

Schulcurriculum Sport für die Sekundarstufen I & II

Basierend auf dem Kerncurriculum für das Gymnasium
in den Schuljahrgängen 5 – 10 (2017) und 11 – 13 (2018)

Stand: August 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise	2
2. Turniere, Sportveranstaltungen und außerschulische Aktivitäten.....	2
3. Fächerübergreifende und -verbindende Anteile des Schulcurriculums	3
4. Medienkonzept	3
5. Fortbildungskonzept	4
6. Bewertungskriterien für die Sekundarstufe I & II.....	4
7. Stoffverteilungsplan für die Sekundarstufe I.....	5
8. Inhalte, Bewegungsfelder und die ihnen zugeordneten Kompetenzen für die Sekundarstufe I	6
9. Informationen über die Einführungsphase	20
10. Information über die Qualifikationsphase	20
11. Kursangebote in der Qualifikationsphase	20
12. Literaturverzeichnis.....	22
13. Anhang	24
13.1 Leistungstabellen Leichtathletik.....	24
13.2 Coopertest.....	26
13.3 Bewertung Dauerlauf Klasse 6 und 8	26
13.4 Shuttle-Run (Jg. 10-13).....	27
13.5 Leistungstabellen Schwimmen (Jg.7)	27
13.6 Leistungstabellen Fitness	27
13.7 Beispielhafte Prüfung im Lernfeld A – Turnen	27
13.8 Beispielhafte Prüfung im Lernfeld B – Volleyball	29

1. Allgemeine Hinweise

Das schuleigene Curriculum für das Fach Sport basiert auf den curricularen Vorgaben des niedersächsischen Kultusministeriums und setzt diese um.¹

Die Inhalte des schuleigenen Curriculums sind ...

- Bewertungskriterien für die Sekundarstufe I und II
- Turniere, Sportveranstaltungen und außerschulische Aktivitäten
- fächerübergreifender Unterricht
- ein Fortbildungskonzept
- ein Medienkonzept
- Stoffverteilungspläne für die Sekundarstufe I und II
- Inhalte, Bewegungsfelder sowie ihnen zugeordnete Kompetenzen (eingeteilt nach den jeweiligen Jahrgängen)
- Kursangebote in der Qualifikationsphase

Der schuleigene Arbeitsplan Sport ist zeitlich so angelegt, dass die einzelnen Lernfelder im Verlauf eines Doppeljahrgangs, wie z.B. am Ende von 5./6., behandelt werden. Aufgrund der Neubildung der Klassen in Jahrgang 8 sowie den Turnieren und Sportveranstaltungen (vgl. Kap. 2) sind die Inhalte in den Doppeljahrgängen nicht variabel. Ausgegangen wird dabei von einem Schuljahr, das ca. 38 Doppelstunden im Fach Sport umfasst. Dabei wird das Fach Sport in allen Jahrgangstufen mit zwei Wochenstunden unterrichtet. Ausnahmen können Blockveranstaltungen in der Qualifikationsphase (vgl. Kap. 12) sein.

Die Umsetzung des Arbeitsplans ist an organisatorische Gegebenheiten wie z.B. Schwimm- oder Hallenzeiten gebunden und mit diesen ggf. abzustimmen.

Der vorliegende Arbeitsplan soll regelmäßig evaluiert, aktualisiert und ggf. verändert werden, so dass er einer kompetenzorientierten Vermittlung der Sportarten gerecht wird.

2. Turniere, Sportveranstaltungen und außerschulische Aktivitäten

Die Fachgruppe Sport organisiert über das gesamte Schuljahr verteilt Sportveranstaltungen wie z.B. schulinterne Turniere, Wettkämpfe oder Sportfeste sowie die Teilnahme an weiteren Turnieren. Dazu zählen:

- Zu Beginn des 1. Halbjahres findet das **Leichtathletik-Sportfest** für die Jahrgangsstufen 5/6/7 statt.
- Nach den Weihnachtsferien finden die **Tischtennismeisterschaften** für alle Klassenstufen (getrennt in zwei Altersklassen) statt.
- Nach den Weihnachtsferien findet die **Ski-AG** für die Jahrgänge 10 bis 11 und der **Skikurs** für Jahrgang 12 statt.
- Am Ende des 1. Halbjahres (die beiden Tage vor Ausgabe der Zeugnisse) finden die **Projekt-tage** für Jahrgang 6 unter dem Motto „ein Jahrgang bewegt sich“ statt. An einem Tag sollen die Schülerinnen und Schüler eine neue Sportarten durch externes Fachpersonal kennenlernen. Dazu können externe Sportstätten aufgesucht werden.

¹ Vgl. Niedersächsisches Kultusministerium (2017) und niedersächsisches Kultusministerium (2018)

- Zu Beginn des 2. Halbjahres finden die **Ballwettspiele** für die Klassenstufen 5, 6, 8 bis 10 (nach Möglichkeit auch für die Sekundarstufe II) statt.
- Am Ende des 2. Halbjahres finden die **Schwimmwettkämpfe** für Jahrgang 7 statt.

Die Termine hierfür werden mit der Schulleitung abgesprochen und in Abhängigkeit von der Art der Sportveranstaltung gefunden. Weitere außerschulische Aktivitäten wie z.B. Ruderwanderfahrten, Wanderungen, Mountainbike Touren erfolgen auf Eigeninitiative der Fachkollegen. Dies gilt auch für die Teilnahme an außerschulischen Wettbewerben. Die hier genannten schulischen und außerschulischen Aktivitäten initiieren und fördern die Anliegen des Faches Sport.

3. Fächerübergreifende und -verbindende Anteile des Schulcurriculums

Es bieten sich verbindende Inhalte mit den Fächern Biologie, Physik, Englisch, Geschichte, Werte und Normen und Mathematik an.

