

Marie-Curie-Gymnasium



**Schulinternes
Curriculum**

Sport, Sekundarstufe II

Inhalt

1. Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven	3
2. Bewegungsfelder/ Themen	3
3. Organisation	4
3.1. Kurswahl	4
3.2. 12-Minuten-Lauf	4
4. Inhaltsbereiche der Sportpraxiskurse	4
4.1. Inhalte Kursthema Leichtathletik (A1)	5
4.2. Inhalte Kursthema Basketball (B1)	5
4.3. Inhalte Kursthema Fußball (B3)	5
4.4. Inhalte Kursthema Handball (B4)	6
4.5. Inhalte Kursthema Volleyball (B7)	6
4.6. Inhalte Kursthema Badminton (B8)	6
4.7. Inhalte Kursthema Tischtennis (B10)	7
4.8. Inhalte Kursthema Gerätturnen (C1)	7
4.9. Inhalte Kursthema Gymnastik-Tanz (D1)	7
4.10. Inhalte Kursthema Bewegungskünste (D4)	8
4.11. Inhalte Kursthema Sportschwimmen (E1)	8
4.12. Inhalte Kursthema Skifahren (G5)	9
4.13. Inhalte Kursthema Snowboardfahren (G7)	9
4.14. Inhalte Kursthema Fitnesssport (H1)	9
5. Inhaltsbereiche der Sporttheorie	10
6. Fächerverbindender/ fachübergreifender Unterricht	10
7. Leistungsbewertungen	11
8. Einheitliche Bewertungsmaßstäbe	12
9. Anhang	12
Informationen zum 12-min-Lauf	13
Bewertungstabellen Sport Sek II	17

Das Schulinterne Curriculum Sport ist eine Gemeinschaftsarbeit des Fachbereichs Sport der Marie-Curie-Oberschule. Es wurde am 4.6.2008 durch die Fachkonferenz Sport der Marie-Curie-Oberschule beschlossen. Verantwortlich: S. Höher
Marie-Curie-Gymnasium, Weimarsche Str. 21, 10715 Berlin. Bezirk: Charlottenburg-Wilmersdorf
Überarbeitete Version 08/15

© **Marie-Curie-Gymnasium**

1. Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven

Der Sportunterricht leistet einen spezifischen, unverzichtbaren und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrags und trägt somit zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung bei. Das allgemeine fachliche Ziel eines pädagogisch orientierten Sportunterrichts in der Qualifikationsphase ist Handlungskompetenz im und durch Sport. Die fachbezogenen Kompetenzen für den Sport sind:

- Mit Sprache, Wissen und Können situationsangemessen umgehen
- Sozial handeln
- Selbstständig handeln

In jedem Kurs sind die Inhalte mit den pädagogischen Perspektiven zu verknüpfen. Hierzu sind im schulinternen Curriculum mindestens zwei pädagogische Perspektiven sinnvoll an die jeweiligen Kursinhalte zu binden. Die Kurse sind in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung zu gestalten. Sportpraktische Inhalte aus den Bewegungsfeldern sind mit ausgewählten sporttheoretischen Inhalten sinnvoll zu verknüpfen.

Grundlegende pädagogische Perspektiven:

Gesundheit:	Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
Leistung:	Leisten und Leistung beim Sporttreiben erfahren, verstehen und reflektieren
Kooperation:	im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen
Körpererfahrung:	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
Gestaltung:	kreativ Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken
Wagnis:	etwas wagen und verantworten

2. Bewegungsfelder/ Themen

In den vier Semestern der Qualifikationsphase sind Kurse aus mindestens zwei unterschiedlichen Bewegungsfeldern zu belegen.

Folgende Grundkurse Sportpraxis werden am Marie-Curie-Gymnasium angeboten:

	Bewegungsfeld	Kursthema	Kursbezeichnung
A	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	A1
B	Spielen: Mannschaftsspiele	Basketball	B1
		Fußball	B3
		Handball	B4
		Volleyball	B7
	Spielen: Rückschlagspiele	Badminton	B8
		Tischtennis	B10
C	Bewegung an und mit Geräten	Gerätturnen	C1
D	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik – Tanz	D1
		Bewegungskünste	D4
E	Bewegen im Wasser	Sportschwimmen	E1
G	Fahren, Rollen, Gleiten, Fahren und Gleiten auf Schnee	Skifahren	G5
		Snowboardfahren	G7

Die Kurse G5 und G7 sind geblockte Sportpraxiskurse, die zusätzlich belegt werden können.

3. Organisation

3.1. Kurswahl

Die tatsächlichen Angebote richten sich nach der Wahl der Schüler/innen und nach den jeweiligen organisatorischen und personellen Gegebenheiten der Schule.

Die Ausdifferenzierung der Inhalte für den jeweiligen Sportpraxiskurs erfolgt durch die Lehrkraft auf der Grundlage des Kerncurriculums. Die verbindlichen Inhalte werden im schulinternen Curriculum festgeschrieben. Darüber hinaus werden Inhalte in Absprache mit der Lerngruppe kursbezogen festgelegt.

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe II wird an der Marie-Curie-Oberschule in der Regel koedukativ und jahrgangsübergreifend durchgeführt. Bei den Sportkursen wird unterschieden in Sportpraxiskurse und Sporttheoriekurse.

Die Sport- und Hallenregeln lauten: Teilnahme am Schulsport nur in Sportkleidung und nur mit Sportschuhen, Uhren und Schmuck ablegen. In die Sporthalle dürfen nicht mitgebracht werden: Lebensmittel und Getränke, Kaugummis, Mobiltelefone, Unterhaltungselektronik.

3.2. Der 12-Minuten-Lauf

In jedem Kurs sind die Erziehung zur gesunden Lebensführung und die Förderung der Gesundheit wesentlicher Bestandteil. Besondere Bedeutung kommt hierbei der Ausdauererschulung zu. Trainingshinweise zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur speziellen Vorbereitung auf den 12-Minuten-Lauf sind verpflichtender Unterrichtsinhalt in jedem nicht geblockten Sportpraxiskurs. Diese Vorbereitungen müssen nicht in jedem Kurs durch praktische Tätigkeit geschehen. Je nach Kursthema und je nach den organisatorischen Gegebenheiten kann sich die Vorbereitung auch auf die Vermittlung der relevanten theoretischen Grundlagen beschränken. Die praktische Vorbereitung ist in diesem Fall vom Schüler, bzw. von der Schülerin eigenverantwortlich außerhalb der Kurszeiten durchzuführen. Ein Informationstext wird in jedem Grundkurs behandelt und dient als Grundlage für das Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns. Der Text befindet sich im Anhang.

Der 12-Minuten-Lauf wird an der Marie-Curie-Oberschule für alle Sportpraxiskurse an einem zentralen Termin, in der Mitte des jeweiligen Semesters, im Frühjahr und im Herbst durchgeführt.

