schüler versucht einen Reifen zu durchtauchen

- Springen

- Startsprung: Zweckmäßigkeit der Technik für das anschließende Schwimmen
- Kürsprünge: Mehrkampf aus 3 Sprüngen, in die Benotung fließen Absprung und Körperhaltung beim Eintauchen ein (siehe Anlage 2)
(Können die Sprünge nur vom Beckenrand gezeigt werden, beginnt die Bewertungsskala für Klassen 5/6 bei Note 2 und für die Klassen 7 – 10 bei Note 3)

- Synchronschwimmen

Eine Berücksichtigung von Können im Synchronschwimmen orientiert sich an Umfang und Anspruch des Ausbildungszieles und ist durch die Fachkonferenz der Schule festzulegen.

Lernbereichsspezifisches und –übergreifendes Wissen

Das Wissen der Schüler kann in mündlicher (Vortrag, Kontrolle) oder schriftlicher (Beschreibung, Poster, Kontrolle, ...) Form erfolgen. Die entsprechende Note orientiert sich an der Notengebung in anderen Fächern.

Die Bewertung auf der **prozessual – sozialen Ebene** erfolgt auf der Basis unterrichtsbegleitender Einschätzungen des Lehrers in den Bereichen:

- Leistungsbereitschaft zeigen
- Mitgestalten / Kooperieren (Mit- und Gegeneinander, Selbst- und Fremdkritik, Anerkennung/ Überwindung von Angst)
- Anwenden spezifischen Wissens (Erkennen und Korrigieren von Fehlern und Sicherheitsrisiken).



Beispiel: Benotung bei halbjähriger 2-stündiger Ausbildung in Klassenstufe 8

Sachliche Ebene

Schwimmerische Fähigkeiten:

- Zeitschwimmen - 50m Brust *oder*
Zweikampf aus 2x25m in verschiedenen Schwimmarten *oder*
Schwimmstaffel über 4x50/25m
- 200m Freistil *oder / und*
- Ausdauerschwimmen - 20 Minuten (Wechsel zwischen den Schwimmarten ist möglich)

Schwimmerische Fertigkeiten:

- Schwimmtechnik - Brust *oder* Rücken *oder* Kraul (auch mit einfacher Wende)
- Tauchen - Orientierungstauchen
- Streckentauchen
- Springen - Startsprung
- Mehrkampf aus 3 Wahlsprüngen (Paketsprung, Kerze,
Kerze vorwärts *oder* rückwärts mit 1/2 Drehung, Abroller, Abfaller, ...)

*Lernbereichsspezifisches
und -übergreifendes*

- Wissen:*
- Baderegeln, Verhalten im / am Wasser,
 - Bewegungskennzeichen, -beschreibung, ... (s.o.)

Prozessual – soziale Ebene

Einschätzung folgender
Leistungen:

- gezeigte Leistungsbereitschaft beim Üben und Wettkämpfen
- Fehler sehen und korrigieren bei Schwimm- und Tauchtechniken, beim Springen und Retten
- aktive Unfallverhütung durch Einhaltung der Baderegeln und sachgemäßen Umgang mit Unterrichtsmitteln
- Umgang miteinander beim Üben und Wettkämpfen





Wintersport

Ausgehend vom hohen gesundheitlichen und freizeitrelevanten Wert des *Ski- und Eislaufens* stellt das Sich – Bewegen – Können auf Schnee bzw. Eis den Schwerpunkt des Lernbereiches dar. Aufbauend auf den Vorleistungen aus der Grundschule sollte sich der angestrebte Könnenszuwachs in verbesserten lernbereichsspezifischen Fertigkeiten auf der Basis einer systematischen koordinativen Vervollkommnung sowie im Verfügen handlungsrelevanter Kenntnisse äußern.

Die **Lernbereichsnote** bezieht sich vor allem auf motorisch-sportliche Leistungen, die mittels einer Beobachtung an qualitativen Kriterien erfolgt (z. B. im Geländeparcours auf Skiern sowie als Partnerübung auf Eis). Sie kann durch metrisch-messbare Leistungen ergänzt werden (z. B. Zeitläufe, Paarlauf, Biathlon, Orientierungslauf). Darüber hinaus sollten lernbereichsspezifische und -übergreifende Kenntnisse sowie die gezeigten Leistungen auf prozessual – sozialer Ebene in die Bewertung einfließen.

Als *individuelle Voraussetzungen* beeinflussen Erfahrungen im Umgang mit Eis und Schnee sowie die Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit insbesondere das Leistungsvermögen der Schüler.

Die Bewertung auf **sachlicher Ebene** orientiert sich an folgenden Bereichen, wobei die Benotung mit unterschiedlicher Wertigkeit erfolgen kann:

- *Allgemeine koordinativ – konditionelle Fähigkeiten*
z. B. Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit, Kraftausdauer
- *Lernbereichsspezifische Fertigkeiten*
z. B. situatives Anwenden des Gleitens, Bremsens, Kurvenfahrens (s. Anlage 2)
- *Lernbereichsspezifische Fähigkeiten*
schnell *und / oder* ausdauernd *und / oder* genau *und / oder* synchron laufen auf Eis und Schnee
- *Lernbereichsspezifisches und -übergreifendes Wissen*
mündlich *und / oder* schriftlich unter Einbeziehung fächerübergreifender Themen

Die Ermittlung von *Lauf- und Fahrzeiten* im Lernbereich sollte in Form von kleinen Wettkämpfen erfolgen. Zur Berechnung der Noten ist der Mittelwert z. B. der drei besten Zeiten heranzuziehen (s. Anlage 2).

Die Beurteilung auf **prozessual – sozialer Ebene** erfolgt unterrichtsbegleitend durch die Einschätzung folgender Bereiche:

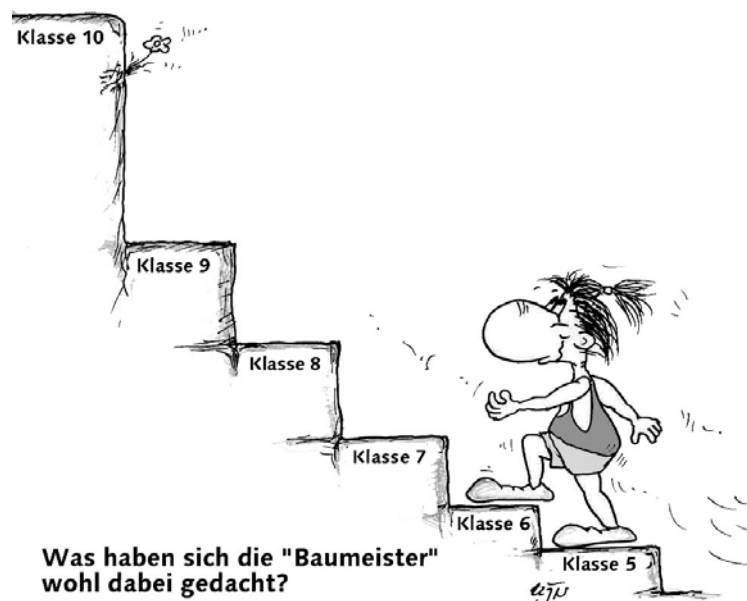
- gezeigte Leistungsbereitschaft beim Üben und Anwenden
- Mitgestalten und Kooperieren in Paaren und Gruppen
- Anwenden der lernbereichsspezifischen Kenntnisse (z. B. Erkennen und Korrigieren, methodische Aspekte und kritische Auseinandersetzung)

Die nachfolgend empfohlenen *Kontrollübungen* für den Bereich **Skilaufen** dienen lediglich zur Anregung für die Festlegungen der Fachkonferenz Sport. Ausreichend erscheint die Benotung je einer Übung pro Strukturgruppe nach Wahl der Schüler bzw. das Einräumen von Streichergebnissen. Eine Benotung sollte nur erfolgen, wenn Umfang und Anforderungsniveau ausreichend sind.

Insbesondere in Skilagern und Projektformen kann der Erlebnischarakter in den Vordergrund gestellt werden – *ohne Benotung*.



	Komplex 1	Komplex 2
Strukturgruppe	Kontrollübungen	
Anstieg	Treppen- oder Grätensschritt Steig- oder Stampfschritt	
Bremsen	Pfluggleiten und Pflugbremsen Schwung bergwärts oder Stoppschwung	
Diagonalschritt	Diagonalschritt im leichten Gelände oder flachen Gelände oder in der Ebene	Diagonalschritt in unterschiedlichen Geländeformen
Doppelstockschub		Doppelstockschub mit Zwischenschritten einseitig oder im Wechsel (re/li)
Skating		Schlittschuhschritt beidseitig oder Skating (1-2) oder 1-1)
Abfahren	Schrägfahrt oder Schussfahrt oder kleine Sprünge	Alpintechniken – Schrägfahrt oder Schussfahrt (mit zunehmendem Tempo)
Richtungsänderungen	Bogentreten bergwärts oder Bogentreten talwärts oder Pflugbogen	Grundsprung aus Pflugdrehen oder Winkelspringen oder Grundsprung aus der Tal- oder Bergstemme
Situative Anwendung adäquater Techniken	Technikparcours (mit Langlauf- und Alpinski)	





Frei wählbare Inhalte

Der frei wählbare Bereich schafft im Gesamtkonzept des Sportunterrichts günstige Möglichkeiten für die Berücksichtigung von Inhalten, die über den verbindlichen und alternativ-verbindlichen Bereich hinausgehen. Besonders fächerübergreifendes und projektorientiertes Unterrichten, z.B. zur Gesundheits-, Umwelterziehung u.A., werden im Rahmen des Stundenvolumens empfohlen. Die im Lehrplan ausgewiesenen Beispiele sind lediglich Anregungen. Sie können demzufolge genutzt bzw. durch andere ergänzt werden. Die Auswahl von Inhalten sollte sich vorwiegend an den Neigungen der Schüler und an aktuellen Trends bzw. an fächerübergreifenden Themen innerhalb der Schule orientieren.

Entscheidend für eine Benotung wird immer Umfang und Anspruch des Übens sein!

Dieser pädagogische Grundsatz findet besonders dort Anwendung, wo das Ziel vorrangig darin besteht, die Schüler mit neuen sportlichen Formen vertraut zu machen und für eigenes Erproben zu sensibilisieren, ohne eine entsprechende Qualität der Übungsausführung bzw. Sportformen anzustreben. Sehr gute und gute Leistungen von Schülern in den ausgewählten Sportarten bzw. Sportformen können bzw. sollten allerdings für diese Schüler zur Ermittlung der Jahresendnote hinzugezogen werden. Für den Fall einer Benotung sind die Grundsätze zur Bewertung unter Berücksichtigung der jeweiligen Schulart anzuwenden.





2.2.2 Klassenstufen 11 / 12 / 13

Im Mittelpunkt des Faches Sport der Klassenstufen 11, 12 und 13 steht entsprechend der Aufgaben einer körperlich-sportlichen Grundbildung die Entwicklung der Handlungsfähigkeit der Schüler. Sie widerspiegelt sich in der weiteren Ausprägung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz zur Bewältigung bewegungs-, spiel- und sportbezogener Lebenssituationen und in der Entwicklung des Bedürfnisses zum lebensbegleitenden Sporttreiben.

In den von den Schülern gewählten Kursen ist die individuelle Handlungsfähigkeit der Schüler vor allem unter den Aspekten variabler Verfügbarkeit, aktiver Mitgestaltung des Unterrichts und vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten des erworbenen Könnens und Wissens zu erweitern. Stärkere Bedeutung kommt der praxisbegleitenden Theorievermittlung zu. Sie ist auf eine Vervollkommnung der Methoden des selbständigen Wissenserwerbs und auf eine wissenschaftspropädeutische Grundbildung gerichtet.

Die erweiterte Handlungskompetenz der Schüler in den einzelnen Lernbereichen zeigt sich auf

⇒ sachlicher Ebene

innerhalb des motorisch – sportlichen Könnens

- ausgeprägte lernbereichsspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- verbesserte grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten

innerhalb des lernbereichsspezifischen Wissens

- Methoden und Übungen zur Entwicklung grundlegender Fähigkeiten
- Fachtermini, Bewegungsmerkmalen, Korrekturmaßnahmen
- Gesundheit und Sport sowie Unfallverhütung
- Wettkampfbestimmungen und Regeln
- historische Entwicklung der Sportart, aktuelle Bezüge, Sport und Umwelt

⇒ prozessual – sozialer Ebene im

- Mitgestalten und Kooperieren
- sportgerechtes und soziales Handeln
- Anwenden von Wissen und Können
- Ausüben von Selbst- und Fremdkritik
- Zeigen von Leistungsbereitschaft

Der Unterricht im **Grundfach Sport** wird in halbjährlichen Kursen durchgeführt. Kurse von Lernbereichen, die besonderen Rahmenbedingungen unterliegen, können auch in epochalen Formen gestaltet werden. Den Schülern sind Lernbereiche aus der Gruppe 1 (Individualsportarten) und Gruppe 2 (Sportspiele) anzubieten, wobei Kombinationen von Lernbereichen in einem Kurs möglich sind. Benotet werden die Schülerleistungen im jeweiligen Kurs, welche die Kursnote für das entsprechende Kurshalbjahr bilden.