Biologie:	Grundkenntnisse über die Anatomie des Menschen Grundkenntnisse über physiologische Auswirkungen körperlicher Belastungen Der Zusammenhang von Ernährung und Sport Energistoffwechsel
Englisch:	American Sports
Geschichte:	Sport in der Antike Olympia
Mathematik:	Statistik auf Größen bezogen Zeiten, Weiten und Flugbahnen Funktionen
Physik:	Das Messen von Zeit und Geschwindigkeit Das Verhältnis von Leistung, Kraft und Geschwindigkeit Hebelgesetze Beschleunigungswege
Werte und Normen:	Prinzip der Gleichberechtigung (Fairness) Umgang mit Sieg und Niederlage

4. Medienkonzept

Unterrichtsinhalte und -prozesse sollen nach Möglichkeit durch den Einsatz von iPads und dem Medienwagen unterstützt werden. Dazu eignen sich beispielsweise Apps, die eine zeitverzögerte Wiedergabe ermöglichen, um das Bewegungslernen der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen.

5. Fortbildungskonzept

Die Fachgruppe Sport führt nach Bedarf schulinterne Lehrerfortbildungen durch, die z.B. einen Inhalt aus der Sportpraxis oder -theorie thematisieren. Zusätzliche Fortbildungen wählen die Mitglieder der Fachgruppe nach individuell festzulegenden Schwerpunkten selbst aus.

6. Bewertungskriterien für die Sekundarstufe I & II

Grundsätze der Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Fach Sport an der Helene Lange Schule:

I.

Prinzipiell wird zwischen Lern- und Prüfungssituationen unterschieden. In **Lernsituationen** ist das Ziel der Kompetenzerwerb. Fehler und Umwege dienen den Schülerinnen und Schülern als Erkenntnismittel, den Lehrkräften geben sie Hinweise für die weitere Unterrichtsplanung. In **Prüfungssituationen** steht der funktionale bzw. situativ angemessene Umgang mit Kompetenzen im Vordergrund. Das Ziel ist, die Verfügbarkeit der erwarteten Kompetenzen nachzuweisen.

II.

Die Leistungsfeststellungen müssen regelmäßig zu den verschiedenen unterrichtlichen Schwerpunkten erfolgen, damit die Leistungsbewertung auf eine breite Basis gestellt wird. Zur Bewertung bewegungsbezogener Leistungen sind nur solche Inhalte heranzuziehen, die zuvor auch explizit unterrichtet wurden. Der Anteil der einzelnen Erfahrung- und Lernfelder an der Gesamtnote entspricht in etwa ihrem jeweiligen Anteil an der erteilten Gesamtstundenzahl in einem Jahrgang. Dabei fließt die sportmotorische Leistung mit **75%**, die sonstigen Leistungen mit **25%** in die Gesamtnote mit ein. Die Bewertung der sportmotorischen Leistungen setzt sich aus der **Sachnorm**, der **Individualnorm** und der **Sozialnorm** zusammen. Wobei der Sachnorm vorrangig Bedeutung zuzuweisen ist. Zu den sonstigen Leistungen zählen:

- helfen und unterstützen ihre Mitschüler und sind Vorbilder für ihre Mitschüler
- arbeiten zusammen mit anderen Schülern
- übernehmen eine Expertenrolle und leiten Teile des Unterrichts an
- Sportbefreite Schüler übernehmen Helfertätigkeiten, Beobachtungsaufträge, geben Feedback und Schiedsrichtertätigkeiten
- beteiligen sich beim Auf- und Abbau
- zeigen Leistungsbereitschaft und beteiligen sich konstruktiv am Unterrichtsgeschehen und in Gesprächsphasen
- halten den Unterrichtsrahmen ein, indem sie pünktlich erscheinen, Regeln befolgen und ihre Sportsachen nicht vergessen

III.

Für die Bewertung der Prüfungssituationen sind einheitliche Bewertungsmaßstäbe und soweit vorhanden Leistungstabellen (vgl. Kap. 15) verbindlich einzuhalten.

7. Stoffverteilungsplan für die Sekundarstufe I

Jahrgänge 5 & 6		Jahrgänge 7 & 8		Jahrgänge 9 & 10	
Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Kleine Spiele (z.B. Völkerball, Pantherball, Brennball)	Kleine Spiele (Schwerpunkt Brennball, Turmball)	Fitness/Parcours	Floorball	Basketball (5 vs. 5)	Volleyball
Turnen (Boden, Ringe und Minitrampolin)	Turnen (Sprung und Schwebebalken)	Leichtathletik (Tiefstart, Sprint, Technik Hürdenlauf, 30' Dauerlauf, Hochsprung)	Tischtennis	Turnen (Bodenturnen und Schwebebalken, fakultativ Sprungtisch)	Turnen (Barren und Reck)
Chinesische Jumprope	Akrobatik	Ropeskipping	Turnen (Barren und Reck)	Tchoukball	Ropeskipping
Leichtathletik (Sprint, Schlagball, Weitsprung, 800 Meter, ausdauerndes Laufen)	Leichtathletik (Sprint, Schlagball, Weitsprung, 20' Dauerlauf)	Schwimmen (Brustschwimmen, Rücken- und Brustkraul, Startsprung vom Block, Tauchen, Baderegeln)	Basketball (3 vs. 3)	Leichtathletik (Kugel, 100 Meter, 800 Meter, Coopertest)	Leichtathletik (Laufen und Hochsprung)
Ballkorobic	Kämpfen (Vorkampfformen, Vertrauensspiele)				
	Schwimmenintensiv				

8. Inhalte, Bewegungsfelder und die ihnen zugeordneten Kompetenzen für die Sekundarstufe I

Jahrgang 5:

5. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Kleine Spiele (z.B. Völkerball, Pantherball, Brennball)	Spielen	8 DS	• spielen ein selbst entwickeltes Spiel • wenden elementare Spielregeln an • spielen fair • spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen	• entwickeln, organisieren und leiten Spiele (mittels Plakatpräsentation), • verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht •
Turnen (Boden, Ringe und Minitrampolin)	Turnen und Bewegungskünste	8 DS	• Verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen am Boden (Rolle vw & rw, Sprungrolle, Handstand, Standwaage/Schersprung) • Elemente an den Ringen: Vor- und Rückschwingen, Sturzhang, Beugehang, Niedersprung rückwärts • Elemente mit dem Minitrampolin: Streck sprung, Sprünge mit Drehungen, Hocksprung • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe sachgerecht an	• erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen
Chinese Jumprope	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	4 DS	• führen Sprünge und andere Bewegungen rhythmisch aus • setzen Rhythmus in Bewegung um	• erkennen unterschiedliche Rhythmen und sind in der Lage an- und mitzuzählen

			• Erlernen den Grundsprung und entwickeln einen eigenen Sprung	• demonstrieren eigene Bewegungslösungen
Leichtathletik (Sprint, Schlagball, Weitsprung, 800 Meter, ausdauerndes Laufen)	Laufen, Springen, Werfen	8 DS	• laufen eine kurze Strecke (40-50 Meter) in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken • werfen einen Schlagball aus der Wurflage möglichst weit • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit	• beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen • Schätzen Risiken beim Sport richtig ein (Fehlstart bzw. Fehlversuche Weitsprung und Schlagball)
BallKoRobics	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	4 DS	• führen Bewegungen (einfache Schritt- und Armkombinationen) rhythmisch (zur Musik) aus, • führen Grundbewegungsformen mit unterschiedlichsten Bällen aus, • präsentieren Choreographien in Klein-Gruppen unter Berücksichtigung bestimmter Vorgaben	• erkennen unterschiedliche Rhythmen, • kennen grundlegende BallKoRobics-Bewegungsformen und setzen sie spezifisch ein.

Jahrgang 6:

6. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Kleine Spiele (Schwerpunkt Mattenball, Turmball)	Spielen	6 DS	- wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an - agieren taktisch sinnvoll - spielen mannschaftsdienlich	verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair
Turnen (Sprung und Schwebebalken)	Turnen und Bewegungskünste	8 DS	- Verbinden und präsentieren flüssig mindestens fünf (Schwebebalken) unterschiedliche turnerische Bewegungen - Elemente am Schwebebalken: Vor- und Rückwärtslaufen, Streck sprung, halbe Drehungen auf einem und beiden Beinen - präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (Sprunghocke und –grätsche) über den Turnkasten bzw. Bock. - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe sachgerecht an	- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen
Akrobatik	Turnen und Bewegungskünste	6 DS	- präsentieren zu zweit oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür - setzen partner- und gruppenakrobatische Elemente um	setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander

				• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen
Leichtathletik (Sprint, Schlagball, Weitsprung, 20' Dauerlauf)	Laufen, Springen, Werfen	8 DS	• laufen eine kurze Strecke (40-50 Meter) in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken • werfen einen Schlagball aus der Wurfauslage möglichst weit • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit	• beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen • Schätzen Risiken beim Sport richtig ein (Fehlstart bzw. Fehlversuche Weitsprung und Schlagball)
Kämpfen (Vorkampfformen, Vertrauensspiele)	Kämpfen	6 DS	• kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen	• übernehmen Verantwortung für sich und andere • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um

				• reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen
Schwimmen-intensiv (nur für Nichtschwimmer)	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Intensivwoche am Ende des Schuljahres	• Wassergewöhnung • Erwerb der Schwimmfähigkeit und des Bronzeabzeichens • Brustschwimmen und Ausdauer-schwimmen	• schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage • vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen • erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend

Jahrgang 7:

7. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Leichtathletik (Tiefstart, Sprint, Technik Hürdenlauf, 30' Dauerlauf, Hochsprung)	Laufen, Springen, Werfen	10 DS	• laufen eine kurze Strecke (40-50m) in maximalem Tempo • erproben die Tiefstarttechnik • rhythmisches Laufen in maximalem Tempo über Hindernisse/Hürden • laufen ausdauernd 30min unter Berücksichtigung der individuellen Streckeneinteilung • legen ihren individuellen Anlauf beim Hochsprung fest und springen in einer Wettkampftechnik des Hochsprungs hoch.	• vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei der Hochsprung-Technik •
Fitness/Parcours	Fitness	6 DS	• entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit • bilden ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten aus • wenden grundlegende Bewegungstechniken des Parcours an (bspw. Balancieren, unterschiedliche Sprungarten, Rollen, Wandlauf etc.) • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf,	• sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport positiv zu beeinflussen, • demonstrieren eigene Bewegungslösungen, • treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung, • geben gezielte Bewegungskorrekturen •

			• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an •	
Ropeskipping	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	4 DS	• setzen Musik mit mindestens 120bpm in eine Gruppenchoreographie um. • präsentieren eine Partnerchoreographie „skippend“ mit dem Rope unter Anwendung verschiedener Sprungformen („Tricks“)	• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (Synchronität, Technik, Rhythmus, „sicheres“ Skippen u.a.)
Schwimmen (Brustschwimmen, Rücken- und Brustkraul, Startsprung vom Block, Tauchen, Baderegeln)	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	1 Halbjahr	• demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- (Brustschwimmen) & Wechselzugtechnik (Brust- & Rückenkraul), • schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (u.a. auch 10-Minuten-Abnahme), • schwimmen schnell 50m-Brust & Freistil inklusive Start und Wende, • führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus, • tauchen mindestens 10m weit,	• kennen und verstehen elementare Baderegeln, • geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen • kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung

			• transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher und demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung	
--	--	--	---	--

Jahrgang 8:

8. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Floorball	Spielen	8 DS	• wenden spezifische Techniken an: Dribbling, Ballkontrolle, Passen, Stoppen, Torschuss • wenden taktische Maßnahmen an, bspw. Bandenpässe, positionsgebundene Aufstellung etc. • spielen fair, mannschaftsdienlich und setzen sich für eine faire Spielgestaltung ein • führen Schiedsrichtertätigkeiten aus	• verstehen die grundlegenden Strukturelemente und Regeln des Sportspiels Floorball • verstehen die notwendigen Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg oder Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren Merkmale eines fairen Spiels (kein hoher Schlägereinsatz etc.) • beurteilen die Rolle des Schiedsrichters