4. Inhaltsbereiche der Sportpraxiskurse

Für die Inhaltsbereiche der verschiedenen Sportkurse werden verbindliche Angaben gemacht. Den Inhalten werden jeweils Kompetenzen, pädagogische Perspektiven und Verknüpfungen zur Sporttheorie zugeordnet.

Diese Festlegungen werden durch die Fachkonferenz jährlich geprüft und bei Bedarf modifiziert.

In jedem Kurs sind die Erziehung zur gesunden Lebensführung und die Förderung der Gesundheit wesentlicher Bestandteil. Eine besondere Bedeutung kommt hierbei der Ausdauererschulung zu.

4.1. Inhalte Kursthema Leichtathletik

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Laufen: Sprint, Mittelstreckenlauf, ausdauernd Laufen Springen: Weitsprung, Hochsprung, verschiedene Sprungformen Werfen und Stoßen in unterschiedlichen Formen	Kompetenzen, z.B.: Wettkampfsituationen begründet auswählen und organisieren sich Ziele setzen, um sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten und sportliches Können zu verbessern
	Pädagogische Perspektiven: Leisten und Leistung beim Sporttreiben erfahren, verstehen und reflektieren Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

4.2. Inhalte Kursthema Basketball

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, v. a. basketballspezifische spezifische Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Basketballsports Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten, kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben,
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Formen sozialen Verhaltens im Sport

4.3. Inhalte Kursthema Fußball

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, fußballspezifische spezifische Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Fußballspiels Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten, kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben,
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Formen sozialen Verhaltens im Sport

4.4. Inhalte Kursthema Handball

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, handballspezifische spezifische Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Ausdauer, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Handballspiels Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten, kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Formen sozialen Verhaltens im Sport

4.5. Inhalte Kursthema Volleyball

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, volleyballspezifische spezifische Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Volleyballspiels Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten, kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten ausüben,
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Formen sozialen Verhaltens im Sport

4.6. Inhalte Kursthema Badminton

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, spezifische Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Badmintonspiels Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren Mit Sieg und Niederlage umgehen
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

4.7. Inhalte Kursthema Tischtennis

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Spielfähigkeit Technische Fertigkeiten Motorische Fähigkeiten, spezifische Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktion Taktische Verhaltensweisen in Angriffs- und Verteidigungssituationen Spielregeln des Tischtennispiels Schiedsrichtertätigkeit	Kompetenzen: Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren Mit Sieg und Niederlage umgehen
	Pädagogische Perspektiven: Im Sporttreiben kooperieren, wettstreiten und sich verständigen Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

4.8. Inhalte Kursthema Gerätturnen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Elementare Bewegungstätigkeiten wie Stützen, Handstehen, Drehen, Rollen, Überschlagen, Balancieren, Schwingen und Springen an ausgewählten Turngeräten Dehnfähigkeit, Schnellkraft, Haltekraft, Körperspannung, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Entspannungsfähigkeit Helfen und Sichern Turnspezifische Kraftausdauer Individuelle Beweglichkeit	Kompetenzen, z.B.: Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren. Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln, Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden.
	Pädagogische Perspektiven: Etwas wagen und verantworten Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

4.9. Inhalte Kursthema Gymnastik/Tanz

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten Übungsverbindungen mit und ohne Handgerät Tänzerische Techniken Musikanalyse, Choreografie sowie der Charakteristik ausgewählter Gymnastik- oder Tanzform(en) Gymnastische und tänzerische Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln
	Pädagogische Perspektiven: Kreativ Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

4.10. Inhalte Kursthema Bewegungskünste

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
<p>Jonglieren mit zwei Bällen in einer Hand Dreiballjonglage - Kaskade Verschiedene Muster der Dreiballjonglage Partnerjonglage Jonglieren mit vier Bällen Jonglieren mit anderen Objekten (Keulen, Ringe u.ä.) Grundlagen des Spiels mit dem Devilstick Grundschatz, Varianten, Propeller</p> <p>Balancieren auf und mit verschiedenen Objekten</p>	<p>Kompetenzen: Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln, Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren</p>
	<p>Pädagogische Perspektiven: Leisten und Leistung beim Sporttreiben erfahren, verstehen und reflektieren Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern</p>
	<p>Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen</p>

4.11. Inhalte Kursthema Sportschwimmen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
<p>Schwimmtechnik im Erstschwimmstil, Zweit- und Drittschwimmstil, mit Start und Wende Schwimmrhythmus Grundlagen- und Kraftausdauer des Schwimmens Grundsätze und Zusammenhänge und praktische Beispiele für fitness- und gesundheitsorientiertes Schwimmen Bewegungstechnische und trainingsmethodische Kenntnisse des Bewegens im Wasser</p>	<p>Kompetenzen: sich Ziele setzen, um sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten und sportliches Können zu verbessern,</p>
	<p>Pädagogische Perspektiven: Leisten und Leistung beim Sporttreiben erfahren, verstehen und reflektieren Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern</p>
	<p>Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen</p>

4.12. Inhalte Kursthema Skifahren

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
<p>Grundlegende Techniken des Skifahrens zum sicheren, verantwortungsbewussten Fortbewegen Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen Sachgerechter Umgang mit dem Material Skispezifische Kondition und Koordination Grundlagenausdauer und Beweglichkeit</p>	<p>Kompetenzen: Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren. Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln</p>
	<p>Pädagogische Perspektiven: etwas wagen und verantworten Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</p>
	<p>Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext</p>

4.13. Inhalte Kursthema Snowboardfahren

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Grundlegende Techniken des Snowboardfahrens zum sicheren und verantwortungsbewussten Fortbewegen Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen Sachgerechter Umgang mit dem Material Spezifische Kondition und Koordination Grundlagenausdauer und Beweglichkeit	Kompetenzen: Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren. Bewegungserfahrungen nachhaltig sammeln
	Pädagogische Perspektiven: Etwas wagen und verantworten Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext

4.14. Inhalte Kursthema Fitnesssport

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven, Verknüpfungen zur Sporttheorie
Bewegungserfahrung in freizeitrelevanten Ausdauersportarten Muskeltraining mit und ohne Geräte Problemzonentraining Funktionelle Dehnübungen wie z. B. Stretching, Anspannungs- und Entspannungsdehnen, Funktionsgymnastik Psychoregulative Verfahren zur Verhinderung und zum Abbau von Stress	Kompetenzen: Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen. Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln. Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten
	Pädagogische Perspektiven: Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern kreativ Bewegungsideen erproben und sich körperlich ausdrücken
	Verknüpfungen zur Sporttheorie: Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

5. Inhaltsbereiche der Sporttheorie

Die Sporttheorie umfasst folgende Bereiche

- **Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**
- **Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**
- **Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