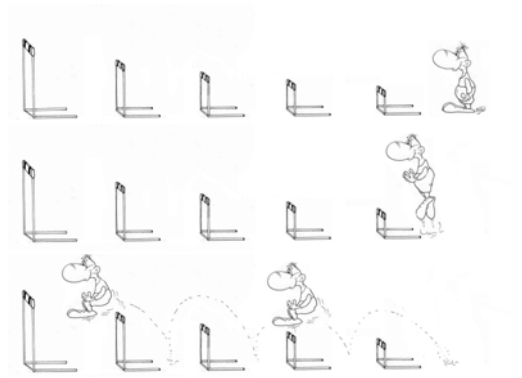
Jede **Kursnote** setzt sich unter Beachtung der individuellen Voraussetzungen aus einer Benotung der sachlichen Bezugsebene sowie der Einschätzung der prozessual-sozialen Ebene zusammen. Der Schwerpunkt liegt auf der Bewertung der Sachkompetenz, d.h. auf der Benotung des motorisch-sportlichen Könnens und des lernbereichsspezifischen Wissens. Die Beachtung *individueller Voraussetzungen* in der Benotung bezieht sich u.A. auf den Leistungsfortschritt, körperliche und psychische Voraussetzungen, individuelle Wahl- und Streichmöglichkeit von Kontrollübungen sowie Formen der Leistungspräsentation.



Punktwertung für die Klassenstufen 11 / 12 / 13

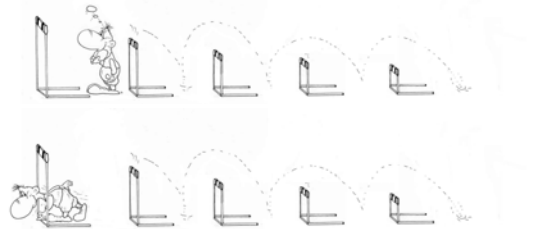
(als Anregung für selbstständig zu erarbeitende tabellarische Übersichten anderer Disziplinen / Übungen)

Leichtathletik



Mädchen

Pkt.	LAUF								SPRUNG			WURF / STOSS					
	50 m s	60 m s	75 m s	100m s	800m min	1000 m min	2000 m min	Zeit- lauf min	12- min- Lauf m	Weit m	Hoch m	Ball 200 g m	Ku- gel 3kg m	Ku- gel 4kg m	Schleu- derball/ 1kg m	Speer 400g m	Dis- kus 1kg m
15																	
14	7,8	9,5	11,4	15,5	3:12	4:15	9:24	25:00	2610	3,90	1,22	30,0	7,90	7,14	27,5	19,0	22,5
13																	
12																	
11	8,2	10,0	12,0	16,3	3:23	4:34	10:18	23:00	2420	3,70	1,15	27,0	7,30	6,50	25,5	16,5	20,0
10																	
9																	
8	8,7	10,6	12,8	17,2	3:52	5:02	11:33	18:00	2150	3,26	1,09	23,0	6,60	5,76	23,0	15,5	17,0
7																	
6																	
5	9,4	11,4	13,7	18,2	4:17	5:50	12:51	14:00	2020	3,05	1,00	21,0	5,90	5,05	21,0	13,0	15,5
4																	
3																	
2	10,0	12,5	14,4	20,0	5:00	7:00	14:30	10:00	1680	2,55	0,90	17,0	5,40	4,20	18,0	10,5	12,5
1																	



Jungen

Pkt.	LAUF								SPRUNG			WURF / STOSS					
	50 m s	60 m s	75 m s	100 m/ s	800m min	1000 m min	1500 m min	3000 m min	12- min- Lauf m	Weit m	Hoch m	Ball 200 g m	Ku- gel 5kg m	Ku- gel 6kg m	Schleu- derball/ 1kg m	Speer 600g m	Dis- kus 1kg m
15																	
14	7,0	8,1	9,9	13,0	2:33	3:22	5:26	11:45	3100	4,85	1,43	62,0	9,80	8,92	40,0	33,5	26,5
13																	
12																	
11	7,3	8,5	10,4	13,7	2:42	3:35	5:41	12:15	2970	4,60	1,35	57,0	8,75	7,90	38,0	31,0	24,5
10																	
9																	
8	7,9	9,2	11,3	14,4	2:55	3:49	6:19	13:20	2760	4,10	1,24	47,5	7,80	6,87	33,0	25,0	20,5
7																	
6																	
5	8,1	10,0	12,0	15,7	3:10	4:20	6:52	14:25	2660	3,80	1,16	42,0	6,75	6,10	30,0	21,0	18,0
4																	
3																	
2	9,6	11,0	14,0	17,5	3:50	5:05	7:23	15:40	2480	3,30	0,98	36,0	5,70	5,30	27,0	17,5	15,5
1																	





2.3 Berufsbildende Schule

Das Unterrichtsfach Sport verfolgt mit seinen Leitlinien sowohl allgemeinbildendes, als auch berufsbezogenes Wissen und Können. Ziel ist die Entwicklung von sich wechselseitig durchdringenden und ergänzenden Kompetenzen, die in eine spezifische Handlungsfähigkeit münden. Die Entwicklung von Kompetenzen erfolgt in **zwei verbindlichen Lernfeldern**.

Inhaltliche Schwerpunkte im Lernfeld *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag* sind vor allem das Erkennen psychophysischer Belastungen und Gefährdungen, das Aneignen lernfeldspezifischer Bewegungstechniken und Anwenden tätigkeitsorientiert – prophylaktischer Übungen sowie die Aneignung bzw. Vertiefung lernfeldspezifischer Kenntnisse (vgl. CD – ROM „Gesund und fit im Berufsalltag“).

Im Lernfeld *Schul- und Freizeitsportarten* wird die Weiterentwicklung individueller körperlicher, technischer und taktischer Fähigkeiten angestrebt.

In Verbindung mit der motorischen Leistungsentwicklung bildet die Auseinandersetzung mit Einstellungen, Haltungen und sozialen Beziehungen (Anstrengungsbereitschaft, Teamfähigkeit, Fairness, Umgang mit Erfolg bzw. Misserfolg) einen Schwerpunkt der Kompetenzentwicklung.

Grundlagen für die Einschätzung individueller Kompetenzentwicklung im Lernfeld **Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag** sind auf:

⇒ sachlicher Ebene

innerhalb des motorisch – sportlichen Könnens

- allgemeine koordinative und konditionelle Leistungen
- lernfeldabschnittsspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (insbesondere Demonstrationsfähigkeit funktionaler Übungen)

innerhalb des lernfeldspezifischen Wissens

- Analyse psychophysischer Belastungen
- Übungen, Übungsprogramme und Methoden zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Fachtermini, Bewegungsmerkmale
- gesundheitliche Wirkungen, Verletzungsvermeidung, Unfallverhütung

⇒ prozessual – sozialer Ebene

- selbstständiges eigenverantwortliches Üben zur Verbesserung motorischer Leistungen (Leistungsbereitschaft)
- Anwenden von Wissen und Können (mit den Schwerpunkten: Fehler sehen und korrigieren, Unfälle bzw. Verletzungen aktiv verhüten)
- Mitgestalten und Kooperieren (besonders beim Üben in Paaren und Gruppen)

Grundlagen für die Einschätzung individueller Kompetenzentwicklung im Lernfeld **Schul- und Freizeitsportarten** sind auf

⇒ sachlicher Ebene

innerhalb des motorisch – sportlichen Könnens

- lernfeldabschnittsspezifische Fähigkeiten
- lernfeldabschnittsspezifische Fertigkeiten¹

¹ wird nur für Wahlschulformen empfohlen



innerhalb des lernfeldspezifischen Wissens

- Fachtermini, Bewegungsmerkmale, Fehlerkorrektur
- Wettkampfbestimmungen, Regeln, Leiten von Spielen
- gesundheitliche Wirkungen von Sportarten, Verletzungsvermeidung

⇒ prozessual – sozialer Ebene

- bewusstes sportgerechtes Handeln
- Zeigen von Leistungsbereitschaft
- Anwenden von Wissen und Können (mit den Schwerpunkten: Fehler sehen und korrigieren, Unfälle aktiv verhüten)
- individueller Umgang mit Erfolg bzw. Misserfolg, Ausüben von Selbst- und Fremdkritik

Die **Lernfeldnote** wird aus den beiden Bezugsebenen (sachliche und prozessual – soziale) sowie der Berücksichtigung individueller Voraussetzungen gebildet. Im Lernfeld *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag* wird der Leistungsfortschritt in besonderer Weise berücksichtigt. Im Lernfeld *Schul- und Freizeitsportarten* bringen die Schüler mindestens zwei Lernfeldabschnitte (davon eine Individualsportart und ein Sportspiel) zur Festlegung der Lernfeldnote ein.

Benotungen erfolgen in jedem Schuljahr in beiden Lernfeldern. Sie bilden die Grundlage für die Festlegung der Halbjahres- bzw. Schuljahresnote. Die Endnote im Fach Sport setzt sich zu gleichen Teilen aus beiden Lernfeldnoten zusammen. In den *Wahlschulformen* ist die Gewichtung eines Lernfelds aufgrund entsprechender Differenzierungen im Anforderungsbereich / Stellenwert nach Entscheid durch die Fachkonferenz Sport möglich.





2.4 Förderschule

Ziel des Sportunterrichtes an der Förderschule ist die Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit, welche die Kinder und Jugendlichen in die Lage versetzt, aus einer Vielzahl sportlicher Angebote geeignete Formen auszuwählen und diese in der Freizeit, auch über die Schulzeit hinaus, aktiv auszuüben.

Der Sportunterricht an der Förderschule orientiert sich an der individuellen motorischen, kognitiven und sozialen Situation des Schülers, bindet individualisierende, differenzierende sowie integrative Maßnahmen *auf Grundlage der Förderpläne* in das Gesamtkonzept ein.

Leistungen sind von Schülern unter Berücksichtigung ihres individuellen sonderpädagogischen Förderbedarfs entsprechend den Anforderungen des jeweiligen Bildungsgangs sowie der Forderungen der Lehrpläne schriftlich, mündlich und insbesondere im Sportunterricht - *praktisch zu erbringen*. Sie sind nach Notenstufen oder einem Worturteil abzufassen.

Grundlage der Bewertung ist immer der zum jeweiligen Bildungsgang verbindliche Lehrplan.

Die **Schulen mit dem Förderschwerpunkt Hören, Sehen, körperliche / motorische Entwicklung, Sprache sowie emotionale / soziale Entwicklung** bewerten in ihrem Bildungsgang zur Grundschule der Klassenstufen 1 bis 4 die Schülerleistungen der Förderschüler im Sportunterricht von der Klasse 1 an bis einschließlich des Zeugnisses für das Schulhalbjahr der Klassenstufe 2 nicht nach Notenstufen, sondern durch ein Worturteil. Nach der allmählichen Einführung der Bewertung nach Notenstufen ab der Klasse 3 bis zum Hauptschulabschluss der Klasse 9 bzw. dem Realschulabschluss der Klasse 10 werden im Grundsatz die *Bewertungskriterien der Grund- bzw. Regelschule* empfohlen.

An der **Schule mit dem Förderschwerpunkt Lernen**, welche den Bildungsgang der Grundschule mit den Klassenstufen 1, 1a und 2 und den Bildungsgang zur Lernförderung mit den Klassenstufen 3 bis 9 (bzw.10) führt, erfolgt die Bewertung der Schülerleistungen im Sportunterricht einschließlich der Klassenstufe 4 durch ein *Worturteil*. Ab der Klasse 5 wird dann die schrittweise Bewertung nach Notenstufen eingeführt.

An den **Schulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung** erfolgt *generell keine Bewertung der Schülerleistungen nach Notenstufen*. Hier bewertet der Lehrer die Leistungen in Wahrnehmung seiner pädagogischen Verantwortung allgemein durch eine Einschätzung des individuellen motorischen Entwicklungsstandes des Kindes oder Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf, welche in den Schülerunterlagen festzuhalten ist.

Die Verschiedenartigkeit sonderpädagogischer Förderschwerpunkte erfordert bei einer adäquaten Kontrolle und Bewertung im Sportunterricht eine noch stärkere Akzentuierung und Berücksichtigung der *individuellen Voraussetzungen*. Diese sollten zu unterschiedlichen Zielstellungen und Inhaltsangeboten sowie zu differenzierter Bewertung führen.

Beachtet werden muss:

1. Der jeweilige individuelle Förderbedarf kann Auswirkungen auf die sprachliche, emotionale und soziale Entwicklung haben und somit die prozessual – soziale Ebene entscheidend beeinflussen.
2. Ein weiteres Kriterium sind dabei die sozialen Äußerungsweisen, welche sich direkt aus dem sonderpädagogischen Förderbedarf ergeben.
3. Die physische Beeinträchtigung hat Auswirkungen auf die körperliche und motorische Leistungsfähigkeit innerhalb der sachlichen Bezugsebene.



Grundlage für die **Einschätzungen** sind:

- ⇒ sachliche Ebene
 - allgemeine koordinative und konditionelle Fähigkeiten
 - motorisch – sportliches Können
 - lernbereichsspezifisches Wissen

- ⇒ prozessual – soziale Ebene
 - Mitgestalten / Kooperieren, soziales Handeln, Zeigen von Leistungsbereitschaft
 - Kritikfähigkeit, Anwendung des Wissens
 - Toleranz und Verständnis für den physischen und psychischen Habitus des Mitschülers / der Mitschüler

- ⇒ individuelle Voraussetzungen
 - Einschätzung der körperbauliche Besonderheiten
 - Art und Niveau der Behinderung/en
 - Äußerungsweisen der Auffälligkeiten und / oder Berücksichtigung von Befunden chronischer Krankheiten
 - individuelle motorische Möglichkeiten
 - individuelle kognitive Möglichkeiten unter Berücksichtigung des Niveaus der sozialen Kompetenz

Die Einschätzung der **prozessual – sozialen Bezugsebene** kann die Basisnote jeweils um einen Skalenwert positiv oder negativ verändern. Prinzipiell werden Leistungen auf dieser Ebene analog der Grund- bzw. Regelschule bewertet.