Tischtennis	Spielen	8 DS	• TT-Sportabzeichen • wenden spezifische Techniken an: Rückhand- und Vorhand-Schupf, RH- & VH-Konter, VH-Topspin, Aufschlag, • wenden spezifische Taktiken an: Rotation, Platzierung, Tempo.	• verstehen grundlegende Strukturelemente und Regeln von Tischtennis, • verstehen Spielprozesse.
Turnen	Turnen und Bewegungskünste	6 DS	• Verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei (Reck, Barren) unterschiedliche turnerische Bewegungen • Elemente am Reck: Aufschwung, Abzug, Unterschwung • Elemente am Barren: Vor- und Rückschwung, Kehre, Aufgrätschen • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe sachgerecht an	• erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen
Basketball (3 vs. 3)	Spielen	8 DS	• wenden sportspielspezifische Techniken (Dribbling, Druckpass, Positionswurf, Korbleger etc.) an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen (Anbieten, Freilaufen, Sternschritt, <i>Give & Go</i>) an. • spielen fair & mannschaftsdienlich	• verstehen die grundlegenden Strukturelemente und Regeln des Sportspiels Basketball • verstehen die notwendigen Spielprozesse

			• führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.	
--	--	--	---	--

Jahrgang 9:

9. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Basketball (5 vs. 5)	Spielen	8 DS	• wenden komplexe Regeln an (Sekundenregeln, Foulregeln) • wenden komplexe Techniken situationsangemessen an (Korbleger, Sprungwurf, Power-Move, indirekter & direkter Block) • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an (bspw. Mann-Mann & Ball-Raum-Verteidigung, Give an Go, Cut and Fill) • spielen fair, mannschaftsdienlich und setzen sich für eine faire Spielgestaltung ein • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus	• reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln des Basketballs, • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst, • reflektieren Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren Merkmale eines fairen Spiels • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit
Turnen (Bodenturnen und Schwebebalken)	Turnen und Bewegungskünste	8 DS	• präsentieren eine selbst entwickelte Kür beim Bodenturnen und am Schwebebalken • Elemente beim Bodenturnen: Rolle vw. & rw., Handstand (mit	• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an

ken, fakultativ Sprungtisch)			Abrollen), Kopfstand, Flugrolle, Rad, Standwaage, 360°-Sprung • Elemente am Schwebebalken: Aufgänge, Abgänge, Drehungen, Schritte, Sprünge, Standelemente • präsentieren fakultativ eine Sprunghocke oder –grätsche am Sprungtisch • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an	• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner
Tchoukball	Spielen	8 DS	• wenden komplexe Regeln an (Angreifer- und Verteidigerpunkte, Foulregeln) • wenden komplexe Techniken situationsangemessen an (Sprungwurf, Stemmwurf, Kempa-Trick, indirekter & direkter Block) • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an (bspw. Mann-Mann-Verteidigung, Ball-Raum-Verteidigung, Tempogegenstoß)	• reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln des Basketballs, • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst, • reflektieren Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren Merkmale eines fairen Spiels

			• spielen fair, mannschaftsdienlich und setzen sich für eine faire Spielgestaltung ein • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus	• reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit
Leichtathletik (Kugel, 100 Meter, 800 Meter, Coopertest)	Laufen, Springen, Werfen	8 DS	• Kugelstoßen (Angleit-Technik) • laufen den Tiefstart anwendend die 100m-Sprintstrecke in maximalem Tempo • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd • 800m & Coopertest	• setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen • analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen

Jahrgang 10:

10. Klasse			Kompetenzen	
Inhalt	Bewegungsfeld	Stundenanzahl	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Volleyball	Spielen	8 DS	• wenden komplexe Regeln an (Netzberührung/Übertreten der Mittellinie, Rotationsregel, Fehler bei technischer Ausführung, vom 2:2 zum 6:6 etc.) • wenden komplexe Techniken situationsangemessen an (Pritschen, Baggern, Aufschlag, ggf. Drive) • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an (bspw.	• reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln des Basketballs, • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst, • reflektieren Spielprozesse • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit

			Zuspiel über Pos. III, 3-Kontakt-Agieren) • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus	
Turnen (Barren und Reck)	Turnen und Bewegungskünste	8 DS	• präsentieren eine selbst entwickelte Kür am Barren und Reck • Elemente am Barren: hohes Vor- und Rückschwingen, Aufgrätschen, Kehre & Wende, Sitzvariationen, Stand, Oberarmrolle • Elemente am Reck: Aufschwung, Abschwung, Unterschwung, Umschwung vl. rw + ggf. Erweiterungen wie Knieumschwung rückwärts, Umschwung vl. vw., Mühlumschwung, Hockabgang • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an	• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner
Ropeskip-ping/Tanz	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	6 DS	• gestalten das Thema „Ropeskip-ping“ mit tänzerischen Mitteln, • präsentieren eine zweiminütige Gruppenchoreographie unter Einbindung des „Ropeskippings“ (mind. 30 Sekunden) bei selbst	• interpretieren ein Thema, • berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Formationswechsel, Zeit (2min), Dynamik, Technik, Synchronität, Originalität und ziehen diese zur Beurteilung heran,

			ausgewählter Musik von 120bpm oder mehr.	• besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Gruppenchoreographie.
Leichtathletik (Laufen und Hochsprung)	Laufen, Springen, Werfen	10 DS	• laufen Mittel- und Langstrecken ohne Pause ausdauernd. • Verpflichtende Läufe: 1000m, Coopertest, Shuttle-Run-Test. Erweiterungen auf Basis der Leistungstabellen möglich. • demonstrieren die Floptechnik beim Hochsprung	• setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauererfahrungen • demonstrieren die Floptechnik beim Hochsprung • beschreiben, vergleichen, reflektieren unterschiedliche Hochsprungstechniken