In jedem Sporttheoriekurs sind enge Theorie-Praxis-Bezüge zu mindestens zwei Bewegungsfeldern herzustellen. Dem Thema „Gesundheit und Bewegung“ ist besondere Bedeutung beizumessen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, Pädagogische Perspektiven
Trainingswissenschaft, Sportbiologie und Psychologie Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere Motive sportlichen Handelns Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	Kompetenzen: Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten Erscheinungsformen des Sports einschließlich historischer Entwicklungen und aktueller Veränderungen bewerten. Pädagogische Perspektiven: Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein entwickeln und fördern Handlungskompetenz im Theorie-Praxis Verbund erlangen

Die SuS des Sporttheoriekurses gestalten den Gesundheitstag für die SuS der 8.Klassen. (Bezug zum Schulprogramm: „Lernen durch Lehren“ und „Verankerung des Gesundheitsgedankens“)

6. Fächerverbindender, fächerübergreifender Unterricht

Das Fach Sport ist sowohl in der Praxis als auch in der Theorie ein interdisziplinäres Fach. Die auf der Praxis des Sports basierende Sportwissenschaft mit den engen Bezügen ihrer Teildisziplinen zu den jeweiligen Mutterwissenschaften sowie der mehrperspektivische Auftrag des Sportunterrichts eröffnen daher vielfältige fachübergreifende und fächerverbindende Fragestellungen, die sich nicht zufriedenstellend in einem engen fachimmanenten Zugriff bearbeiten lassen. Vernetzungen ergeben sich u. a. zu folgenden Bereichen:

Biologie	z. B. Gesundheit, Organsysteme, Verhaltensbiologie
Informatik	z. B. Auswertung von Wettbewerben, Statistiken
Musik	z. B. Rhythmisierung, Notation
Ökologie und Umweltschutz	z. B. Sportliches Handeln in der Natur
Pädagogik	z. B. (Werte-)Erziehung im und durch Sport
Physik	z. B. Biomechanik sportlicher Bewegungen
Politikwissenschaft	z. B. Olympische Spiele; Gewaltfreiheit im Sport
Psychologie	z. B. Lernvorgänge, Aggressionen im Sport
Sozialwissenschaft	z. B. Soziologie in den Mannschaftssportarten

Die Interdisziplinarität des Faches Sport lässt sich auch zur Vorbereitung auf die fünfte Prüfungskomponente nutzen.

Eine Ausweitung der Kursthemen für projektorientierten Unterricht ist möglich. Hierbei können zum einen fachbezogene Themen bearbeitet werden, z. B. die Präsentation einer Tanz-Choreographie im Rahmen einer schulischen Veranstaltung, zum anderen fachübergreifende Themen wie z. B. ‚Olympische Spiele‘. In fachübergreifenden Projekten greifen die Schülerinnen und Schüler auf Arbeitsmethoden aus unterschiedlichen Fächern zurück.

7. Leistungsbewertungen

Bewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess für im Unterricht erbrachten Leistungen. Bei der Leistungsbewertung liegt der Schwerpunkt bei den erbrachten Leistungen im Bereich der Sportpraxis (außer bei der Sporttheorie).

Neben der praktischen Ausführung, bei der Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse bewertet werden, sollen auch die methodische Selbstständigkeit, die sachgerechte schriftliche und mündliche Darstellung, die fachsprachliche Richtigkeit, die gedankliche Klarheit und eine angemessene Ausdrucksweise beachtet werden. Bei Gruppenleistungen muss auch die jeweils individuelle Schülerleistung transparent bewertet werden.

Beurteilungskriterien im Fach Sport

Sportmotorische Leistungen in Demonstrationen sowie weitere fachliche Leistungen, z.B. Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und zu Unterrichtsgesprächen, Mitarbeit in Projekten, Referate, Protokolle, Hausaufgaben oder andere fachliche Leistungen.

Folgende Verhaltensweisen sind unter allen pädagogischen Perspektiven sichtbar:

- Bewegungskönnen zeigen
- sich auf Unterrichtssituationen einlassen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen
- Erfahrungen, Kenntnisse und Einsichten strukturiert wiedergeben
- Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern

Für Leistungsüberprüfungen können folgende Anforderungssituationen genutzt werden:

Überprüfungsformen im Beurteilungsbereich "Allgemeiner Teil"

Nach einem Unterrichtsabschnitt werden gleiche Anforderungen an alle Kursteilnehmer/innen gestellt, um eine objektive Rückmeldung über die Lernerfolge zu erhalten.

Unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen

Hierbei wird die Lernleistung in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen Handlungssituationen eingeschätzt, ebenso die Lernerfolge im Bereich der Methoden- und Sachkompetenz.

Demonstrationen

Sie dienen der Überprüfung der Qualität von Bewegungsausführung und -gestaltung nach vorgegebenen Kriterien, z.B. als beobachtbare Bewegungshandlungen im Lern- und Übungsprozess, als punktuelle Überprüfung der gesamten Lerngruppe in Bezug auf eine Bewegungsaufgabe - auch als Spiel in Form des regelgerechten Zuspiels oder als Spielmotivation -, als Demonstration eines Bewegungsablaufs oder als Präsentation der Arbeitsergebnisse einer Partner- oder Gruppenarbeit.

Motorische Tests

Sie erfassen quantitativ messbare sportmotorische Leistungen hinsichtlich des sportspezifischen Könnens sowie der dazugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. So kann die individuelle Leistung und ihre Steigerung festgestellt werden. Bei einer Bewertung mittels Testergebnissen ist darauf zu achten, dass diese die Leistungsfähigkeit erfassen, deren Verbesserung Ziel des Unterrichts war.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung

Neben motorischem Können, Kenntnissen und Methodenkompetenz kann selbständiges Erarbeiten von Lösungen in Partner- und Gruppenarbeit, personale und soziale Kompetenz, konstruktive Einbringung in den gemeinsamen Arbeitsprozess und sachlicher Umgang mit Kritik der Schüler/innen die Unterrichtssituation mitgestalten. Dazu gehört das Planen und Gestalten einzelner Unterrichtsphasen, sach- und sicherheitsgerechtes Herrichten der Übungsstätte, Durchführung von Sicherheits- und Hilfestellung sowie die Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit.

Beiträge zu Unterrichtsgesprächen

Durch sie können die Schüler/innen ihr Verständnis für eine Aufgabenstellung oder einen Sachverhalt, sowie die sachliche, terminologisch richtige, reflektierte und strukturierte Wiedergabe ihrer Kenntnisse unter Beweis stellen.