Zusätzlich wird empfohlen, aufgrund der sozialen Äußerungsweisen, welche sich direkt aus dem sonderpädagogischen Förderbedarf ergeben, die Basisnote um einen weiteren Skalenwert positiv zu verändern.

Im sonderpädagogisch – begründeten und günstigsten Fall wird eine mögliche Veränderung der Note des Lernbereiches / Themenfeldes um maximal zwei Skalenwerte positiv, jedoch nur um einen Skalenwert negativ empfohlen.

Das **sonderpädagogische Gutachten** bildet bei der Bewertung der Schülerleistungen im Sportunterricht den Ausgangspunkt

- ⇒ für die allgemeine Einschätzung im prozessual – sozialen Bereich zur Festlegung der Basisnote um einen Skalenwert positiv oder negativ sowie
- ⇒ für die Festlegung der möglichen Verbesserung der Basisnote im begründeten sonderpädagogischen Fall um einen weiteren Skalenwert positiv.

Auf der Grundlage dieses Gutachtens, welches halbjährlich fortgeschrieben bzw. vervollständigt und aktualisiert werden sollte, wird der individuelle Förderbedarf des Schülers ermittelt und trifft Aussagen u.A. auch zum motorischen und körperlichen Entwicklungsstand des Kindes.



3 Koordinative und konditionelle Fähigkeiten – schulart- und lernbereichsübergreifend

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten bilden die Grundlage für lernbereichsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten, werden durch diese aber auch weiter gefördert. Deshalb ist sowohl die Leistungsbefähigung, als auch die Notenermittlung in die Lernbereiche einzuordnen.

Empfohlen wird eine den Lernbereich unterstützende Förderung. Das bedeutet, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, die im jeweiligen Lernbereich eine besondere Bedeutung haben, sollen auch in ihrer Förderung und Benotung dem Lernbereich zugeordnet werden. Dabei ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen verschiedenen Fähigkeitstests im Schuljahresverlauf anzustreben.

Das Übungsangebot sollte über die Testübungen hinausgehen und durch vielfältige Varianten günstige Bedingungen für die Entwicklung körperlicher Fähigkeiten gemäß der Individualität der Schüler schaffen. Bei Leistungskontrollen unter dem Aspekt der Notengebung sind dem Schüler Wahl- und Streichmöglichkeiten einzuräumen. Folgendes Motto sollte für Lehrer und Schüler gleichermaßen Gültigkeit haben:

Nicht alle machen alles und auch nicht das Gleiche!

Für die Einstufung von Schülerleistungen beim Test koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in bestimmte Notenbereiche wurde nur eine exemplarische Auswahl von Körperübungen berücksichtigt. Die Fachkonferenzen der Schulen sind aufgefordert, schulische und territoriale Traditionen bei der Übungsauswahl einfließen zu lassen und für nicht ausgewiesene Übungen eigene Varianten sowie Bewertungsmaßstäbe eigenverantwortlich zu erstellen.

Übungen zur Bewertung	Alternativübungen
<ul style="list-style-type: none"> • Klimmziehen <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Schrägliegehang - aus dem Streckhang • Liegestützbeugen <ul style="list-style-type: none"> - an der Turnbank (Schrägstand) - am Boden • Beinlage vorlings – Rumpfbeugen • Dreierhopp • Sprung- und Reichhöhe • Rückenlage – Aufrichten • Klettern (Stange) • Ballzielwerfen rückwärts • Medizinballnummernlauf • Akustischer Reaktionstest • Kastenbumeranglauf • Drehungen auf der Turnbank • Japan-Test 	<ul style="list-style-type: none"> • Bankziehen <ul style="list-style-type: none"> - waagrecht - schräg • Stützbeugen am Barren • Seilspringen • Bankspringen seitwärts • Klettern am Tau • Ballzielen vorwärts • Sitzballtest • Zieharmonikalauf



Zur Ausführung der Übungen

Klimmziehen aus dem Schrägliegehang

Grundstellung vorlings zum schulterhohen Gerät (Klimmzuggerät, Reck, Barren o.ä.), Hände fassen in Schulterbreite die Stange. Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme einen Winkel von 90° zum Körper bilden. Füße werden fixiert. Strecken und Beugen der Arme ohne Pause bei völlig gestrecktem Körper.

Die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge geht in die Wertung ein.

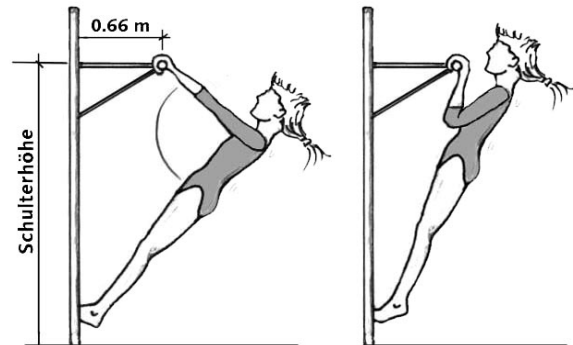


Abb. 1 Klimmziehen aus dem Schrägliegehang

Klimmziehen aus dem Streckhang

Am sprunghohen Reck in ruhigem Hang gleichzeitiges Beugen der Arme bis das Kinn bei senkrecht gehaltenem Kopf (nicht in den Nacken nehmen) die Höhe der Griffstelle erreicht. Anschließend werden die Arme wieder völlig gestreckt.

Die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge wird gewertet.

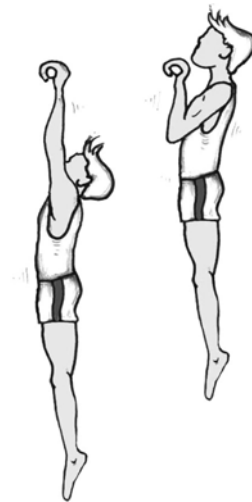


Abb. 2 Klimmziehen aus dem Streckhang

Liegestützbeugen an der Turnbank im Schrägstand

Hände stützen in Schulterbreite auf der Turnbank auf (Arme senkrecht zur Bank), Füße bleiben am Boden. Bei gestrecktem Körper Beugen und Strecken der Arme (ohne Ruhepause). Beim Beugen ist zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90°) zu erreichen.

Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen.



Abb. 3 Liegestützbeugen an der Turnbank



Liegestützbeugen am Boden

Aufstützen der Hände in Schulterbreite (Arme senkrecht zum Boden), Füße liegen geschlossen am Boden. Beugen der Arme bis das Kinn den Boden berührt und sofortige Rückbewegung bei gestrecktem Körper (ohne Ruhepausen). Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen.

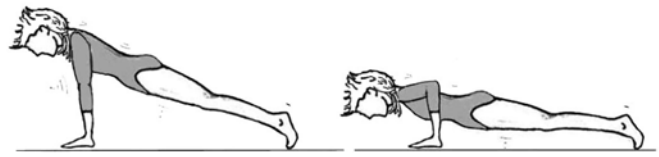


Abb. 4 Liegestützbeugen am Boden

Beinlage vorlings – Rumpfheben

Der Übende liegt mit gestreckten und geschlossenen Beinen von den Füßen bis zur Hüfte auf einem Turnkasten (Höhe 0,80 bis 1,00 m). Die Hände sind gekreuzt vor der Brust, der Oberkörper ist rechtwinklig zu den Beinen ab gebeugt. Die Füße werden durch einen Partner fixiert (eventuell auch Kasten oder Pferd quer vor Sprossenwand, Füße in ihr fixiert). Rumpfheben nur bis zur Horizontalen (ohne Hohlkreuz) und anschließendes Senken. Die maximale Anzahl von Wiederholungen innerhalb von -30 s- wird gewertet.

Dreierhopp

Schrittstellung, die Fußspitze des Absprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung rechts - rechts - rechts - Landung auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge) oder links sinngemäß. Die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landung (hinterer Abdruck) wird gemessen und die beste Leistung von mehreren Versuchen wird gewertet.

Sprung- und Reichhöhe

Stand mit der rechten (bzw. linken) Körperseite an einer Wand, Schwung holen, Absprung, Markierung der Sprunghöhe, indem mit der rechten (bzw. linken) Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (3 Versuche). Danach Aufstellen mit der gleichen Seite an der Wand unter der höchsten Sprunghöhenmarkierung und Kennzeichnung der Reichhöhe ebenfalls mit gestrecktem Arm, ohne die Füße vom Boden abzuheben. Die Differenz zwischen der max. Sprunghöhe und der Reichhöhe aus dem Stand wird gewertet.

Rückenlage – Aufrichten

Rückenlage, Hände an die Schläfen, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Ein Partner fixiert die Füße am Boden. Aufrichten des Oberkörpers mit anschließendem Absenken in die Rückenlage. Nach dem Aufrichten berührt der rechte Ellenbogen das linke Knie, beim nächsten Aufrichten der linke Ellenbogen das rechte Knie. Die maximale Anzahl der Aufrichtungen innerhalb von – 30 s – wird gewertet.
Die Übung wird lediglich als Kontrollübung empfohlen!



Klettern an der 4 m hohen Stange

Beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände erfassen bei völlig gestreckten Armen die Stange, Start auf Kommando. Das Klettern ist beendet, wenn sich eine Schulter in Höhe der 4-m-Markierung befindet. Gewertet wird die Kletterzeit (ein Versuch).

Ballzielwerfen rückwärts

Stand rückwärts zur Abwurflinie (Fersen an der Linie), Wurf mit dem Schlagball über Kopf oder Schulter zum Ziel ohne sich umzudrehen. Nach Erklärung, Demonstration und Probeversuch 5 Wertungsversuche (Aufbau und Geräte wie in Abbildung).

Wertung:

1 Pkt. = Treffer Sprungmatte

2 Pkt. = Treffer Reifen

3 Pkt. = Treffer zwischen Reifen und Medizinball

4 Pkt. = Treffer Medizinball

(Note = Punktsumme der 5 Wertungsversuche)

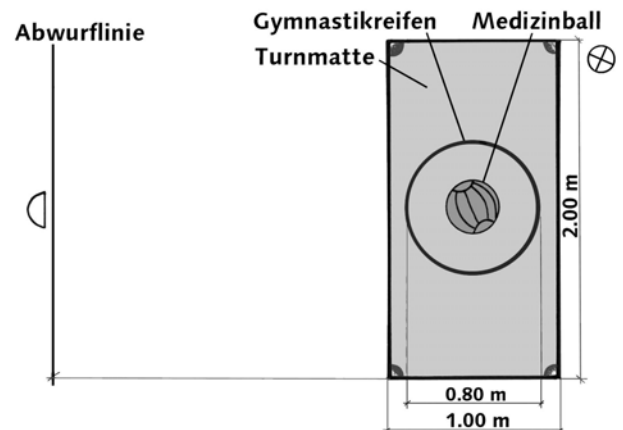


Abb. 5 Ballzielwerfen rückwärts

Medizinballnummernlauf

Stand unmittelbar vor einem Medizinball (4 kg). Hinter dem Rücken in einem Kreisbogen 5 Medizinbälle (3 kg) mit deutlich sichtbaren Zahlen 1 bis 5 in ungeordneter Reihenfolge. Auf Zuruf einer Zahl umdrehen und laufen zu dem mit der Zahl gekennzeichneten Medizinball, diesen berühren und zurücklaufen zum 4-kg-Medizinball. Kurz vor dem Berühren des 4-kg-Balles Zuruf einer neuen Zahl usw.

Gestoppt und gewertet wird die Zeit vom Zuruf der ersten Zahl bis zur letzten Berührung des 4-kg-Medizinballes nach den Läufen zu 3 nummerierten Medizinbällen. Nach Erklärung und Demonstration ein Wertungsversuch. Die Reihenfolge der nummerierten Medizinbälle darf vor dem Wertungsversuch nicht bekannt sein (nach Einnahme der Ausgangsstellung Reihenfolge verändern).

Aufbau siehe Abbildung.

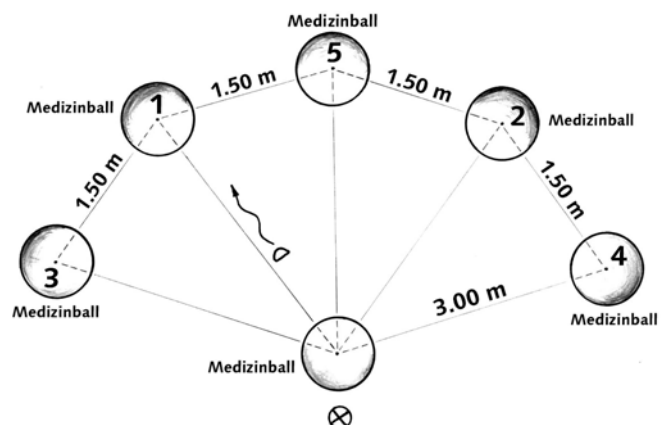


Abb. 6 Medizinballnummernlauf



Akustischer Reaktionstest

Am oberen Ende zweier Turnbänke, die in eine Sprossenwand oder ein Reck in Höhe von 1,20 m eingehängt sind, hält der Lehrer einen Fußball oder Gummiball (20 cm Durchmesser) und lässt ihn mit einem akustischen Signal ("los", Pfiff o.ä.) abrollen.