9. Informationen über die Einführungsphase²

Die besondere Aufgabe der Einführungsphase besteht darin, die fachbezogenen Kompetenzen unterschiedlich vorgebildeter Schülerinnen und Schüler zu erweitern, zu festigen und zu vertiefen, damit die Lernenden am Ende der Einführungsphase über diejenigen Kompetenzen verfügen, die im Sekundarbereich I bis zum Ende des Schuljahrgangs 10 erworben sein sollen. Diese bilden zugleich die Eingangsvoraussetzungen für die Qualifikationsphase. Damit hat der Unterricht folgende Ziele:

- Schließung von Lücken, die sich durch die unterschiedlichen Bildungsgänge ergeben haben,
- Ausdifferenzierung des fachlichen Könnens und Wissens,
- Einführung in die Arbeitsweisen der Qualifikationsphase,
- Gewährung von Einblicken in das unterschiedliche Vorgehen der verschiedenen Kursarten und Anforderungsniveaus,
- Bereitstellung von Entscheidungshilfen bei der Kurswahl in der Qualifikationsphase.

Dementsprechend sollen in Jahrgang 11 **je zwei Sportarten** aus den Erfahrungs- und Lernfeldern A und B angeboten werden, welche auch in der Qualifikationsphase an der Helene Lange Schule anwählbar sind (s. Kapitel 11). Dabei sollte vornehmlich darauf geachtet werden, dass Sportarten bei der Erfahrungs- und Lernfelder in einem Halbjahr behandelt werden (d. h. ABAB, BABA, ABBA, BAAB). Des Weiteren soll das **Deutsche Sportabzeichen** erworben werden.

10. Information über die Qualifikationphase

Im Fach Sport besteht eine **allgemeine Belegungspflicht**. Alle Schülerinnen und Schüler müssen pro Halbjahr einen zweistündigen praktischen Sportkurs³ belegen (VO-GO §10 (2)). Wer auf Dauer vom Sport befreit ist, belegt stattdessen ein anderes Fach seiner Wahl. Um für das Abitur zugelassen zu werden, müssen je zwei Sportarten aus den Erfahrungs- und Lernfelder A und B belegt werden.

Ist Sport kein Prüfungsfach, so dürfen höchstens drei Semester der Qualifikationsphase in die Gesamtqualifikation eingebracht werden. Wird mehr als ein Semester eingebracht, so müssen die Ergebnisse in mindestens zwei verschiedenen Sportarten, darunter mindestens einer Individualsportart eingebracht werden.

11. Kursangebote in der Qualifikationsphase

In der Qualifikationsphase findet der Sportunterricht in Kursen statt. Dies hat zur Folge, dass Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 12 und 13 denselben Kurs anwählen können. Die Sportfachgruppe sorgt für ein breites Angebot in den beiden Erfahrungs- und Lernfelder. Das Angebot einzelner Kurse ist an organisatorische Gegebenheiten wie z.B. Schwimm- oder Hallenzeiten gebunden. Daher kann nicht garantiert werden, dass die nachfolgenden Kurse zu jedem Semester angeboten werden.

² Vgl. niedersächsisches Kultusministerium (2018, S. 7f)

³ Es ist möglich, dass ein Sportkurs als Blockveranstaltung angeboten wird. Somit werden die im Semester anfallenden Stunden geblockt (z. B. für die Kurse Rudern, Ski und Turnen).

Übersicht des Kursprofils

Erfahrungs- und Lernfeld A	Kursbezeichnung	Erfahrungs- und Lernfeld B	Kursbezeichnung
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Schwimmen	Rückschlagspiele	Badminton
Turnen und Bewegungskünste	Klassisches Turnen	Rückschlagspiele	Tischtennis
Turnen und Bewegungskünste	Parcours	Rückschlagspiele	Volleyball
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Tanzen	Rückschlagspiele	Roundnet
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Rhythmische Sportgymnastik	Zielschussspiele	Basketball
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	Zielschussspiele	Fußball
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Wellenreiten	Zielschussspiele	Handball
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Rudern	Zielschussspiele	Hockey
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Ski	Endzonenspiele	Flagfootball
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Inliner	Endzonenspiele	Rugby
Fitness	Fitness	Spielen	Kleine Spiele

Beispielhafte Kursausschreibung

Fach:	Sport (grundlegendes Niveau)
Erfahrungs- und Lernfeld:	B – Spielen
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgang:	Q1/Q2
Kurslehrer*in:	n. n.
<u>Kursbezeichnung:</u> Badminton	
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... ▪ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten beim Badminton. ▪ bewältigen einfache individual- und gruppentaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. ▪ trainieren motorische Fähigkeiten (v.a. Koordination, Schnellkraft und Schnellkraftausdauer) im Hinblick auf das Anforderungsprofil beim Badminton. ▪ analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. ▪ setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um mithilfe einer Videoanalyse Fehler selbstständig zu erkennen. ▪ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.	
<u>Leistungsbewertung:</u> ▪ Demonstration verschiedener Techniken (Überkopf- und Unterhand-Clear, verschiedene Aufschlagvarianten, Smash, Drop, Abwehr und Lauftechnik) innerhalb einer Komplexübung ▪ Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Einzel und Doppel ▪ Mitarbeit, insbesondere in Hinblick auf die Technik- und Spielanalyse	
<u>Benötigtes Material:</u> ▪ Hallensportschuhe und angemessene Sportkleidung ▪ Ggf. eigener Badmintonschläger	
<u>Bemerkungen:</u> ▪ Ein Badmintonschläger kann für 3 € von der Schule für das Semester ausgeliehen werden ▪ Die Federballpauschale pro Teilnehmer*in beträgt 2 €	

Bestimmungen für den Schulsport (2018). dErl. d. MK v. 1.9.2018 - 24 - 52 100/1 – VORIS 22410.