Mitarbeit in Projekten, Referaten, Kurzreferaten, Protokollen

8. Einheitliche Bewertungsmaßstäbe

Zur Sicherung von einheitlichen Bewertungsmaßstäben werden folgende Maßnahmen ergriffen:

- Zu Beginn jedes Kurshalbjahres ist jede/r Sportlehrer/in verpflichtet, die Schüler/innen über die Anforderungen, die Art der Leistungsüberprüfung, die Bewertungskriterien sowie die Bildung der Kursnote zu informieren
- Die Sportlehrer/innen legen ihre Bewertungsmaßstäbe untereinander offen
- Es werden gegenseitige Hospitationen vereinbart und durchgeführt

Die getroffenen Regelungen, die die Vergleichbarkeit der Anforderungen sicherstellen, dürfen jedoch die Freiheit und Verantwortung der jeweiligen Lehrkraft bei der Gestaltung des Unterrichts nicht unzumutbar einschränken.

9. Anhang

Informationen zum 12-Minuten-Lauf (Cooper-Test)

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

in jedem von Ihnen belegten Grundkurs Sport müssen Sie einen 12-min-Lauf als Teil der Abschlussleistung absolvieren. In Abhängigkeit vom Kursthema wird es in den meisten Grundkursen Sport zwar eine sportartspezifische Ausdauerschulung geben, **wir empfehlen Ihnen aber dringend, sich selbständig und zusätzlich auf den 12-min-Lauf vorzubereiten.** Mit diesem Schreiben erhalten Sie einige Informationen, die Ihnen die gezielte Vorbereitung auf den 12-min-Lauf erleichtern können. Eine Bewertungstabelle finden Sie am Ende dieser Information. Beachten Sie dabei bitte auch, dass sich die Leistungsanforderungen vom 1. bis zum 4. Semester steigern.

Der 12-min-Lauf wird jeweils im Frühjahr und im Herbst auf einer 400m-Laufbahn durchgeführt. Genaue Termine werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben. Für Ihre eigene Vorbereitung informieren Sie sich bitte zunächst mit Hilfe des folgenden Textes. **Besprechen Sie die Inhalte Ihrer individuellen Vorbereitung auf den 12-min-Lauf bitte auf jeden Fall mit Ihrer Kursleiterin/ mit Ihrem Kursleiter.**

12-Minuten-Lauf (Cooper-Test)

Textquelle: <http://de.fitness.com/exercise/articles/coopertest.htm> (Text bearbeitet und verändert)

Der nach dem amerikanischen "Aerobic-Pionier" Dr. Kenneth Cooper benannte Cooper-Test besteht darin, die größtmögliche Distanz zu ermitteln, **die eine Person in 12 Minuten zurücklegen kann.**

Warum ist der Cooper-Test so anstrengend?

12 Minuten liegen im unteren Bereich der Langzeitausdauer, der **intensive, aber nicht maximale Belastungen** von 10 bis 30 Minuten Dauer umfasst. Kohlenhydrate in Form des in den Muskelzellen gespeicherten Glykogen liefern fast 100% der benötigten Energie. Davon wird etwa ein Viertel ohne Verwendung von Sauerstoff zur Gewinnung (genauer: Resynthese) von ATP verwendet, dem eigentlichen "Muskeltreibstoff" und Energieträger in allen Körperzellen. Der Grund dafür ist, dass die anaerobe Glykolyse (Kohlenhydratabbau ohne Sauerstoff) doppelt so viel ATP pro Sekunde herstellen kann wie die Sauerstoff verbrauchende aerobe Glykolyse. Darüber hinaus hat der aerobe Stoffwechsel innerhalb der Zelle erst nach etwa einer Minute seine volle Kapazität und Leistungsfähigkeit erreicht. Durch die Einbeziehung der anaeroben Substratverwertung ist es dem Körper möglich, eine höhere Energieflussrate (Energiebereitstellung pro Zeiteinheit) zu bewerkstelligen und dadurch schneller zu laufen.

Warum arbeiten die Muskeln überhaupt mit Sauerstoff?

Der anaerobe Weg hat zwei große Nachteile. Zum einen nutzt er den insgesamt verwertbaren Energiegehalt der Kohlenhydrate nur zu 5% aus, d.h. aus einem Traubenzuckermolekül werden nur 3 statt 39 Moleküle ATP gewonnen. Diese "Verschwendung" kann sich der Körper nur kurzfristig leisten. Außerdem entsteht dabei Milchsäure in der Muskelzelle. Dieser Stoff wird ins Blut abgegeben, wo seine Konzentration im Rahmen einer Laktatmessung bestimmt werden kann.

Laktat ist das Salz der Milchsäure, welches sich schließlich im Blut anreichert. Dem Abtransport von Laktat sind Grenzen gesetzt, so dass sich Milchsäure nicht nur im Blut, sondern auch in den Zellen ansammelt. Dies geschieht, wenn durch einen kurzzeitig hohen Energiebedarf große Energiemengen benötigt werden. Laktat wird also schneller gebildet als abtransportiert und es kommt zu einer Anhäufung (Akkumulation). Hohe Laktatwerte verhindern ab einer bestimmten Schwelle wichtige chemische Reaktionen und die Muskelzellen stellen ihre Arbeit ein, wodurch ein Weiterlaufen erschwert und schließlich unmöglich wird. Dies ist auch besonders deutlich beim 400m-Lauf erkennbar und zwar dann, wenn Läufer auf den letzten 20 bis 50 Metern "einbrechen".

Das angefallene Laktat wird in Muskeln und Leber wieder zu Glykogen aufgebaut, ein Teil wird im aeroben Stoffwechsel der Muskeln zu Kohlendioxid und Wasser "veratmet", wobei die restlichen 95% der verwertbaren Energie genutzt werden.

Wie kann ich meinen Laktatwert beeinflussen?

Die Intensität der Belastung - z.B. das Lauftempo - bestimmt darüber, zu welchem Anteil der Muskeltreibstoff ATP auf anaerobem Wege hergestellt wird. Auch beim Spaziergehen entsteht als erster Schritt aus dem Glykogen die Vorstufe zu Laktat. Dieses wird aber sofort auf aerobem Wege abgebaut und der **Laktatspiegel bleibt auf Ruhenniveau**. Läuft man in lockerem Joggingtempo, steigt wegen des größeren Energiebedarfs auch die Laktatproduktion an. Da die Kapazität des aeroben Laktatabbaus aber um einiges größer ist als die Laktatentstehung im Ruhezustand, gerät das ganze System nicht sofort aus dem Gleichgewicht. Der Laktatspiegel im Blut ist zwar messbar höher als in Ruhe oder beim Spaziergang, bleibt aber während dem Jogging konstant. Man bezeichnet dies als Training **oberhalb der aeroben Schwelle**. Auf diesem "Steady-State"-Niveau lassen sich sportliche Leistungen über einen extrem langen Zeitraum erbringen, wie z.B. Laufstrecken von 240km in gut 20 Stunden.