Der Schüler steht mit dem Rücken zum Ball (ohne Blickverbindung) und versucht nach dem Signal den Ball so schnell wie möglich auf den Bänken festzuhalten. Seine Ausgangsstellung ist 3,80 m von Sprossenwand/Reck und 1,50 m vom unteren Ende der Turnbank entfernt. Nach Erklärung und Demonstration zwei Wertungsversuche. Gewertet wird die kürzere Rollstrecke des Balles auf der Turnbank (in cm) aus beiden Wertungsversuchen.

Aufbau siehe Abbildung.

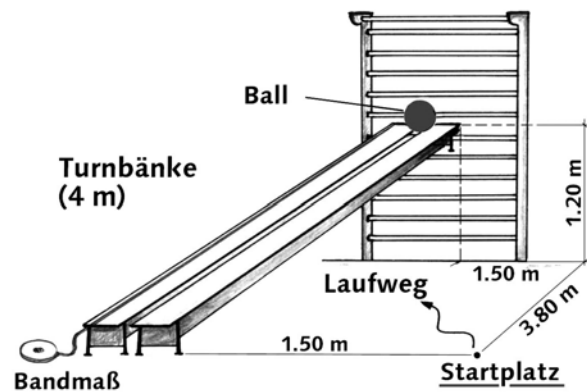


Abb. 7 Akustischer Reaktionstest

Kastenbumeranglauf

Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte, um Medizinball 1/4 Kreis laufen zum Kastenteil 1, das Kastenteil überspringen und anschließend durchkriechen, den Medizinball umlaufen, Kastenteil 2 überspringen und durchkriechen, Ball umlaufen, Kastenteil 3 überspringen, durchkriechen, Ball umlaufen, Lauf über die Ziellinie (ohne Rolle). Kleineren Schülern ist es erlaubt, den Kasten zu überklettern. Die Kastenteile werden von anderen Schülern festgehalten.

Nach Erklärung und Probeversuch wird ein Wertungslauf gestartet. Gewertet wird die Zeit (in 1/10 s). Wenn der Medizinball beim Umlaufen so angestoßen wird, dass er seine Lage verändert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

Aufbau der Geräte wie in Abbildung.

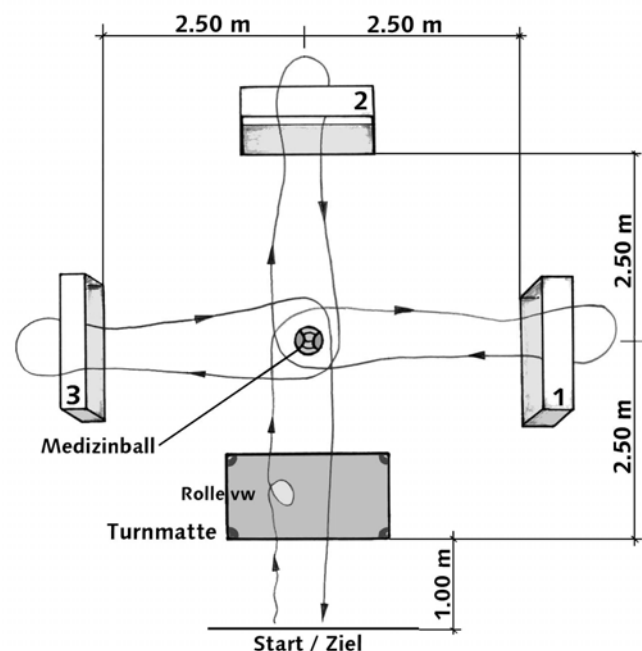


Abb. 8 Kastenbumeranglauf



Drehungen auf der Turnbank

Von den Kindern der 3. bis 6. Schuljahrgangsstufe sind auf einer umgedrehten Turnbank innerhalb von 20 s eine maximale Anzahl von Drehungen um die Längsachse durchzuführen. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank wieder erreicht wird. Wird innerhalb des Wertungsversuchs die Bank verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Gewertet wird nur die Anzahl der Drehungen auf der Bank innerhalb der 20 s (auf halbe Drehung genau).

Ab 7. Schuljahrgangsstufe werden 4 Drehungen so schnell wie möglich auf der umgedrehten Turnbank ausgeführt. Beim Verlassen der Bank gibt es eine Strafsekunde. Bei mehr als drei Bodenberührungen wird der Versuch wiederholt. Gewertet wird die Zeit für die 4 Umdrehungen in 1/10 s (einschließlich Strafsekunden). Nach Erklärung und Probeversuch für alle Altersstufen ein Wertungsversuch.

Japan – Test (Variante 1)

Start aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie, mit schnell ausgeführten Nachstellschritten seitwärts bewegen bis zur 4,50 m entfernten Ziellinie, diese berühren mit einer Hand und in gleicher Weise zurück zur Startlinie, diese ebenso berühren und sofort diesen Ablauf wiederholen.

Die Strecke (4,50 m) zwischen Start- und Ziellinie ist fünfmal zu überwinden. Unbedingt auf Nachstellschritte seitwärts achten. Am Ende des Tests wird die Ziellinie nicht mit der Hand berührt. Gewertet wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überschreiten der Ziellinie (in 1/10 s).

Japan – Test (Variante 2)

Ablauf wie bei Variante 1, jedoch ist in -20 s- die Strecke zwischen Start- und Ziellinie (4,50 m) so oft wie möglich zu überwinden. Gewertet wird die Anzahl der vollständig zurückgelegten Teilstrecken (4,50 m). Nach Erklärung ein Probe- und ein Wertungslauf.

Bewertungstabellen

Mit Nachdruck wird darauf hingewiesen, dass die nachfolgenden Leistungsparameter nur *Orientierungshilfen* sein können, die unter Berücksichtigung materiell-technischer Bedingungen und individueller Besonderheiten modifiziert werden müssen.

Schülern, deren Entwicklungsstand (körperlich und / oder psychisch) nicht dem Normalbereich entspricht, sind Alternativen anzubieten.



Klassenstufe 3						
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf S	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank Anz./20s	Kasten- bumeranglauf s
weibl.						
1	12,5	8	9,9	120	7,5	17,1
2	17,2	5	11,0	130	6,5	19,5
3	4m	3	12,8	150	5,0	22,5
4	3m	1	16,2	170	4,0	26,4
5	2m	-	19,8	190	2,0	33,5
männl.						
1	9,7	8	10,0	120	7,0	16,0
2	12,7	5	11,1	130	6,0	18,4
3	21,7	3	12,8	150	4,5	21,2
4	3m	1	14,6	170	3,0	25,0
5	2m	-	19,5	190	1,0	31,0
Note	Klimmziehen schräg Anzahl	Liegestütz- Turnbank Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anzahl/30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s
weibl.						
1	37	28	25	4,35	28	20
2	26	20	21	4,00	24	16
3	16	13	16	3,52	21	12
4	8	6	11	3,10	17	8
5	1	1	2	2,60	11	3
männl.						
1	38	35	25	4,48	30	20
2	27	25	21	4,10	26	16
3	17	15	16	3,62	22	13
4	10	9	11	3,15	18	9
5	3	1	3	2,60	13	2



Klassenstufe 4						
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf S	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank Anz./20s	Kasten- bumeranglauf s
weibl.						
1	11,2	10	9,1	110	7,5	16,4
2	15,5	7	10,4	125	6,5	18,7
3	4m	4	11,7	140	5,0	21,6
4	3m	2	12,8	160	4,0	25,4
5	2m	1	15,1	190	2,5	33,0
männl.						
1	8,4	10	9,4	115	7,5	15,2
2	10,8	7	10,3	122	6,5	17,4
3	18,7	4	11,5	138	5,0	20,1
4	3m	2	13,1	158	3,5	24,0
5	2m	1	15,5	180	2,0	29,0
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz. Turnbank Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anzahl/30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s
weibl.						
1	38 / -	29	27	4,73	31	20
2	26 / -	21	23	4,35	27	16
3	16 / -	13	18	3,87	23	13
4	9 / -	7	12	3,40	19	9
5	2 / -	1	3	2,85	13	4
männl.						
1	- / 5	39	27	4,83	32	21
2	30 / 2	28	23	4,45	28	17
3	20 / 1	18	18	3,93	24	14
4	12 / -	10	13	3,45	20	10
5	5 / -	2	4	2,85	14	3



Klassenstufe 5						
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ballnummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank Anz./20s	Kastenbumeranglauf s
weibl.						
1	9,6	10	8,7	100	7,5	15,7
2	12,7	7	9,8	120	6,5	17,6
3	4m	4	11,1	138	5,5	20,5
4	3m	2	12,5	156	4,5	24,4
5	2m	1	15,0	190	3,0	32,5
männl.						
1	7,5	11	8,7	100	8,0	14,1
2	9,5	8	9,5	118	7,0	15,9
3	16,9	5	11,0	135	5,5	18,4
4	4m	2	12,7	153	4,0	22,1
5	3m	1	15,9	180	3,0	26,9
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz. Turnb./Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anzahl/30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s
weibl.						
1	39 / -	- / 17	27	5,03	33	21
2	27 / -	- / 10	24	4,65	29	17
3	17 / -	- / 5	20	4,13	25	15
4	9 / -	- / 1	14	3,65	20	11
5	2 / -	4 / -	5	3,10	15	6
männl.						
1	- / 6	- / 26	28	5,12	34	22
2	- / 4	- / 18	24	4,70	30	18
3	26 / 1	- / 9	19	4,22	26	15
4	14 / -	- / 3	14	3,73	22	11
5	7 / -	4 / -	5	3,10	15	5



Klassenstufe 6						
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ballnummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank Anz./20s	Kastenbumeranglauf s
weibl.						
1	8,6	10	9,1	100	8,0	15,5
2	11,4	7	9,6	120	7,0	17,6
3	21,4	4	11,0	135	5,5	20,6
4	3m	2	12,2	153	4,0	24,4
5	2m	1	14,5	185	3,0	32,5
männl.						
1	6,5	12	8,5	100	8,0	14,1
2	8,2	9	9,7	115	7,5	15,9
3	14,7	5	10,7	128	6,0	18,4
4	4m	2	12,0	150	4,0	22,1
5	3m	1	15,6	170	3,0	26,9
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz b. Turnb./Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anzahl/30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s
weibl.						
1	40 / -	- / 17	27	5,38	35	21
2	28 / -	- / 10	24	5,00	31	18
3	18 / -	- / 5	21	4,48	27	16
4	10 / -	- / 1	16	3,98	22	12
5	2 / -	6 / -	7	3,35	17	6
männl.						
1	- / 6	- / 27	28	5,50	38	23
2	- / 4	- / 19	24	5,05	33	19
3	28 / 2	- / 10	20	4,53	28	17
4	16 / -	- / 3	15	4,00	24	13
5	9 / -	6 / -	6	3,35	18	6



Klassenstufe 7						
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Kasten- bumeranglauf s
weibl.						
1	8,3	11	8,5	90	8,2	15,4
2	10,9	8	9,2	110	10,6	17,4
3	21,2	5	10,2	130	13,4	20,4
4	4m	2	11,5	146	18,2	24,4
5	3m	1	13,2	180	23,5	32,5
männl.						
1	5,3	13	8,1	90	8,5	13,7
2	6,9	9	8,9	105	9,8	15,4
3	12,4	6	10,0	120	14,5	17,8
4	22,6	3	11,2	140	19,4	21,3
5	4m	1	13,0	160	25,0	25,3
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz- Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s
weibl.						
1	41 / -	17	27	5,53	37	22
2	29 / -	11	24	5,15	33	18
3	19 / -	5	21	4,63	29	16
4	11 / -	3	16	4,15	24	12
5	3 / -	1	7	3,60	18	7
männl.						
1	- / 7	28	28	5,85	41	23
2	- / 4	20	24	5,40	36	20
3	30 / 2	13	20	4,88	32	17
4	18 / -	5	15	4,32	27	13
5	11 / -	1	6	3,60	20	6



Klassenstufe 8							
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Japantest V 1 s V2 20s	
weibl.							
1	8,2	12	8,3	80	8,2	8,3	12
2	10,8	9	9,1	110	10,7	9,0	11
3	21,2	5	10,0	125	13,7	10,0	10
4	4m	2	11,5	143	18,5	14,8	7
5	3m	1	13,1	180	24,0	22,3	4
männl.							
1	4,9	13	7,8	87	8,5	7,7	13
2	6,1	10	8,8	100	9,8	8,5	12
3	10,1	6	10,0	120	14,5	9,4	11
4	20,4	3	11,2	136	19,4	12,4	8
5	4m	1	12,9	160	25,0	20,3	5
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz b. Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	
weibl.							
1	41 / -	18	29	5,58	38	23	
2	30 / -	11	26	5,20	34	19	
3	20 / -	6	22	4,76	30	17	
4	12 / -	4	17	4,24	25	13	
5	3 / -	1	8	3,65	19	7	
männl.							
1	- / 9	31	29	6,28	45	25	
2	- / 5	23	25	5,80	40	21	
3	- / 3	16	22	5,25	35	19	
4	20 / -	10	16	4,65	30	15	
5	14 / -	1	7	3,90	22	8	