Niedersächsisches Kultusministerium (2017). *Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I - Schuljahrgänge 5-10. Sport.* Hannover: Unidruck

Niedersächsisches Kultusministerium (2018). *Kerncurriculum für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe das Berufliche Gymnasium das Kolleg. Sport.* Hannover: Unidruck

13. Anhang

13.1 Leistungstabellen Leichtathletik

Mädchen

Disziplin	Alter	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+
40m	10	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
	11	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	12	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
	13	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
	14	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
	15	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
50m	10	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
	11	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	12	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	13	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	14	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	15	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
100m	14	19,3	18,9	18,5	18,1	17,8	17,5	17,2	16,9	16,6	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3
	15	19,0	18,6	18,2	17,8	17,5	17,2	16,9	16,6	16,3	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0
	16	18,7	18,3	17,9	17,5	17,2	16,9	16,6	16,3	16,0	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7
	17	18,4	18,0	17,6	17,2	16,9	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4
	18	18,1	17,7	17,3	16,9	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1
400m	15	1:40	1:37	1:34	1:31	1:29	1:27	1:25	1:23	1:21	1:19	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14
	16	1:39	1:36	1:33	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13
	17	1:38	1:35	1:32	1:29	1:27	1:25	1:23	1:21	1:19	1:17	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12
	18/19	1:37	1:34	1:31	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:15	1:14	1:13	1:12	1:11
800m	10	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40
	11	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35
	12	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30
	13	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25
	14	4:33	4:27	4:21	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20
	15	4:28	4:22	4:16	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15
	16	4:24	4:18	4:12	4:06	4:01	3:56	3:51	3:46	3:41	3:36	3:31	3:26	3:21	3:16	3:11
	17	4:21	4:15	4:09	4:03	3:58	3:53	3:48	3:43	3:38	3:33	3:28	3:23	3:18	3:13	3:08
	18/19	4:18	4:12	4:06	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15	3:10	3:05
1000m	15	5:25	5:15	5:05	4:55	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00
	16	5:20	5:10	5:00	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55
	17	5:15	5:05	4:55	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50
	18/19	5:10	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45
Schlagball 80gr.	10	7	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25	27
	11	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	26	28
	12	9	11	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	27	29
	13	10	12	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	28	30
Kugel 3kg.	13	2,90	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10
	14	3,30	3,60	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	6,90	7,20	7,50
	15	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,20	5,50	5,80	6,10	6,40	6,70	7,00	7,30	7,60	7,90
Kugel 4kg.	14	2,80	3,10	3,40	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,20	5,50	5,80	6,10	6,40	6,70	7,00
	15	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40
	16	3,60	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	6,90	7,20	7,50	7,80
	17	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,20	5,50	5,80	6,10	6,40	6,70	7,00	7,30	7,60	7,90
	18/19	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,70	8,00
Weitsprung	10	1,70	1,84	1,98	2,12	2,25	2,38	2,51	2,63	2,75	2,87	2,98	3,09	3,20	3,30	3,40
	11	1,85	1,99	2,13	2,27	2,40	2,53	2,66	2,78	2,90	3,02	3,13	3,24	3,35	3,45	3,55
	12	2,00	2,14	2,28	2,42	2,55	2,68	2,81	2,93	3,05	3,17	3,28	3,39	3,50	3,60	3,70
	13	2,15	2,29	2,43	2,57	2,70	2,83	2,96	3,08	3,20	3,32	3,43	3,54	3,65	3,75	3,85
	14	2,25	2,39	2,53	2,67	2,80	2,93	3,06	3,18	3,30	3,42	3,53	3,64	3,75	3,85	3,95
	15	2,35	2,49	2,63	2,77	2,90	3,03	3,16	3,28	3,40	3,52	3,63	3,74	3,85	3,95	4,05
	16	2,45	2,59	2,73	2,87	3,00	3,13	3,26	3,38	3,50	3,62	3,73	3,84	3,95	4,05	4,15
	17	2,50	2,64	2,78	2,92	3,05	3,18	3,31	3,43	3,55	3,67	3,78	3,89	4,00	4,10	4,20
	18/19	2,55	2,69	2,83	2,97	3,10	3,23	3,36	3,48	3,60	3,72	3,83	3,94	4,05	4,15	4,25
Hochsprung	13	0:87	0:90	0:93	0:96	0:98	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18
	14	0:91	0:94	0:97	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22
	15	0:94	0:97	1:00	1:03	1:05	1:07	1:09	1:11	1:13	1:15	1:17	1:19	1:21	1:23	1:25
	16	0:97	1:00	1:03	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28
	17	0:99	1:02	1:05	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28	1:30
	18/19	1:01	1:04	1:07	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28	1:30	1:32