Erst wenn das Lauftempo deutlich verschärft wird oder man eine längere Steigung schnell bewältigt, wird der Energiebedarf so groß, dass die Laktatentstehung das Abbauvermögen übertrifft. Der Laktatspiegel im Blut steigt immer höher bis die beschriebene Übersäuerung ein Weiterlaufen in diesem Tempo unmöglich macht. Je nach Laufgeschwindigkeit kann das nach 400 Metern, aber auch erst nach 10 Kilometern der Fall sein. Die

Dauerleistungsgrenze wird überschritten, die so genannte **anaerobe Schwelle**. Dies kann jeder selbst bereits während der Belastung feststellen. Anzeichen sind eine deutlich tiefere und schnellere Atmung bis hin zum Nach-Luft-Schnappen und diffuse Schmerzen oder ein Brennen in den belasteten Muskeln, bevor sie irgendwann "dichtmachen". Den Abbau des angehäuften Laktats sollte man dadurch beschleunigen, indem man locker trabt. Wenn die Muskeln an der aeroben Schwelle arbeiten, können sie **bis zu dreimal mehr Laktat** veratmen als in Ruhe. Dies fördert die Erholung ganz wesentlich und **Auslaufen bzw. Abwärmen sollte nach keinem anstrengenden Training fehlen**

Was bedeutet das für den Cooper-Test?

Will man ein möglichst gutes Ergebnis beim Cooper-Test erzielen, muss man über der anaeroben Schwelle laufen, d.h. Laktat ansammeln. Das Kunststück besteht darin, seine Dauerleistungsgrenze gerade so weit zu überschreiten, dass man die 12 Minuten möglichst im gleichen Tempo durchhält und trotzdem schnell genug läuft. **Dies erfordert eine gewisse Erfahrung gerade im Bereich höherer Geschwindigkeiten und ein Gefühl für die Belastbarkeit seiner Muskeln**. Wer zu flott startet, muss irgendwann abbremsen oder sogar eine Gehpause einlegen. Wer es zu langsam angeht, ärgert sich im Schluss-Spurt über die unterwegs verbummelte Zeit. **Der Cooper-Test ist kein lockeres Jogging, sondern erfordert auch die Bereitschaft, sich zu quälen**. Läufer/innen, die an Tempotraining und

die dabei anfallenden Laktatwerte gewöhnt sind, haben daher Vorteile gegenüber reinen Dauerläufern.

Das Training

Die Trainingsgestaltung hängt im Wesentlichen davon ab, wie viel Zeit noch bis zum Lauftermin ist. Hat man noch mehrere Monate zur Verfügung, empfiehlt sich zu Beginn vorrangig das Training der Grundlagenausdauer durch regelmäßige Einheiten, zwischen denen möglichst nicht mehr als zwei Tage Pause liegen sollten. Neben **Dauerläufen bei 70-80% der maximalen Herzfrequenz** gehören auch **Fahrtspiele**, d.h. Dauerläufe mit wechselnden Tempoabschnitten nach Gefühl vom Zwischenspurts bis zur Gehpause, andere Ausdauersportarten wie "Cross-Training", z.B. Radfahren oder Inlineskating und **lauforientierte Spielsportarten** wie Fußball, Handball, Basketball, Hockey usw. zu einem abwechslungsreichen Ausdauertraining. Dreimal die Woche 40 Minuten und länger sind dabei nicht nur wegen der wichtigen Erholungstage zweckmäßiger als sechsmal 20-30 Minuten. Auch Krafttraining und Technikübungen wie "Lauf-ABC" u.a. dürfen nicht fehlen. Spätestens 8-10 Wochen vor dem Termin sollte man (bei entwickeltem und fortgeschrittenem Trainingszustand) mit **gezielter Tempoarbeit** beginnen und dabei das Grundlagentraining weiterführen. Ein guter Einstieg wäre ein 12min-Testlauf zur Feststellung der "Ausgangsbasis". Als Trainingsform verdient die **Intervallmethode** besondere Beachtung. Nach dem Warmlaufen wird eine bestimmte Strecke mehrmals an oder über der anaeroben Schwelle gelaufen. In den zwischen diesen Intervallen liegenden Geh- bzw. Trabpausen wird das angefallene Laktat wieder abgebaut. Diese **"lohnende Pause"** sollte mindestens halb so lange dauern wie das Intervall, damit sich der Puls in einem Bereich von 120-140 stabilisiert. Auch innerhalb der Intervallmethode sind wechselnde Trainingsreize empfehlenswert, z.B. in der einen Woche 6 x 800m (anfangs deutlich weniger) über der anaeroben Schwelle, in der anderen 4 x 1200m (anfangs deutlich weniger) an der anaeroben Schwelle, die bei den meisten Läufern zwischen 85 und 90% der maximalen Herzfrequenz liegt. Auch "Pyramiden" wie 400m - 800m - 1200m - 800m - 400m (anfangs deutlich weniger) sind möglich. Um Überlastungen zu vermeiden, sollte in den ersten Wochen eine Tempo-Einheit in der Woche genügen. 20-30 Minuten sanftes Jogging oder 30-50 Minuten Radfahren im kleinen Gang am Tag danach fördern die Regeneration, besonders bei einem Muskelkater. Das Intervalltraining ist eine fortgeschrittene Trainingsform; unterschätzen Sie daher die Belastungen dieser Methode nicht, bei wenig Erfahrung mit dem Intervalltraining tasten Sie sich bitte vorsichtig an diese Methode heran.

Diejenigen, die sich erstmals auf eine derartige Leistung vorbereiten brauchen nicht zu resignieren. Mit gewissen Grundlagen, wie sie z.B. durch einmal Spielsport und einmal Laufen pro Woche erworben werden, sind sie nur wenig schlechter gestellt als Dauerläufer. Das Ausschöpfen der Leistungsgrundlagen kann durch Tempotraining viel schneller und stärker gesteigert werden als die Grundlagen selbst zu verbessern. Gerade beim Cooper-Test sind eine hohe anaerobe Schwelle und eine hohe "Laktattoleranz" im Bereich darüber mehr wert als die Fähigkeit zu mehrstündigen Läufen.

In "Laktatbegriffen" formuliert: Grundlagenausdauer bestimmt die Fähigkeit zum Laktatabbau sowie das Vermögen, relativ hohe Energiemengen bereitstellen zu können, ohne überhaupt Laktat bilden zu müssen. Tempotraining verbessert die Fähigkeit zur Laktattoleranz. Der Cooper-Test ist deshalb so fordernd, weil er einen guten Trainingszustand beider Fähigkeiten verlangt.

Wie laufe ich den Cooper-Test?