Klassenstufe 9							
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Japantest V 1 s V2 20s	
weibl.							
1	8,2	12	7,8	80	8,3	8,2	12
2	10,8	9	8,6	110	10,8	8,9	11
3	21,2	5	10,0	120	14,0	9,9	10
4	4m	2	11,4	142	18,5	14,0	7
5	3m	1	13,0	170	24,0	21,1	5
männl.							
1	4,7	13	7,8	85	8,3	7,5	13
2	5,6	10	8,6	100	9,7	8,2	12
3	8,3	6	9,8	118	14,4	9,1	11
4	17,8	3	11,1	134	19,4	11,4	9
5	4m	1	12,7	160	25,0	19,5	5
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz b. Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	
weibl.							
1	41 / -	19	29	5,65	39	23	
2	30 / -	13	26	5,30	35	19	
3	20 / -	7	23	4,82	31	17	
4	12 / -	4	17	4,35	26	13	
5	4 / -	1	8	3,75	20	7	
männl.							
1	- / 11	35	30	6,73	49	26	
2	- / 7	27	36	6,25	43	22	
3	- / 4	20	23	5,66	39	20	
4	- / 1	11	17	5,05	34	16	
5	16 / -	2	8	4,30	25	9	



Klassenstufe 10							
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Japantest V 1 s V2 20s	
weibl.							
1	8,2	12	7,6	80	8,4	8,1	12
2	10,8	9	8,6	95	11,0	8,9	11
3	21,2	5	9,7	120	14,3	9,9	10
4	4m	2	11,5	140	18,8	12,4	8
5	3m	1	13,3	160	24,5	19,0	5
männl.							
1	4,4	13	7,1	75	8,4	7,4	14
2	5,2	11	8,0	90	9,7	8,0	13
3	6,9	7	9,1	115	14,5	8,9	11
4	10,4	3	11,0	132	19,4	10,4	10
5	4m	1	12,4	150	25,0	17,0	6
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz- Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	
weibl.							
1	41 / -	20	30	5,75	40	24	
2	30 / -	14	26	5,40	36	20	
3	21 / -	8	22	4,88	33	18	
4	13 / -	4	18	4,40	28	14	
5	4 / -	1	9	3,80	22	8	
männl.							
1	- / 12	40	31	7,00	52	27	
2	- / 8	32	27	6,65	46	23	
3	- / 5	25	23	6,06	42	21	
4	- / 2	15	19	5,45	37	17	
5	19 / -	5	10	4,65	28	11	



Klassenstufe 11							
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Japantest V 1 s V2 20s	
weibl.							
1	8,2	13	7,7	80	8,5	8,1	12
2	10,2	10	8,8	95	11,1	8,9	11
3	21,2	6	10,2	115	14,4	9,8	10
4	4m	3	11,7	138	18,8	11,7	9
5	3m	1	13,4	160	24,5	17,5	6
männl.							
1	4,3	14	7,0	75	8,5	7,3	14
2	5,0	11	7,9	90	9,8	8,0	13
3	6,6	7	9,1	110	14,5	8,7	11
4	10,8	4	10,8	130	19,5	10,1	10
5	4m	2	12,5	150	25,0	16,3	6
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz. Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	
weibl.							
1	41 / -	21	30	5,83	41	24	
2	30 / -	15	27	5,45	37	20	
3	20 / -	9	24	4,90	33	18	
4	13 / -	3	20	4,44	29	14	
5	5 / -	1	10	3,90	23	9	
männl.							
1	- / 13	44	31	7,37	55	27	
2	- / 9	35	28	6,95	50	23	
3	- / 6	27	24	6,43	45	21	
4	- / 3	19	20	5,80	39	18	
5	20 / -	8	13	4,90	30	13	



Klassenstufe 12							
Note	Klettern Stange 4m/s	Ballzielwerfen Pkte.	Ball- nummernlauf s	Reaktionstest akustisch cm	Drehungen Turnbank 4 Dreh./s	Japantest V 1 s V2 20s	
weibl.							
1	8,2	13	7,7	80	8,6	8,0	13
2	10,8	10	8,9	95	11,2	8,9	11
3	21,2	6	10,4	115	14,5	9,8	10
4	4m	3	11,8	135	18,8	11,1	9
5	3m	1	13,5	155	24,5	16,0	6
männl.							
1	4,3	15	7,0	75	8,6	7,2	14
2	5,0	12	7,9	90	9,9	7,9	13
3	6,2	8	9,1	110	14,5	8,6	12
4	8,4	4	10,8	127	19,5	10,0	10
5	4m	2	12,8	145	25,0	14,5	7
Note	Klimmziehen schräg/Hang Anzahl	Liegestütz b. Boden Anzahl	Beinlage Rumpfbeugen Anz./30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	
weibl.							
1	41 / -	22	30	5,88	41	24	
2	30 / -	16	27	5,50	37	20	
3	20 / -	9	24	4,95	34	18	
4	13 / -	4	20	4,49	30	15	
5	7 / -	1	11	3,95	24	10	
männl.							
1	- / 14	45	31	7,53	56	27	
2	- / 10	37	28	7,15	52	23	
3	- / 6	28	24	6,63	47	21	
4	- / 3	20	20	5,90	41	18	
5	22 / -	9	15	4,90	33	14	



4. Prüfungen

4.1. Prüfung zum Erwerb des Qualifizierenden Hauptschulabschlusses und des Realschulabschlusses

Einleitender Teil

Der Erwerb des Realschul- sowie des Qualifizierenden Hauptschulabschlusses ist im Freistaat Thüringen durch das mündliche Prüfungsfach Sport erweitert worden (vgl. ThSO, § 63 und § 67). Damit erhalten alle Schüler die Möglichkeit, ihre kontinuierlich erworbenen Fachkenntnisse, körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten in die Abschlussprüfung einzubringen. Das Ziel besteht in der Überprüfung des Endniveaus der Klassenstufe 9 bzw. 10, wie es im Lehrplan Sport für die Thüringer Regelschule (1999) festgeschrieben ist.

Der *Fachkonferenz Sport* kommt hinsichtlich einer langfristigen und kontinuierlichen Planung besondere Bedeutung zu (s. Anlage 1 / § 40). Einerseits sind pro Schuljahr die verschiedenen Lernbereiche in einem ausgewogenen Maß zu planen sowie mit einem klassenstufenspezifischen Endniveau anzustreben. Zum Anderen gilt es für jeden Lernbereich ein didaktisches Stufenkonzept zu erarbeiten, um ein stetig steigendes Anforderungsniveau zu gewährleisten. Deshalb sind Absprachen unter den Fachlehrern zu Zielen, Inhalten, Methoden und Bewertungsmöglichkeiten unabdingbar für die Durchführung einer Wahlprüfung im Fach Sport.

Die Prüfungsleistung resultiert aus *einem sporttheoretischen* sowie *einem sportpraktischen Teil*, der aus den zwei Lernbereichen besteht. In diesen werden sportartspezifische konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Komplexübungen, Zielspiele, Kürkombinationen etc. überprüft. Der sporttheoretische Teil sowie die konditionell – koordinativen Tests werden durch die Prüfungskommission festgelegt. Die beiden Lernbereiche (Sportarten) kann jeder Schüler frei anwählen (entsprechend der schulinternen Jahresplanung der Fachkonferenz Sport). Die Bewertung geht mit nachfolgenden prozentualen Anteilen in die Prüfungsnote ein.

Prüfungsteil	Prüfungsbereich	Anteil an Prüfungsnote	
<i>Theorie</i>	mündliche Prüfung	50 %	
<i>Praxis</i>	• Individualsportart	25 %	50%
	• Sportspiel	25 %	

Die *theoretischen Leistungen* sollten sich vorrangig auf Kenntnisse aus dem sportpraktischen Teil beziehen. Dabei stehen komplexe Aufgabenstellungen im Mittelpunkt, die das Anforderungsprofil der individuell angewählten Schulsportarten widerspiegeln. Darüber hinaus ist das allgemeine Wissen zur sportlichen Tätigkeit sowie zu fächerübergreifenden Themen zu überprüfen.

Die Überprüfung der *konditionellen und koordinativen Fähigkeiten* der Schüler erfolgt mittels motorischer Tests (s. Punkt 3 bzw. 100 – Punkte – Tabellen). Zwei Testübungen (je ein konditioneller und ein koordinativer Test) pro Lernbereich werden durch die Prüfungskommission ausgewählt und festgelegt, die mit insgesamt 10% in die Sportart eingehen.



Sportpraktischer Teil

Die Leistung im Rahmen einer *Individualsportart* setzt sich aus mehreren komplexen Anforderungen zusammen, die das Endniveau der Klassenstufen 9 bzw. 10 im Lehrplan widerspiegeln sollen. Prinzipiell kann jeder Schüler die verbindlichen Lernbereiche Leichtathletik (3-Kampf), Gerätturnen (3-Kampf) bzw. Gymnastik und Tanz für Mädchen (je eine Übungskombination) anwählen, wobei die Wertigkeit der Teilleistungen innerhalb einer Sportart gleich sein sollte (außer konditionell – koordinativer Bereich mit 10%). Auf Entscheidung der Fachkonferenz Sport werden verschiedene alternativ-verbindliche Lernbereiche kontinuierlich unterrichtet, die somit anwählbar sind. In Bezug auf den Lehrplan können insgesamt folgende Individualsportarten zur Wahl stehen:

Verbindlicher Bereich:

Gerätturnen
Leichtathletik
Gymnastik und Tanz (Mädchen)

Alternativ-verbindlicher Bereich:

Gesundheit und Fitness
Judo oder Ringen
Schwimmen
Wintersport

Beispiel: *Individualsportart*

Lernbereich „Gesundheit und Fitness“

Aerobe Ausdauer:	Lauf 30 min <i>oder</i> Schwimmen 30 min <i>oder</i> Aerobic 30 min
Kond.- koord. Fähigkeiten:	Komplexer Fitnesstest (mind. 8 Übungen)
Demonstration / Wissen:	funktionale Übungen (demonstrieren und erläutern)

Die Demonstrationsleistung wird mittels Beobachtungskriterien erfasst, die die Fachprüfungskommission erstellt. Die weitere Leistungsermittlung erfolgt metrisch – messbar.

Im Bereich der *Sportspiele* setzt sich die Leistung aus den konditionell – koordinativen Tests mit 10%, 2 Komplexübungen (Angriff und Verteidigung) zu je 25% sowie der Spielfähigkeit im Zielspiel der Klassenstufe 10 mit 40% Wertigkeit zusammen¹. Die Schüler können eines der folgenden Sportspiele anwählen, sofern es im verbindlichen bzw. alternativ-verbindlichen Bereich des Sportunterrichts kontinuierlich gelehrt wurde (mind. ein Zielschussspiel und ein Rückschlagspiel, vgl. Lehrplan):

Zielschussspiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey
Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis

Beispiel: *Sportspiel*

Lernbereich „Volleyball“

Kond. – koord. Fähigkeiten:	Japantest, Sprung- und Reichhöhe
Komplexübung 1:	Aufgabe – Annahme – Zuspiel – Situation
Komplexübung 2:	Angriff – Block – Feldabwehr – Situation
Spielfähigkeit:	Zielspiel 6 : 6

Die konditionell – koordinativen Testleistungen werden normorientiert erfasst (s. Punkt 3). Die anderen Bewertungen erfolgen kriteriumsbezogen. Die Beobachtungskriterien sind von der Prüfungskommission aufzustellen. Die Abhängigkeit der Einzelleistung von der Gruppen- bzw. Mannschaftsleistung ist zu beachten und entsprechend zu gewichten.

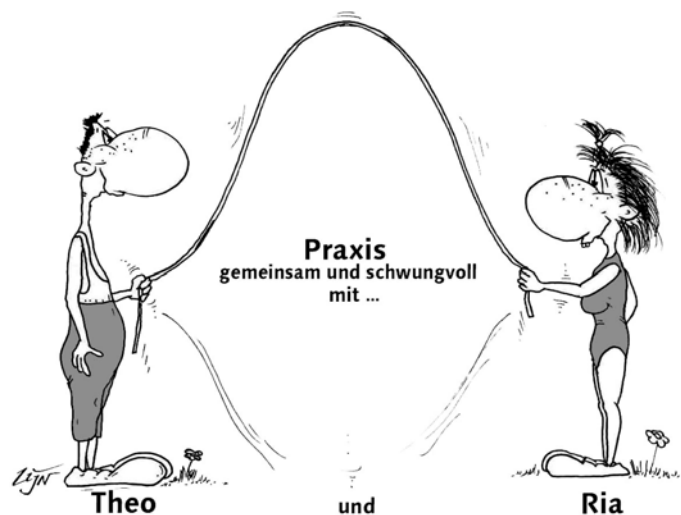
¹ Die prozentualen Werte in den Lernbereichen sind Empfehlungen. Jede Fachprüfungskommission legt diese eigenverantwortlich sowie sach- und schülerbezogen fest.