Jungen

Disziplin	Alter	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+
40m	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	11	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
	12	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
	13	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
	14	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
	15	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
50m	10	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	11	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	12	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	13	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	14	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
	15	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
100m	14	17,9	17,5	17,1	16,7	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9
	15	17,6	17,2	16,8	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6
	16	17,3	16,9	16,5	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,1	13,9	13,7	13,5	13,3
	17	17,0	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0
	18	16,7	16,3	15,9	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
400m	15	1:35	1:32	1:29	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:13	1:12	1:11	1:10	1:09
	16	1:33	1:30	1:27	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:11	1:10	1:09	1:08	1:07
	17	1:31	1:28	1:25	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10	1:09	1:08	1:07	1:06	1:05
	18/19	1:29	1:26	1:23	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10	1:08	1:07	1:06	1:05	1:04	1:03
800m	10	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30
	11	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25
	12	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15
	13	4:13	4:07	4:01	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	3:21	3:17	3:13	3:09	3:05
	14	3:58	3:52	3:46	3:40	3:35	3:30	3:25	3:21	3:17	3:13	3:10	3:07	3:04	3:01	2:58
	15	3:49	3:43	3:37	3:31	3:26	3:21	3:16	3:12	3:08	3:04	3:01	2:58	2:55	2:53	2:51
	16	3:42	3:36	3:30	3:24	3:19	3:14	3:09	3:05	3:01	2:57	2:54	2:51	2:48	2:46	2:44
	17	3:35	3:29	3:23	3:17	3:12	3:07	3:02	2:58	2:54	2:50	2:47	2:44	2:41	2:39	2:37
	18/19	3:28	3:22	3:16	3:10	3:05	3:00	2:55	2:51	2:47	2:43	2:40	2:37	2:34	2:32	2:30
1000m	15	4:44	4:36	4:28	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:46	3:42	3:38	3:35	3:32
	16	4:36	4:28	4:20	4:12	4:07	4:02	3:57	3:52	3:47	3:42	3:38	3:34	3:30	3:27	3:24
	17	4:28	4:20	4:12	4:04	3:59	3:54	3:49	3:44	3:39	3:34	3:30	3:26	3:22	3:19	3:16
	18/19	4:20	4:12	4:04	3:56	3:51	3:46	3:41	3:36	3:31	3:26	3:22	3:18	3:14	3:11	3:08
Schlagball 80gr.	10	7	9	11	13	15	17	19	20	21	22	23	24	26	28	30
	11	12	14	16	18	20	22	24	25	26	27	28	29	31	33	35
	12	17	19	21	23	25	27	29	30	31	32	33	34	36	38	40
	13	19	21	23	25	28	31	34	35	36	37	38	39	41	43	45
Kugel 4kg.	13	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,90	7,30	7,70
	14	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,50	7,90	8,30
	15	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,70	8,10	8,50	8,90
Kugel 5kg.	14	3,30	3,60	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	7,00	7,40	7,80
	15	3,90	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	6,90	7,20	7,60	8,00	8,40
	16	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,60	6,90	7,20	7,50	7,80	8,20	8,60	9,00
	17	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,70	8,00	8,30	8,60	8,90	9,20	9,50
	18/19	5,80	6,10	6,40	6,70	7,00	7,30	7,60	7,90	8,20	8,50	8,80	9,10	9,40	9,70	10,00
Weitsprung	10	1,80	1,94	2,08	2,22	2,35	2,48	2,61	2,73	2,85	2,97	3,08	3,19	3,30	3,40	3,50
	11	2,00	2,14	2,28	2,42	2,55	2,68	2,81	2,93	3,05	3,17	3,28	3,39	3,50	3,60	3,70
	12	2,06	2,21	2,36	2,51	2,65	2,79	2,93	3,06	3,19	3,32	3,44	3,56	3,68	3,79	3,90
	13	2,12	2,28	2,44	2,60	2,75	2,90	3,05	3,19	3,33	3,47	3,60	3,73	3,86	3,98	4,10
	14	2,32	2,48	2,64	2,80	2,95	3,10	3,25	3,39	3,53	3,67	3,80	3,93	4,06	4,18	4,30
	15	2,62	2,78	2,94	3,10	3,25	3,40	3,55	3,69	3,83	3,97	4,10	4,23	4,36	4,48	4,60
	16	2,92	3,08	3,24	3,40	3,55	3,70	3,85	3,99	4,13	4,27	4,40	4,53	4,66	4,78	4,90
	17	3,22	3,38	3,54	3,70	3,85	4,00	4,15	4,29	4,43	4,57	4,70	4,83	4,96	5,08	5,20
	18/19	3,52	3,68	3,84	4,00	4,15	4,30	4,45	4,59	4,73	4,87	5,00	5,13	5,26	5,38	5,50
Hochsprung	13	0,99	1,02	1,05	1,08	1,11	1,14	1,17	1,20	1,23	1,26	1,28	1,30	1,32	1,34	1,36
	14	1,03	1,06	1,09	1,12	1,15	1,18	1,21	1,24	1,27	1,30	1,32	1,34	1,36	1,38	1,40
	15	1,05	1,08	1,11	1,15	1,18	1,21	1,25	1,28	1,31	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44
	16	1,09	1,12	1,15	1,19	1,22	1,25	1,29	1,32	1,35	1,38	1,40	1,42	1,44	1,46	1,48
	17	1,13	1,16	1,19	1,23	1,26	1,29	1,33	1,36	1,39	1,42	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52
	18/19	1,17	1,20	1,23	1,27	1,30	1,33	1,37	1,40	1,43	1,46	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56

13.2 Coopertest

Jungen		Alter								
Note	Punkte	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1+	15	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2900	3000
1	14	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2850	2950
1-	13	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2800	2900
2+	12	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2750	2850
2	11	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2700	2800
2-	10	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2650	2750
3+	9	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2600	2700
3	8	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2550	2650
3-	7	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2500	2600
4+	6	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2450	2550
4	5	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2400	2500
4-	4	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2350	2450
5+	3	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2300	2400
5	2	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2250	2350
5-	1	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2200	2300
6	0	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2150	2250

Mädchen		Alter								
Note	Punkte	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1+	15	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2700	2800
1	14	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2650	2750
1-	13	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2600	2700
2+	12	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2550	2650
2	11	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2500	2600
2-	10	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2450	2550
3+	9	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2400	2500
3	8	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2350	2450
3-	7	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2300	2400
4+	6	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2250	2350
4	5	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2200	2300
4-	4	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2150	2250
5+	3	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2100	2200
5	2	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2050	2150
5-	1	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	2000	2100
6	0	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1950	2050

13.3 Bewertung Dauerlauf Klasse 6 und 8

Über die gesamte Zeit muss der „Laufschritt“ beibehalten werden (bei einer selbst gewählten Geschwindigkeit). Mit dem Wechsel in die Bewegungsart „Gehen“ oder bei Abbruch wird die Zeit gestoppt und ergibt letztendlich die Bewertung:

Note	Klasse 6 (20 Minuten)	Klasse 8 (30 Minuten)
1	20 Min.	30 Min.
2	17 Min.	26 Min.
3	14 Min.	22 Min.
4	10 Min.	17 Min.
5	06 Min.	10 Min