In den drei Tagen vor dem "Prüfungstermin" sollte intensives Training (Tempoeinheit oder Spielsport) vermieden werden. Lockeres Jogging von etwa einer halben Stunde Dauer am vorletzten Tag ist empfehlenswert, kurze Sprints am Schluss erhalten die Spritzigkeit. Keine

Experimente mit neuen Schuhen oder ungewohnter Kleidung! Vor dem Start mindestens 10 Minuten in lockerem Tempo warmlaufen, nicht aus Nervosität überziehen! Geheimtipps oder Wundermittel anderer Läufer/innen ignorieren - **auf die eigene Stärke vertrauen**, die man schon in seinen Testläufen gezeigt hat! In Bewegung bleiben, bis es losgeht, nicht wieder "kalt" werden. Nach dem Start in den Kurven innen laufen, überholen nur auf den Geraden. Sieben Runden auf Bahn 2 sind immerhin 50 Meter mehr als auf Bahn 1. Keine Positionskämpfe am Anfang, das ist **sinnloses "Laktatsammeln"**. Wer lauftaktisch Mitläufer hinter sich lässt, dafür am Ende aber wertvolle Meter opfert, macht ein schlechtes Geschäft. Die ersten zwei Runden in dem ermittelten Wettkampftempo laufen, um den Rhythmus zu finden, danach vom Gefühl leiten lassen.

Hier die neue Bewertungstabelle für den 12-min-Lauf:

4. Bewertungstabelle für den 12-Minuten-Lauf

Bewertungstabelle für den 12-Minuten-Lauf											
Erstmals gültig für Schülerinnen und Schüler, die zum 01.08.2015 in die Qualifikationsphase eingetreten sind.											
Punkte	MÄDCHEN					JUNGEN					Punkte
	Qualifikationsphase Lst I				Abitur Lst II	Qualifikationsphase Lst I				Abitur Lst II	
	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	4. PF	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	4. PF	
15	2450	2500	2550	2600	2700	2950	3000	3050	3100	3200	15
14	2350	2400	2450	2500	2650	2850	2900	2950	3000	3150	14
13	2250	2300	2350	2400	2600	2750	2800	2850	2900	3100	13
12	2150	2200	2250	2300	2550	2650	2700	2750	2800	3050	12
11	2100	2150	2200	2250	2500	2600	2650	2700	2750	3000	11
10	2000	2050	2100	2150	2400	2500	2550	2600	2650	2900	10
9	1900	1950	2000	2050	2300	2400	2450	2500	2550	2800	9
8	1850	1900	1950	2000	2200	2350	2400	2450	2500	2700	8
7	1750	1800	1850	1900	2100	2250	2300	2350	2400	2600	7
6	1650	1700	1750	1800	2000	2150	2200	2250	2300	2500	6
5	1600	1650	1700	1750	1950	2100	2150	2200	2250	2450	5
4	1550	1600	1650	1700	1900	2000	2050	2100	2150	2400	4
3	1450	1500	1550	1600	1850	1900	1950	2000	2050	2350	3
2	1400	1450	1500	1550	1800	1850	1900	1950	2000	2300	2
1	1350	1400	1450	1500	1750	1750	1800	1850	1900	2250	1

Q 1 - 1. Semester Q 3 - 3. Semester Lst - Leistungsstufe [Streckenlänge in Meter]
 Q 2 - 2. Semester Q 4 - 4. Semester

Bewertungstabellen Sport Sek. II

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,
nachfolgend finden Sie folgende Bewertungstabellen:

- 12-Minuten-Lauf
- A1 Leichtathletik, Mädchen; A1 Leichtathletik, Jungen
- E1 Schwimmen, Mädchen; E1 Schwimmen, Jungen

12-Minuten-Lauf

12-Minuten-Lauf											
MÄDCHEN						JUNGEN					
Qualifikationsphase (Semester)					4. PF	Qualifikationsphase (Semester)					4. PF
	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Lst II	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Lst II	
15	2200	2300	2400	2500	2700	2700	2800	2900	3000	3200	15
14	2150	2250	2350	2450	2650	2650	2750	2850	2950	3150	14
13	2100	2200	2300	2400	2600	2600	2700	2800	2900	3100	13
12	2050	2150	2250	2350	2550	2550	2650	2750	2850	3050	12
11	2000	2100	2200	2300	2500	2500	2600	2700	2800	3000	11
10	1900	2000	2100	2200	2400	2400	2500	2600	2700	2900	10
9	1800	1900	2000	2100	2300	2300	2400	2500	2600	2800	9
8	1700	1800	1900	2000	2200	2200	2300	2400	2500	2700	8
7	1600	1700	1800	1900	2100	2100	2200	2300	2400	2600	7
6	1500	1600	1700	1800	2000	2000	2100	2200	2300	2500	6
5	1450	1550	1650	1750	1950	1950	2050	2150	2250	2450	5
4	1400	1500	1600	1700	1900	1900	2000	2100	2200	2400	4
3	1350	1450	1550	1650	1850	1850	1950	2050	2150	2350	3
2	1300	1400	1500	1600	1800	1800	1900	2000	2100	2300	2
1	1250	1350	1450	1550	1750	1750	1850	1950	2050	2250	1

Q 1	Qualifikationsphase 1	1. Semester
Q 2	Qualifikationsphase 2	2. Semester
Q 3	Qualifikationsphase 3	3. Semester
Q 4	Qualifikationsphase 4	4. Semester