Sporttheoretischer Teil

Die mündliche Prüfung im Fach Sport besteht aus den beiden Teilen Schülervortrag und Prüfungsgespräch. Folgendes *Anforderungsniveau* sollte durch den Prüfungsteilnehmer erfüllt werden:

- sporttheoretische Grundlagen zu Zielen und Aufgaben des Sporttreibens, den Hauptfaktoren sportlicher Tätigkeit sowie der Belastungsgestaltung und Doping, zu sportart- und fächerübergreifenden Aspekten
- theoretische Kenntnisse zur gewählten Individualsportart, d. h. geschichtliche Bezüge, Bedeutsamkeit der Sportart, Systematik des Übungsgutes, Leistungsstruktur, Ausbildung der sportlichen Technik, konditionell – koordinative Vervollkommnung, methodische Grundsätze, Wettkampf und Regeln
- Theorie der Sportspiele hinsichtlich sportspielübergreifender Aspekte (z. B. Entstehung, Charakteristik, Systematik, Leistungsstruktur, Vermittlungskonzepte, Funktion Kleiner Spiele) sowie spezifische Kenntnisse zum gewählten Sportspiel (vgl. Individualsportart)



Mögliche Aufgabenstellungen

Die Aufgabenstellungen beziehen sich auf das erreichte Endniveau der Kompetenzentwicklung der Schüler in Klassenstufen 9 bzw. 10. Vorrangig sollten sie das Wissen zu den beiden gewählten Lernbereichen sowie allgemeine sporttheoretische und fächerübergreifende Kenntnisse überprüfen. Die Formulierung der Aufgaben muss der Weiterentwicklung aller Abschlussprüfungen zum Erwerb des Realschulabschlusses folgen (vgl. Materialien zur Implementierung der Thüringer Lehrpläne. Bad Berka 2001), *d. h. sie sollten:*

- Elemente der Sach-, Selbst- und Methodenkompetenz beinhalten,
- komplexer und offener gestaltet sein,
- Anforderungsbereiche 1, 2 und 3 berücksichtigen,
- fächerübergreifende Bezüge herstellen,
- Lösungsvielfalt zulassen,
- Anlass zur Reflexion geben,
- zum Urteilen und Werten auffordern.



Orientierungsaufgabe 1

„Viele Risikofaktoren sind in der veränderten Lebensweise des Menschen zu sehen, z.B. Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress, die zu dauernden individuellen Überforderungen führen.“

Aufgabe: Nehmen Sie Stellung zur obigen Aussage unter besonderer Berücksichtigung der Hauptfaktoren sportlicher Tätigkeit!
Begründen Sie Ihre Meinung am Beispiel der charakteristischen Merkmale der Sportspiele sowie der Leistungsstruktur der von Ihnen gewählten Individualsportart, wobei eine Komponente näher zu erläutern ist!

Orientierungsaufgabe 2

Skizze eines MindMap mit einigen wenigen Fachbegriffen

Aufgabe: Erstellen Sie ein MindMap zur Leistungsstruktur in den Sportspielen! Erläutern Sie den technisch-taktischen Faktor eines Sportspieles!
Übertragen Sie die bisherigen Erkenntnisse auf die von Ihnen gewählte Individualsportart! Nennen Sie abschließend die Belastungsfaktoren sportlicher Tätigkeit und kennzeichnen Sie einen näher!

Orientierungsaufgabe 3

Karikatur aus Sportzeitschrift

Aufgabe: Welche Bedeutung besitzt das regelmäßige Sporttreiben für die Gesellschaft? Diskutieren Sie positive und negative Auswirkungen!
Skizzieren Sie sportspielspezifischen Vermittlungsstrategien unter Einbeziehung von Angriffs- und Abwehrverhalten in dem von Ihnen gewählten Sportspiel! Werben Sie abschließend für Ihre Individualsportart mit einem Slogan und kurzem Werbetext!

Jede Prüfungskommission muss einen *Aufgabenkatalog* für alle angewählten Lernbereiche sowie den allgemeinen sporttheoretischen und fächerübergreifenden Teil erstellen. Dieser sollte komplexe Aufgabenstellungen enthalten, das Anforderungsprofil der jeweiligen Sportart beachten und Wahlmöglichkeiten für die Schüler eröffnen (vgl. Lehrbuch „Sport – Theorie für die Sekundarstufe I“).

Hinsichtlich des Realschulabschlusses bzw. qualifizierenden Hauptschulabschlusses sind im kognitiven Bereich differenzierte Aufgabenstellungen für die sporttheoretische Prüfung zu erarbeiten. *Dagegen bleiben die motorischen Anforderungen gleich.*

Anmerkung: *Nähere Erläuterungen zur Projektarbeit in Klassenstufe 10 werden in Anlage 6 gegeben.*



4.2 Prüfung zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife (Abiturprüfung)

Prüfungen im Fach Sport zur Erlangung des Abiturs sind in Thüringen ausschließlich im Rahmen des Leistungsfaches Sport möglich. *Das Leistungsfach Sport* wird an den Thüringer Sportgymnasien angeboten und ist von allen Schülern der Oberstufe verbindlich zu belegen. Der Unterricht erfolgt mit sechs Wochenstunden, davon zwei als Theoriestunden. Ziele und Inhalte der sportpraktischen Ausbildung bauen auf dem Grundfach Sport auf und werden in schulischen Konzepten den jeweiligen Bedingungen der Schule angepasst.

Die praxisbegleitende Theorievermittlung erfolgt analog dem Grundfach, sie ist sportartspezifisch bzw. sportartübergreifend oder fächerübergreifend angelegt. In der *allgemeinen Sporttheorie* werden grundlegende und weiterführende fächerübergreifende Themenkomplexe behandelt, die in einer schriftlichen Prüfung nachzuweisen sind:

- *Bewegung und Sport*
- *Gesundheit und Training im Sport*
- *Sport und Gesellschaft.*

Die Prüfung setzt sich zusammen aus einem *sporttheoretischen* und *sportpraktischen Teil*.

Prüfungsteil	Prüfungsbereich	Anteil an der Prüfungsnote
<i>Theorie</i>	schriftliche Prüfung	50%
<i>Praxis</i>	- Individualsportart - Sportspiel	50%

Eine dieser Sportarten ist für den Prüfungsteilnehmer die Schwerpunkt- und eine andere die Ergänzungssportart. Die Prüfungsanforderungen sind dementsprechend differenziert zu gestalten und zu gewichten. Konditionell – koordinative Anforderungen sind integrierter Bestandteil der Sportarten.





Anlage 1 — Auszüge aus der Thüringer Schulordnung

§ 5 Verhinderung

(1) Ist ein Schüler aus zwingenden Gründen verhindert, am Unterricht oder an einer sonstigen verbindlichen Schulveranstaltung teilzunehmen, so ist die Schule unverzüglich von den Eltern unter Angabe des Grundes zu verständigen.

(2) Bei Erkrankung an mehr als drei aufeinanderfolgenden Unterrichtstagen ist bei Wiederbesuch der Schule eine Mitteilung der Eltern über die Dauer der Krankheit vorzulegen. Dauert die Erkrankung mehr als zehn Unterrichtstage, so kann die Schule die Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses verlangen. Häufen sich krankheitsbedingte Schulversäumnisse oder bestehen an der Erkrankung Zweifel, so kann die Schule die Vorlage eines ärztlichen oder schulärztlichen Zeugnisses verlangen.

§ 6 Befreiung

(1) Der Schulleiter kann in begründeten Fällen vom Unterricht in einzelnen Fächern, in der Regel zeitlich begrenzt, befreien. Die Vorlage eines ärztlichen oder amtsärztlichen Zeugnisses kann verlangt werden. Die Befreiung kann mit der Auflage verbunden werden, an anderem Unterricht teilzunehmen.

(2) Über die Befreiung von einzelnen Unterrichtsstunden oder Schulveranstaltungen wegen körperlicher Beeinträchtigung entscheidet der zuständige Lehrer. Bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses ist die Befreiung zu gewähren.

§ 40 Fachkonferenz

(1) Die Fachkonferenz wählt aus ihrer Mitte einen Vorsitzenden für die Dauer von zwei Schuljahren.

(2) Die Fachkonferenz berät und beschließt über Angelegenheiten, die ein Fach oder eine Fächergruppe betreffen. Neben den Aufgaben, die in dieser Verordnung sowie in den Bestimmungen über die Genehmigung und Zulassung von Lehr- und Lernmitteln festgelegt sind, gehören insbesondere zu den Aufgaben der Fachkonferenz:

1. die Erörterung der didaktischen und methodischen Fragen eines Fachs oder einer Fächergruppe
2. die Absprache über die Unterrichtsarbeit in sich ergänzenden Fächern
3. die Erarbeitung von Empfehlungen zur **Koordination der fachlichen Anforderungen und der Leistungsbewertung**,
4. die Beratung zu Fragen der fachlichen Fortbildung der Lehrkräfte
5. die Anregung zur Einrichtung von Arbeitsgemeinschaften und sonstigen freiwilligen Unterrichtsveranstaltungen
6. die Erarbeitung von Vorschlägen zur Anforderung und Verwendung von Haushaltsmitteln für die Ausstattung der Schule sowie
7. das Erstellen von Benutzungsplänen für Fachräume und Sammlungen.

(3) In denen ihr durch Rechts- und Verwaltungsvorschriften zugewiesenen Angelegenheiten sind die Beschlüsse der Fachkonferenz verbindlich.



§ 58 Leistungsnachweise

(1) Zum Nachweis des Leistungsstandes erbringen Schüler in angemessenen Zeitabständen entsprechend der Art des Faches schriftliche, mündliche und praktische Leistungen. Art, Zahl, Umfang, Schwierigkeit und Gewichtung der Leistungsnachweise richten sich nach den Erfordernissen der jeweiligen Schulart, Klassenstufe und Kursart sowie der einzelnen Fächer. Behinderten Schülern werden ihrer Behinderung entsprechende Erleichterungen gewährt. Erforderlichenfalls kann ein aktueller Nachweis über die Behinderung verlangt werden. Nähere Festlegungen zu den Erfordernissen treffen die Lehrpläne. Leistungsnachweise dienen der Leistungsbewertung und als Beratungsgrundlage.

§ 59 Leistungsbewertung

(1) Die einzelnen schriftlichen, mündlichen und praktischen Leistungsnachweise sowie die gesamten während eines Schuljahres oder eines sonstigen Ausbildungsabschnitts in den einzelnen Fächern werden nach sechs Notenstufen bewertet. (...)

(5) Auf eine Bewertung durch Noten kann aus pädagogischen Gründen in begründeten Einzelfällen zeitweilig verzichtet werden. Die Entscheidung trifft das Schulamt.

(6) Hat ein Schüler aus einem von ihm zu vertretenden Grund an einer Leistungsfeststellung nicht teilgenommen oder die Leistung verweigert, kann ihm hierfür die Note "ungenügend" erteilt werden.

§ 63 Qualifizierender Hauptschulabschluss

(2) Die Abschlussprüfung zum Qualifizierenden Hauptschulabschluss gliedert sich in

1. ...
2. ...
3. einen mündlichen Teil in einem weiteren Fach nach Wahl des Schülers;
bei Wahl des Fachs Sport findet eine zusätzliche praktische Prüfung statt, ...

§ 67 Realschulabschluss

(7) Bei der Wahl des Fachs Sport findet eine zusätzliche praktische Prüfung statt. Die Ergebnisse der mündlichen und praktischen Prüfung werden bei der Ermittlung der Prüfungsnote gleich gewichtet. Ergibt sich hierbei ein Bruchwert, gibt die Note der praktischen Prüfung den Ausschlag.



Anlage 2 — Bewertung von Leistungen ohne Normwerte

Bewertung „Qualität der Bewegungsausführung“

- Note 1: Die Hauptmerkmale der Zielübung sind deutlich ausgeprägt. Die Bewegungsausführung ist stabil, der Bewegungsfluss ist optimal.
- Note 2: Die Hauptmerkmale der Zielübung sind sichtbar. Die Bewegungsausführung zeigt nur geringe Unsicherheiten, der Bewegungsfluss ist mit geringen Abstrichen vorhanden.
- Note 3: Die Bewegung weist geringfügige Abweichungen von den Hauptmerkmalen der Zielübung auf. Die Bewegungsausführung ist nicht beständig, der Bewegungsfluss ist eingeschränkt.
Turnen: Die Übung gelingt mit leichter Fremdhilfe.
- Note 4: Alle Hauptmerkmale der Bewegung sind trotz Abweichungen erkennbar. Die Bewegungsausführung ist stark differierend, der Bewegungsfluss ist stockend.
Turnen: Die Übung gelingt mit stärkerer Fremdhilfe.
- Note 5: Die Hauptmerkmale der Bewegung sind noch erkennbar.
Turnen: Die Übung gelingt nur noch mit stärkerer Fremdhilfe.
- Note 6: Die Zielübung wird nicht realisiert.
Turnen: Die Übung misslingt trotz Fremdhilfe.

Quantitative Bewertung

Note 1:	Mittelwert der besten Leistungen	+	5 %
Note 2:	Mittelwert der besten Leistungen	+	15 %
Note 3:	Mittelwert der besten Leistungen	+	30 %
Note 4:	Mittelwert der besten Leistungen	+	55 %
Note 5:	Mittelwert der besten Leistungen	+	80 %

Der Mittelwert kann errechnet werden z. B. aus den Leistungen der drei Erstplatzierten einer Klasse oder der besten sechs Schüler/innen einer Klassenstufe in der jeweiligen Kontrollform (z. B. Biathlon – Zeit, Fitnessstest in 100 – Punkte - Tabelle).
Überdurchschnittliche Leistungen sind dabei nicht einzubeziehen.