Bewertungstabelle für den Kurs A1 – **Leichtathletik Mädchen**

Lst	100 m		400 m		800 m		2000 m		3000 m		100m Hü		Weitspr		Hochspr		Kugel 4 kg		Diskus 1 kg		Speer 600g		Lst
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
15	13,8	13,4	70,5	69,2	02:52	02:47	09:12	08:45	14:24	13:32	19,4	18,6	4,30	4,45	1,33	1,40	8,70	9,00	23,00	24,20	24,00	26,30	15
14	14,1	13,6	72,0	69,4	03:00	02:55	09:22	08:55	14:42	13:42	19,7	18,9	4,20	4,35	1,30	1,38	8,35	8,65	22,00	23,30	23,00	25,33	14
13	14,4	13,9	73,5	69,6	03:08	03:03	09:32	09:05	15:00	13:54	20,0	19,2	4,10	4,25	1,27	1,36	8,00	8,30	21,00	22,40	22,00	24,38	13
12	14,7	14,2	75,0	69,8	03:16	03:11	09:43	09:16	15:18	14:08	20,3	19,5	4,00	4,15	1,24	1,34	7,65	7,95	20,00	21,50	21,10	23,43	12
11	15,0	14,5	76,5	70,0	03:25	03:19	09:54	09:27	15:39	14:24	20,6	19,8	3,90	4,03	1,21	1,32	7,34	7,64	19,10	20,59	20,15	22,48	11
10	15,3	14,8	78,5	72,0	03:33	03:27	10:20	09:53	16:28	15:05	21,1	20,3	3,80	3,90	1,18	1,30	7,10	7,40	18,20	19,70	19,40	21,53	10
9	15,6	15,1	80,5	74,0	03:41	03:35	10:45	10:18	17:17	15:46	21,5	20,7	3,65	3,78	1,15	1,28	6,85	7,15	17,60	18,76	18,40	20,58	9
8	15,9	15,4	82,5	76,0	03:49	03:43	11:11	10:44	18:06	16:27	21,9	21,1	3,52	3,67	1,12	1,26	6,60	6,90	16,70	17,83	17,60	19,63	8
7	16,2	15,6	84,5	78,0	03:56	03:50	11:36	11:09	18:55	17:08	22,4	21,6	3,40	3,56	1,10	1,24	6,35	6,65	15,70	16,90	16,60	18,68	7
6	16,5	15,8	86,5	80,0	04:03	03:57	12:01	11:34	19:44	17:49	22,9	22,1	3,30	3,45	1,08	1,21	6,16	6,46	14,80	15,95	15,60	17,73	6
5	16,8	16,1	88,5	81,0	04:10	04:04	12:27	12:00	20:33	18:30	23,4	22,6	3,20	3,32	1,06	1,18	5,80	6,19	13,50	14,97	14,70	16,76	5
4	17,1	16,3	90,5	82,0	04:13	04:07	12:42	12:15	20:48	18:45	23,8	23,0	3,10	3,27	1,04	1,16	5,60	5,90	12,80	14,60	13,70	15,80	4
3	17,4	16,5	92,5	83,0	04:16	04:10	12:57	12:30	21:03	19:00	24,2	23,4	3,00	3,22	1,02	1,14	5,00	5,30	12,00	14,30	12,50	14,60	3
2	17,7	16,7	94,5	84,0	04:19	04:13	13:12	12:45	21:18	19:15	24,6	23,8	2,90	3,17	1,00	1,12	4,80	5,00	11,80	14,10	11,20	13,35	2
1	18,0	16,8	96,0	85,0	04:22	04:15	13:27	13:00	21:33	19:30	25,0	24,2	2,85	3,12	0,98	1,10	4,60	4,70	11,50	14,00	10,00	12,10	1

Bewertungstabelle für den Kurs A1 – Leichtathletik Jungen

Lst	100 m		400 m		800 m		1000 m		3000 m		100m Hü		Weitspr		Hochspr		Kugel 6 kg		Diskus 1 kg		Speer 800g		Lst
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
15	12,3	12,1	60,0	58,0	02:24	02:20	03:10	03:04	12:00	11:15	18,0	17,3	5,50	5,65	1,60	1,67	10,00	10,30	28,00	29,50	35,00	36,40	15
14	12,5	12,3	61,5	59,0	02:27	02:24	03:14	03:08	12:15	11:26	18,3	17,7	5,40	5,55	1,57	1,64	9,60	9,90	27,00	28,50	33,00	35,20	14
13	12,7	12,5	63,0	60,0	02:30	02:28	03:18	03:12	12:25	11:37	18,6	18,1	5,30	5,45	1,54	1,61	9,20	9,50	26,00	27,50	31,00	34,00	13
12	13,0	12,7	64,5	61,0	02:33	02:31	03:21	03:15	12:35	11:48	19,1	18,5	5,20	5,35	1,51	1,58	8,80	9,10	25,00	26,40	29,00	32,80	12
11	13,3	12,9	66,0	62,0	02:36	02:34	03:24	03:18	12:45	12:00	19,6	18,9	5,10	5,17	1,48	1,55	8,40	8,70	23,50	25,35	27,00	31,60	11
10	13,6	13,2	68,0	63,5	02:40	02:38	03:28	03:22	13:20	12:24	20,2	19,5	5,00	5,00	1,45	1,50	8,00	8,35	22,00	24,20	25,00	30,00	10
9	13,9	13,5	70,0	65,0	02:44	02:42	03:32	03:26	13:50	12:48	20,8	20,1	4,80	4,85	1,42	1,47	7,60	8,00	20,50	23,15	23,00	28,40	9
8	14,2	13,8	72,0	66,5	02:48	02:46	03:36	03:30	14:24	13:12	21,4	20,6	4,60	4,70	1,38	1,44	7,20	7,70	19,00	22,10	21,00	26,80	8
7	14,5	14,0	74,0	68,0	02:52	02:50	03:41	03:35	15:00	13:36	21,8	21,2	4,40	4,55	1,34	1,41	6,80	7,40	18,00	21,20	20,00	25,20	7
6	14,8	14,2	76,0	69,5	02:56	02:53	03:45	03:41	15:40	14:00	22,3	21,7	4,30	4,40	1,30	1,38	6,40	7,10	16,00	20,30	19,00	23,60	6
5	15,1	14,3	78,0	71,3	03:00	02:56	03:51	03:47	16:00	14:23	22,9	22,2	4,15	4,21	1,26	1,35	6,00	6,80	15,00	19,34	18,00	22,44	5
4	15,4	14,6	80,0	72,5	03:04	02:58	03:57	03:53	16:25	15:00	23,4	22,7	4,05	4,15	1,23	1,32	5,60	6,60	14,00	18,45	17,50	21,50	4
3	15,7	14,9	82,0	73,5	03:08	03:00	04:03	03:59	16:45	15:30	23,9	23,3	4,00	4,10	1,20	1,29	5,20	6,40	13,50	18,00	17,00	21,00	3
2	16,0	15,2	84,0	74,5	03:12	03:02	04:09	04:05	17:05	16:00	24,4	23,9	3,80	4,05	1,17	1,26	5,00	6,20	13,00	17,30	16,50	20,50	2
1	16,3	15,5	86,0	75,5	03:15	03:04	04:15	04:11	17:25	16:30	24,9	24,4	3,70	4,00	1,15	1,23	4,80	6,00	12,50	17,00	16,00	20,00	1

Bewertungstabelle für den Kurs E1 – **Sportschwimmen Mädchen**

	50 m Kraul		100 m Kraul		400 m Kraul		50 m Brust		100 m Brust		400 m Brust		50 m R / S		100 m R/S/L		
	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	
15	0:43	0:37,0	1:36	1:28,0	8:40	8:25	0:49,0	0:47,0	1:53,0	1:49,0	10:05,0	9:45	0:47,8	0:44,8	1:52,6	1:44,6	15
14	0:44	0:38,0	1:38	1:31,0	9:00	8:45	0:50,0	0:48,0	1:55,0	1:51,0	10:15,0	9:55	0:48,8	0:45,8	1:54,6	1:46,6	14
13	0:45	0:39,0	1:40	1:34,0	9:20	9:05	0:51,0	0:49,0	1:57,0	1:53,0	10:25,0	10:05	0:49,8	0:46,8	1:56,6	1:48,6	13
12	0:46	0:40,0	1:42	1:37,0	9:40	9:25	0:52,0	0:50,0	1:59,0	1:55,0	10:35,0	10:15	0:50,8	0:47,8	1:58,6	1:50,6	12
11	0:47	0:41,0	1:44	1:40,1	10:05	9:45	0:53,0	0:51,0	2:01,0	1:56,6	10:45,0	10:25	0:51,8	0:48,8	2:00,6	1:52,6	11
10	0:48	0:42,5	1:46	1:44,0	10:30	10:10	0:54,5	0:52,5	2:03,5	1:58,5	10:55,0	10:35	0:52,8	0:49,8	2:03,6	1:55,0	10
9	0:50	0:44,0	1:50	1:48,0	10:56	10:36	0:56,0	0:54,0	2:06,0	2:02,0	11:18,0	10:58	0:54,9	0:51,9	2:07,8	1:59,8	9
8	0:52	0:45,5	1:54	1:52,0	11:23	11:03	0:57,5	0:55,5	2:11,0	2:06,0	11:41,0	11:21	0:57,0	0:54,0	2:12,6	2:04,6	8
7	0:54	0:47,0	1:58	1:56,0	11:51	11:31	0:59,5	0:57,5	2:16,0	2:11,0	12:04,0	11:44	0:59,1	0:56,1	2:17,4	2:09,4	7
6	0:56	0:48,5	2:02	2:00,0	12:19	11:59	1:02,5	0:59,5	2:21,7	2:16,0	12:27,0	12:07	1:01,2	0:58,2	2:21,2	2:14,2	6
5	0:58	0:50,5	2:06	2:03,8	12:48	12:28	1:05,5	1:02,5	2:27,0	2:21,7	12:50,0	12:30	1:03,3	1:00,3	2:26,8	2:18,8	5
4	1:00	0:52,5	2:10	2:08,0	13:18	13:08	1:09,0	1:05,5	2:32,0	2:27,0	13:13,0	12:53	1:06,0	1:03,0	2:30,8	2:22,8	4
3	1:02	0:54,5	2:14	2:12,0	13:48	13:38	1:12,5	1:09,0	2:37,0	2:32,0	13:36,0	13:16	1:09,0	1:06,0	2:34,8	2:26,8	3
2	1:04	0:56,5	2:16	2:16,0	14:18	14:08	1:15,0	1:12,5	2:42,0	2:37,0	13:59,0	13:39	1:12,0	1:09,0	2:38,8	2:30,8	2
1	1:06	0:58,5	2:20	2:20,0	14:48	14:38	1:17,5	1:15,0	2:47,0	2:42,0	14:22,0	14:02	1:15,0	1:12,0	2:42,8	2:34,8	1

Bewertungstabelle für den Kurs E1 – Sportschwimmen Jungen

	50 m Kraul		100 m Kraul		400 m Kraul		50 m Brust		100 m Brust		400 m Brust		50 m R / S		100 m R/S/L		
	Lst I	Lst II	Lst. I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	Lst I	Lst II	
15	0:37,0	0:33,0	1:28,6	1:19,0	8:28,0	7:53,0	0:44,0	0:42,0	1:40,8	1:36,8	9:10,0	8:50,0	0:41,2	0:39,2	1:41,3	1:32,3	15
14	0:38,0	0:34,0	1:30,6	1:21,0	8:40,0	8:05,0	0:45,0	0:43,0	1:42,8	1:38,8	9:20,0	9:00,0	0:42,2	0:40,2	1:43,3	1:34,3	14
13	0:39,0	0:35,0	1:32,6	1:23,0	8:52,0	8:17,0	0:46,0	0:44,0	1:44,8	1:40,8	9:30,0	9:10,0	0:43,2	0:41,2	1:45,3	1:36,3	13
12	0:40,0	0:36,0	1:34,6	1:25,0	9:04,0	8:29,0	0:47,0	0:45,0	1:46,8	1:42,8	9:40,0	9:20,0	0:44,2	0:42,2	1:47,3	1:38,3	12
11	0:41,0	0:37,0	1:36,6	1:27,6	9:16,0	8:41,0	0:48,0	0:46,1	1:48,8	1:44,8	9:50,0	9:30,0	0:45,2	0:43,2	1:49,3	1:40,3	11
10	0:42,5	0:38,5	1:38,6	1:31,0	9:40,0	9:05,0	0:50,0	0:48,0	1:52,8	1:48,6	10:05,5	9:45,5	0:47,0	0:45,0	1:53,5	1:44,5	10
9	0:44,0	0:40,0	1:42,6	1:35,0	10:04,0	9:29,0	0:52,0	0:49,9	1:56,8	1:52,4	10:21,0	10:01,0	0:48,8	0:46,8	1:57,7	1:48,7	9
8	0:45,5	0:41,5	1:46,6	1:39,0	10:28,0	9:53,0	0:54,0	0:51,8	2:00,8	1:56,2	10:36,5	10:16,5	0:50,6	0:48,6	2:01,9	1:52,9	8
7	0:47,0	0:43,0	1:50,6	1:43,0	10:52,0	10:17,0	0:56,0	0:53,7	2:04,8	2:00,0	10:52,0	10:32,0	0:52,4	0:50,4	2:06,1	1:57,1	7
6	0:48,5	0:44,5	1:54,6	1:47,0	11:16,0	10:41,0	0:58,0	0:55,6	2:08,8	2:03,8	11:07,5	10:47,5	0:54,2	0:52,2	2:10,3	2:01,3	6
5	0:50,3	0:46,3	1:59,1	1:50,1	11:40,0	11:05,0	1:00,0	0:57,3	2:12,8	2:07,6	11:23,0	11:03,0	0:55,9	0:53,9	2:14,5	2:05,5	5
4	0:52,1	0:48,1	2:03,0	1:54,0	12:04,0	11:29,0	1:02,0	0:59,5	2:16,8	2:11,6	11:38,5	11:18,5	0:58,0	0:56,0	2:19,5	2:10,5	4
3	0:55,0	0:51,0	2:09,0	2:00,0	12:28,0	11:53,0	1:04,0	1:01,7	2:20,8	2:15,6	11:54,0	11:34,0	1:01,0	0:59,0	2:24,5	2:15,5	3
2	0:58,0	0:54,0	2:15,0	2:06,0	12:52,0	12:17,0	1:06,0	1:03,9	2:24,8	2:19,6	12:09,5	11:49,5	1:04,0	1:02,0	2:29,5	2:20,5	2
1	1:01,0	0:57,0	2:21,0	2:12,0	13:16,0	12:41,0	1:08,0	1:06,0	2:28,8	2:23,6	12:25,0	12:05,0	1:07,0	1:05,0	2:34,5	2:25,5	1