Anlage 3 — Beobachtungsprotokolle

Beobachtungsprotokoll zur Beurteilung der Spielfähigkeit

Spiel:

Klasse:

Datum:

Name, Vorname	Fairness	Regel-sicherheit	Spiel-fertigkeiten	Taktik/ Kreativität	Note
Schüler A*	2	2	3	3	3
Schüler B**	+	+	0	-	3
Schüler C***	2 / 2 P.	1 / 2 P.	2 / 4 P.	1 / 2 P.	3
...					

Beobachtungsprotokoll zur Einschätzung der prozessual – sozialen Ebene bei der Erarbeitung von Tanzkombinationen (Gruppenübung)

Name	Kreativität / eigene Ideen	Leistungs- bereitschaft/ Übungsfleiß	Kooperieren / Helfen	Note
Claudia F.*	2	1	2	2
Anika B.**	0 -	+ 0	0 0	3
Katrin O.***	2 / 5 P.	3 / 5 P.	1 / 5 P.	4
...				

* Noten: ** Werte: *** Punkte:



Beobachtungsprotokoll zur Partnerarbeit im Lernbereich „Gesundheit und Fitness“

Bewertungskriterien für Präsentation / Produkt	BE	1. Schüler	BE*	2. Schüler	BE*
Übungsauswahl (Wird bei dieser Übung der in der Aufgabe geforderte Muskel hauptsächlich beansprucht?)	3	... verbale Notizen	2	... verbale Notizen	1
Demonstrationsfähigkeit (exakte Übungsausführung von der Ausgangs- bis zur Endposition/ Atmung/ Bewegungstempo/ Bewegungskontrolle)	3	...	3	...	2
Kommunikationsfähigkeit (deutliche, exakte Erläuterungen zur Übungsausführung und zu Sicherheitsrichtlinien/ Nutzung von Fachtermini)	3	...	2	...	0
Summe BE / Note	9 / 1		7 / 2		3 / 4

Beobachtungsprotokoll zur Bewertung der „Leistung des Einzelnen“ in der Gruppe ¹

Bewertungskriterien (BE) im kooperativen Lernprozess	Schüler A	Schüler B	Schüler C	Schüler D
Anteil an der Aufgabenlösung ()				
Qualität der Ideen / Vorschläge ()				
Übernahme von Verantwortung ()				
Arbeitsweise in der Gruppe ()				

- 3 BE: Kriterium hervorragend umgesetzt
 2 BE: Kriterium angemessen umgesetzt, kleine Reserven
 1 BE: Kriterium in Ansätzen, mit größeren Einschränkungen umgesetzt
 0 BE: Kriterium nicht erreicht

Je nach Aufgabe werden entweder alle 4 Kriterien beobachtet und gleich gewichtet oder ausgewählte Teilkriterien erhalten eine andere Gewichtung.

¹ Nähere Erläuterungen zur Bewertung in kooperativen Lernformen werden im Punkt 1.2. gegeben.



Anlage 4 — Jedermann – Zehnkampf

Der Zehnkampf (modifiziert nach *Murer*) wird an zwei Tagen (in zwei Teilen) durchgeführt. Zu den verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten zählt auch, dass beide Teile (Disziplin 1-5 und Disziplinen 6-10) an einem Tag absolviert werden können.

Für jeden Tag (Teil) gibt es eine Teilzeit, die Summe beider Zeiten (Teilzeit 1.Tag + Teilzeit 2.Tag) ergibt die Gesamtzeit und schließlich die Platzierung. In die Teilzeit 1.Tag geht der Zeitbonus für die erreichte Höhe beim Hochsprung ein.

Mögliche Gestaltungsformen sind Einzel-, Staffel- oder Mannschaftsläufe.

Als Durchführungsstätten sind Sporthallen, Stadion und Gelände vorgesehen.

Beispiel für einen Hallen – Zehnkampf

Erster Tag (s. Skizze)

- 1 **Sprintlauf** aus dem Hochstart (mit dem Startschuss beginnt die Zeitmessung)
- 2 Ein Versuch im **Dreierhopp** in Weitenzonen (Ferse wird gewertet), wobei die erreichte Sprungweite die sich anschließende Laufstrecke um die Hütchen bestimmt:
 - Zone 1: längster Weg um Hütchen 1
 - Zone 2: mittlerer Weg um Hütchen 2
 - Zone 3: kürzester Weg um Hütchen 3
- 3 **Medizinballstoßen** über eine Wertungslinie. Gelingt dies beim 1.Versuch, so folgt unmittelbar der Laufweg zur nächsten Disziplin. Misslingt der Versuch und die Wertungslinie wird nicht überstoßen, geht es zur nächsten Abstoßmarkierung nach vorn – näher an die Wertungslinie heran, ggf. muss der 3. Versuch absolviert werden. Übertretene Versuche werden nicht gewertet (Turnmatten oder Kastendeckel als Markierungen verwenden).
- 4 **Hochsprung** erfolgt über eine vorher individuell bestimmte Höhe. Diese Höhe muss der Schüler vor dem Start angeben. Zu berücksichtigen ist die Belastung bis zum Hochsprung. Wird die Höhe übersprungen, geht es unmittelbar zum Lauf über 3 Runden. Wird hingegen die Höhe gerissen, erfolgt ein zweiter Versuch, wobei die Sprunghöhe 5 cm nach unter verlegt wird. Gelingt auch dieser Versuch nicht, wird ein dritter und letzter Versuch über eine weiter um 5 cm niedrigere Sprunghöhe absolviert. Beim ersten gültigen Versuch ist der Hochsprung beendet.
Die erreichte Sprunghöhe wird mit Bonus oder Strafzeit bedacht, die auf die Teilzeit des 1.Tages angerechnet wird!

weibl.	Höhe	männl.
-	1,40m	-10s
-	1,35m	-05s
-10s	1,30m	0s
-05s	1,25m	+05s
0s	1,20m	+10s
+05s	1,15m	+15s
+10s	1,10m	+20s
+15s	1,05m	+25s
+20s	1,00m	+30s
+25s	0,95m	-
+30s	0,90m	-
- 5 **Sprintausdauerlauf** über 3 Hallenrunden mit ca. 200m. Beim Zieldurchlauf wird die Zeit gestoppt.

Die Zeit vom Start bis zum Ziel + bewertete Hochsprungleistung = Teilzeit 1.Tag



Zweiter Tag (s. Skizze)

- 6 Hindernissprintlauf** (Turnbänke, Minihürden, Kartons, ...) aus dem Hochstart (mit dem Startschuss beginnt die Zeitmessung)
- 7 "Diskus – Wurf" mit Medizinball** aus dem Stand an die Wand (Schleudertechnik) und Auffangen des zurückprallenden Medizinballes. Nach dem Wurf kann die Abwurflinie übertreten werden, um den zurückprallenden Ball – aus der Luft zu fangen. Nichtfangen bzw. der Bodenkontakt des Balles führt zur Vorverlegung der Abwurfmarkierung und ermöglicht einen 2. und ggf. 3. Versuch.
(auch: *Schleuderballwurf im Stand mit kurzer Schlaufenfassung*)
- 8 "Ball hoch" ins Ziel** ist die entsprechende Disziplin für den Stabhochsprung. An einer Reckstange in Reichhöhe (bei kleinen Schülern kann eine Turnmatte oder ein Kastenteil untergeschoben werden) wird ein Volleyball zwischen beide Beine geklemmt. Durch Anhocken der Beine müssen drei Bälle über die Höhe von 1,20m befördert werden (erschwerend auch in einen dahinter liegenden Reifen). In unteren Klassen ist auch dreimaliges Anhocken im Hang möglich, wobei lediglich das Berühren gezählt wird.
- 9 Zielweitwurf** mit einem Schlagball o. Ä. Das Zielfeld ist quadratisch 0,5m * 0,5m und seine Unterkante befindet sich 2,50m hoch. Nutzbar ist auch der Raum zwischen zwei Kletterstangen oder Gitterstangen. Bei Fehlversuchen wird der Abwurf jeweils um 2m vorverlegt. Die Ausgangsentfernung sollte anspruchsvoll sein (ca. 15m).
Gelingt ein Treffer, erfolgt unmittelbar der Ausdauerlauf über 8 Runden.
- 10 Ausdauerlauf** über 8 Runden mit ca. 600m. Beim Zieldurchlauf wird die Zeit gestoppt.

Die Zeit vom Start bis zum Ziel = Teilzeit 2.Tag

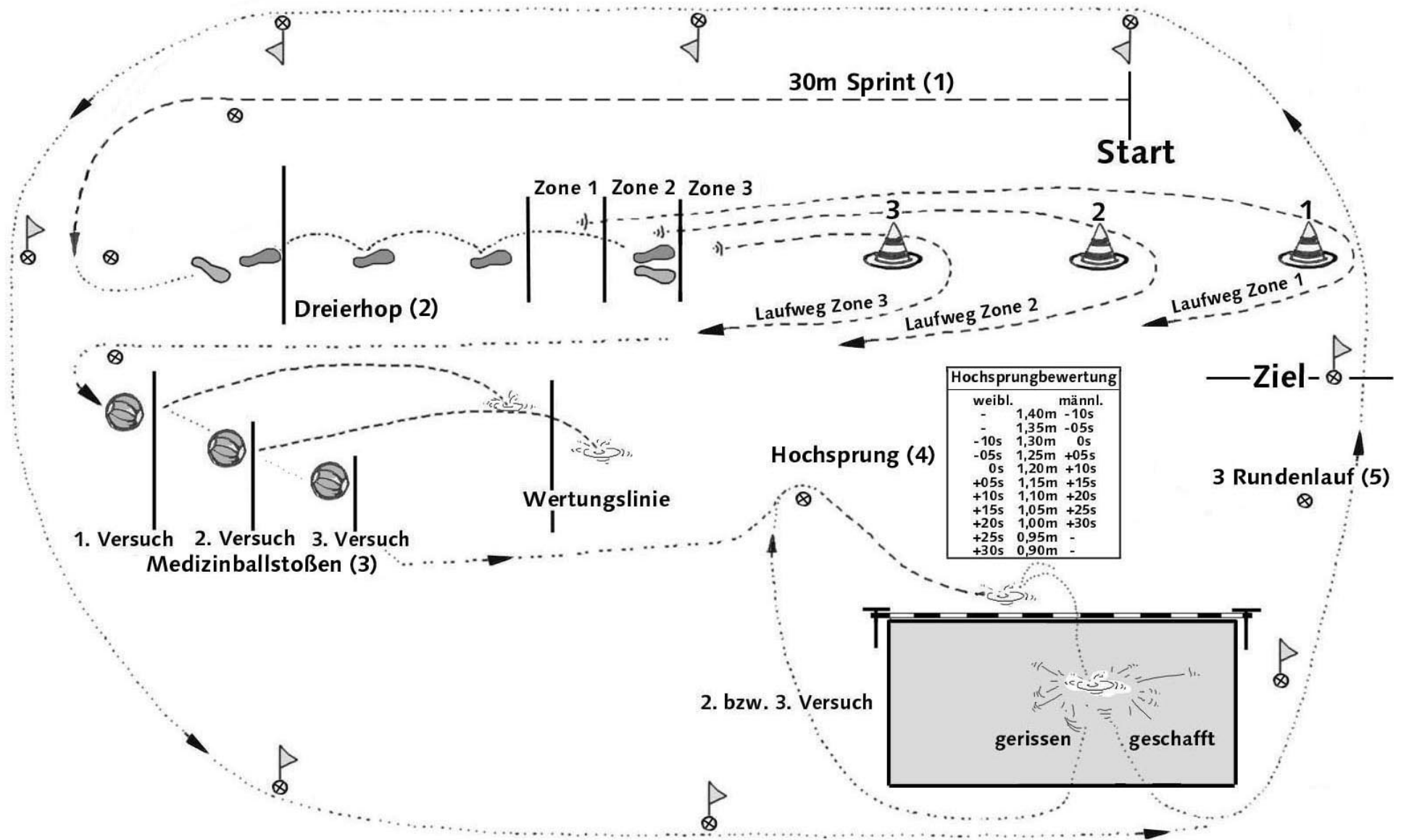
Zehnkampfergebnis = Teilzeit 1.Tag + Teilzeit 2.Tag
--

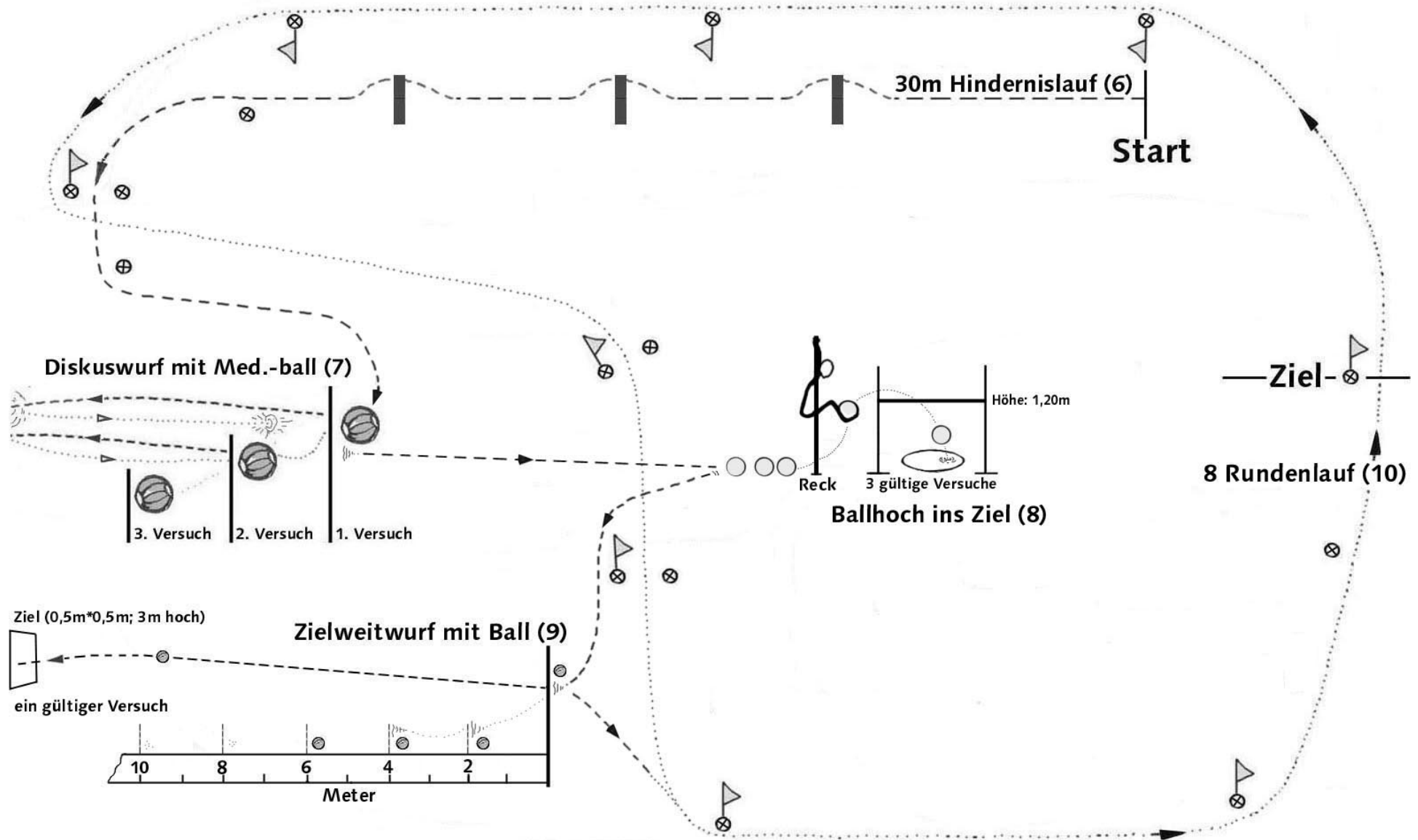
Organisatorische Hinweise:

Bei Einzelwettbewerben werden die Schüler im Abstand von einer Minute gestartet. Diese Zeit reicht aus, um einen reibungslosen Wettkampf „ohne“ Behinderung zuzulassen. Durch die festgelegte Reihenfolge ist es relativ unproblematisch, die Differenz zwischen Start- und Zielzeit zu ermitteln.

Beim Hochsprung sollten Mehrfach – Lattenaufleger verwendet werden, um ein schnelle Höhenkorrektur zu ermöglichen.

Die Organisatoren des Wettbewerbs benötigen an beiden Tagen eine Anzahl von Helfern, die an den Stationen den korrekten Ablauf sichern. Vor dem Zehnkampf sollten sich die Schüler mit den einzelnen Disziplinen vertraut machen und diese erproben können. Hierfür bieten sich die Sportstunden oder aber ein Testwettkampf an.





Jedermann - Zehnkampf 2. Tag (Murer 1991 modifiziert nach Türk-Noack)



Anlage 5 – Aufgaben und Fragen zur Sporttheorie ¹⁵

Lernbereich: Leichtathletik

- Erläutere die Leistungsstruktur einer ausgewählten leichtathletischen Disziplin!
- Worin unterscheiden sich die Wurftechniken mit Schlagball und mit Schleuderball?
- Welche Funktion haben Sicherheitsbestimmungen? Entwirf Bestimmungen für den Kugelstoß!
- Warum und wie erwärmt man sich für den Sprintlauf?
- Welche Disziplinen wurden bei den ersten antiken olympischen Spielen durchgeführt? Vergleiche Sie mit modernen Spielen!
- Stellt einen Mehrkampf zusammen und führt ihn mit eurer Gruppe durch!
- Dokumentiere die Medaillenerfolge der deutschen Leichtathleten bei der EM / WM!

Lernbereich: Sportspiele



- Skizziere die Hauptmerkmale von Sportspielen!
- Gib einen Überblick zur Leistungsstruktur der Sportspiele!
- Nenne wesentliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten! Ordne diese speziellen Sportspielen zu!
- Erstelle einen Katalog mit Kleinen Spielen, der folgende Ziele unterstützt:
 - Schulung einfacher Spielfertigkeiten
 - Unterstützung der konditionellen Ausbildung
 - Entwicklung von Zusammenspiel, Freilaufen und Decken
- Kennzeichne die Siegerermittlung nach dem K.-o.-System!
- Erläutere ausgewählte Elemente für taktisches Angriffsverhalten!
- Ordne nach Rückschlagspiel und Zielschussspiel:
Hockey, Tischtennis, Handball, Streetball, Volleyball, Fußball.
Worin bestehen die Unterschiede dieser beiden Sportspielgruppen?
- Diskutiere den „Fair – Play – Gedanken“ und gehe auf Spielregeln ein!
- Stelle in einem Kurzvortrag ein Sportspiel deiner Wahl vor!

¹⁵ Weitere Kontrollfragen und Aufgabenstellungen sind im Lehrbuch „Sport – Theorie für die Sekundarstufe I“ (Wolf – Verlag, 2002) zu finden!



Lernbereich: **Gesundheit und Fitness**

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen körperlicher Anstrengung und Gesundheit? Erläutere diesen an einem Beispiel!
- Was ist unter dem Begriff „muskuläre Dysbalance“ zu verstehen? Erläutere diese an einem Beispiel!
- Nenne jeweils 5 Muskeln, die in ihrer Funktion a) zur Abschwächung oder b) Verkürzung neigen! Notiere jeweils eine Übung für jeden Muskel, um eine vorhandene muskuläre Dysbalance zu vermindern / beseitigen!
- Was sollte dein Training beinhalten, um deine eigene Kondition zu verbessern? Nenne jeweils eine Übung!
- Nenne die fünf Grundsätze zur Entwicklung von Kraftausdauer!
- Beschreibe die Vervollkommnung einer ausgewählten Fähigkeit!
- Aus welchen prozentualen Anteilen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße besteht eine ausgewogene Ernährung?
- Nenne Verhaltensregeln zur Ernährung vor, zwischen und nach sportlicher Betätigung!
- Welche Art der Bewegung fördert die Fettverbrennung am meisten?
- Nenne 4 äußere Belastungsfaktoren und beschreibe einen näher!
- Welche Symptome treten bei drohender Überbelastung auf? Was musst du tun?
- Welche Richtwerte der Herzfrequenz liegen für den Gesundheits- und Breitensport vor? Notiere die Gleichung zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz!
- Warum wird der Begriff „innere Belastung“ auch als Beanspruchung bezeichnet?
- Stelle deinen persönlichen Trainingsplan auf und dokumentiere deine Ergebnisse!



Die o. g. Aufgaben und Fragen sind entsprechend der Klassenstufe und Zielstellung des jeweiligen Lernbereiches auszuwählen und didaktisch aufzubereiten. Sie können als mündliche und / oder schriftliche Kontrollform für einzelne Schüler, Paare oder Gruppen genutzt werden.

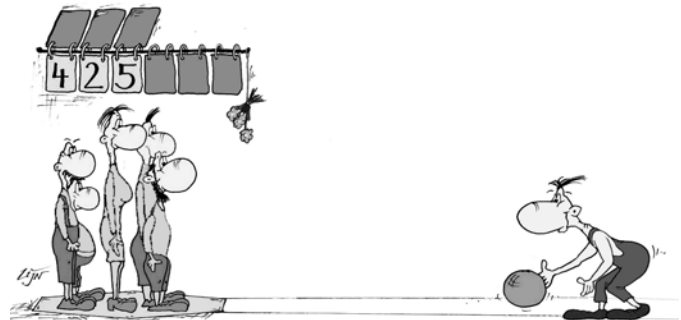
Anlage 6 — Projektarbeit in Klassenstufe 10

„Gerade dann, wenn das Gelernte schnell veraltet, ist man mit der Empfehlung, möglichst viel an möglichst wenig zu lernen, auf der sicheren Seite.“ (K. ADAM, 2003)

Projektarbeiten als Methode ermöglichen, erfordern und üben integratives Lernen im Verlauf eines nicht additiven Lern- und Leistungsprozesses. Die Orientierung konkreter Themen für Projektarbeiten an Themenfeldern ermöglicht und erfordert eine sinnvolle Integration speziellen, fachbezogenen Wissens mit fächerübergreifendem vernetzten Denken als Voraussetzung für nachhaltiges Lernen.

Das Fach Sport bietet vielfältige fächerübergreifende Themenmöglichkeiten, die es zu nutzen gilt. Die folgenden Themenfelder repräsentieren aus der Sicht des Faches Sport aktuelle und zukünftige Lebenssituationen sowie darin enthaltene Problemfelder:

- *Sport und Tradition*
- *Sport und Gesellschaft*
- *Sport und Abenteuer / Risiko / Fun*
- *Sport und Training*
- *Sport und Gesundheit*



Eine *Projektarbeit* sollte aus folgenden Teilen bestehen:

1. Die Projektarbeit beinhaltet einen **Arbeitsprozess** (Durchführung des Projektes) mit:
 - lehrergeleiteten Arbeitsphasen (Beratungen, Konsultationen, ...)
 - schülergeleiteten Arbeitsphasen (individuell oder in Gruppen).
2. Es entsteht ein zweiteiliges **Produkt** zur Dokumentation des Prozesses bestehend aus:
 - einem schriftlichen Teil und
 - einem materiell / gegenständlichen Teil (Heft, Plakat, Video, Sportfest, ...).
3. Die **Präsentation** des Produktes erfolgt:
 - in einem erläuternden Vortrag mit anschließendem Gespräch.
Sportpraktische Anteile (Demonstration, Übungseinheit, ...) sind themenbezogen möglich.

Die *Benotung* der Leistung muss sich aus allen drei o. g. Teilen zusammensetzen, d. h. Prozessnote, Produktnote, Präsentationsnote. Mit welcher Gewichtung diese in die Gesamtnote eingehen, legt die Prüfungskommission fest – in der Regel zu je einem Drittel. Bei einer Projektarbeit mit sportpraktischen Anteilen kann die Gewichtung der Präsentation höher liegen. Zur Transparenz der Notengebung sollte ein Kriterienkatalog für jeden Notenbereich aufgestellt werden, der mit Punkten, Bewertungseinheiten (BE) o. Ä. untersetzt ist. Bei Partner- und Gruppenarbeiten ist auf abgrenzbare Bereiche zu achten, um die Einzelleistung zu erfassen.

Literatur

- Creutzburg, E./
Lenz, G./ Messer, F.: Positionen zur Benotung der Schülerleistung.
In: Körpererziehung, Berlin 46 (1996) 2
- Gemkow, W.-D.: Orientierungen zur Bewertung und Zensierung im Sportunterricht.
In: Körpererziehung, Berlin 45 (1995) 2
- Haupt, B.: Zur Benotung im Laufen, Springen und Werfen in der Grundschule.
In: Körpererziehung, Berlin 46 (1996) 6
- Kröger, Ch./ Roth, K.: Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf 1999
- Murer, Kurt: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik, Schorndorf 1999
- Söll, W.: Alltagsprobleme des Sportunterrichts. Schorndorf 1999
- ThILLM: Lernbereich „Laufen – Springen – Werfen“ in der Grundschule.
Materialien, Heft 16, Bad Berka 1996
- ThILLM: Bewertung von Schülerleistungen im Schulsport.
Impulse, Heft 16, Bad Berka 1997
- ThILLM: Thüringer Lehrpläne und Unterricht – Lehrerhandeln und
Schülertätigkeiten. Materialien, Heft 33, Bad Berka 2000
- ThILLM: Materialien zur Implementierung der Thüringer Lehrpläne.
Bad Berka 2001
- ThILLM: Gesundheit und Fitness. CD-Rom, Bad Berka 2001
- ThILLM: Gesundheit und Fitness im Berufsalltag. CD-Rom, Bad Berka 2003
- ThILLM: In Gruppen lernen. Materialien, Heft 92, Bad Berka 2004
- Thorhauer, H.-A./
Wohlgefahrt, K.-H.: Sport – Theorie für die Sekundarstufe I. Troisdorf 2002
- Thüringer
Kultusministerium: Lehrpläne Sport (Grundschule, Regelschule, Gymnasium,
Berufsbildende Schule, Förderschule). Erfurt 1999-2003
- Thüringer
Kultusministerium: Thüringer Schulordnung. Erfurt 2004
- Wohlgefahrt, K.-H.: Zur Beurteilung von Schülerleistungen in der Leichtathletik.
In: Körpererziehung, Berlin 45 (1995) 2
- Wolters, P./
Ehni, H. u. A.: Didaktik des Schulsports. Schorndorf 2000
- Zeuner, A. (Hrsg.): Sport unterrichten: Anspruch und Wirklichkeit. Kongressbericht.
Sankt Augustin 1995