13.4 Shuttle-Run (Jg. 10-13)

	Alter	5- 1	5 2	5+ 3	4- 4	4 5	4+ 6	3- 7	3 8	3+ 9	2- 10	2 11	2+ 12	1- 13	1 14	1+ 15
♀	15	2/5	2/8	3/3	3/6	4/4	5/2	5/8	6/6	7/3	7/10	8/7	9/3	9/10	10/6	11/2
	16	2/8	3/3	3/6	4/1	4/7	5/5	6/2	6/9	7/6	8/3	8/10	9/6	10/2	10/9	11/5
	17	3/2	3/5	3/8	4/3	4/9	5/7	6/4	7/1	7/8	8/5	9/1	9/8	10/4	10/11	11/7
	18/19	¾	3/7	4/2	4/5	5/2	5/9	6/6	7/3	7/10	8/7	9/3	9/10	10/6	11/2	11/9
♂	15	3/6	4/2	4/6	4/9	5/7	6/5	7/1	7/9	8/6	9/2	9/8	10/3	10/9	11/5	12/1
	16	4/1	4/5	4/9	5/3	6/1	6/8	7/4	8/2	8/9	9/5	9/11	10/6	11/1	11/8	12/4
	17	4/4	4/8	5/3	5/6	6/4	7/1	7/7	8/5	9/1	9/8	10/3	10/9	11/4	11/12	12/7
	18/19	4/7	5/2	5/6	5/9	6/7	7/4	7/10	8/8	9/4	10/1	10/6	11/1	11/7	12/3	12/10

13.5 Leistungstabellen Schwimmen (Jg.7)

Disziplin	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+
10 Minuten (in Bahnen)	2	3	4	5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19
50m Brust (♀)	1:29	1:26	1:23	1:20	1:18	1:15	1:12	1:10	1:07	1:05	1:03	1:01	0:59	0:57	0:55
50m Brust (♂)	1:25	1:22	1:19	1:16	1:14	1:11	1:08	1:06	1:03	1:01	0:59	0:57	0:54	0:52	0:50
25m Freistil	0:38	0:36	0:33	0:31	0:29	0:27	0:26	0:25	0:24	0:23	0:22	0:21	0:20	0:19	0:18
50m Freistil	1:19	1:14	1:09	1:05	1:01	0:58	0:55	0:53	0:51	0:49	0:47	0:45	0:43	0:41	0:39
25m Rücken- kraul	0:43	0:41	0:39	0:36	0:34	0:32	0:31	0:30	0:29	0:28	0:27	0:26	0:25	0:24	0:23
Streckentauchen (in m)	4	5	6	9	10	11	14	15	16	19	20	21	23	24	25

13.6 Leistungstabellen Fitness

Werden nachgetragen

13.7 Beispielhafte Prüfung im Lernfeld A – Turnen

Punkteturnen: Reck (Jg.10)

Für das Punkteturnen an diesem Gerät ist eine Kür aus mindestens drei, maximal fünf unterschiedlichen Elementen am (mindestens) kinnhohen Reck vorzuturnen. Dabei darf nur ein Abgang gezeigt werden. Die entsprechenden Übungsbestandteile lassen sich je nach Schwierigkeitsgrad in A-Teile, B-Teile und C-Teile klassifizieren:

<u>A-Teile</u>	<u>B-Teile</u>	<u>C-Teile</u>
Fallkippe	Hüftaufschwung	Überdrehen rücklings & vorlings
Umschwung vl vorwärts	Knieumschwung rückwärts	Sprung in den Stütz
Mühlumschwung vorwärts	Hockwende (Abgang)	Rückschwung in den Stütz
Hocke (Abgang)	Hüftunterschwung aus dem Stand (Abgang)	Hüftabschwung
Spreizkippaufschwung	Hüftumschwung vl rückwärts	
Grätschunterschwung (Abgang) bzw. Unterschwung		
Spreizkipfab- und aufschwung		

Die Kür-Übungen und deren Reihenfolge müssen dem Prüfer vorgelegt werden. Die Bewertung setzt sich aus zwei Bereichen zusammen:

A.) Schwierigkeitsgrad der Kür (max. 6 Grundpunkte)

- A-Teile zählen 1,5 Grundpunkte.
- B-Teile zählen 1 Grundpunkt.
- C-Teile zählen ½ Grundpunkt.
- Der Einsatz einer Hilfestellung bei A- & B-Teilen ergibt einen Abzug von einem ½ Grundpunkt.

Wird ein Element nicht zu Ende geturnt, verringert sich die Grundpunktzahl der Kür um den entsprechenden Wert.

B.) Qualität der Ausführung (max. 3 Punkte)

- Qualität der Bewegungsausführung
- Bewegungsrhythmus
- Übereinstimmung von schriftlichem Entwurf und Kürvortrag

Innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens sind mehrere Versuche (auch mit steigendem Schwierigkeitsgrad) zulässig. Dabei geht die Höchstpunktzahl in die Wertung ein, d.h. eine Verschlechterung innerhalb einer anspruchsvolleren Kür ist ausgeschlossen.

Die Summe aus Grundpunktzahl und Wertungspunktzahl ergibt das **Gesamtergebnis**.

Notenskala

Punkte	Note
8 - 9	1
6,5 - 7,5	2
5 - 6	3
3 – 4,5	4
< 3	5
Nicht angetreten	6

13.8 Beispielhafte Prüfung im Lernfeld B – Volleyball

Leistungsbewertung 1: **Dreieckspritschen (25%)**

Drei SuS stellen sich im Dreieck auf (Abstand 2-3m) und pritschen sich den Ball rotierend zu.

Methodischer Hinweis: max. drei Versuche, Ballkontakte zählen, flache Pritschbälle und zu lange Hand-Kontaktphase führen zum Abbruch.

Benotung

Ballkontakte (ohne Fehler)	Note
21-30	1
15-20	2
10-14	3
07-09	4
04-06	5
00-03	6

Leistungsbewertung 2: **Spielnahe Situation (25%)**

Spielfolge

A wirft den Ball zu B, B baggert hoch zu C, C pritscht ans Netz, B rückt auf und spielt den Ball in die Arme von A regelkonform zurück.

Methodische Hinweise

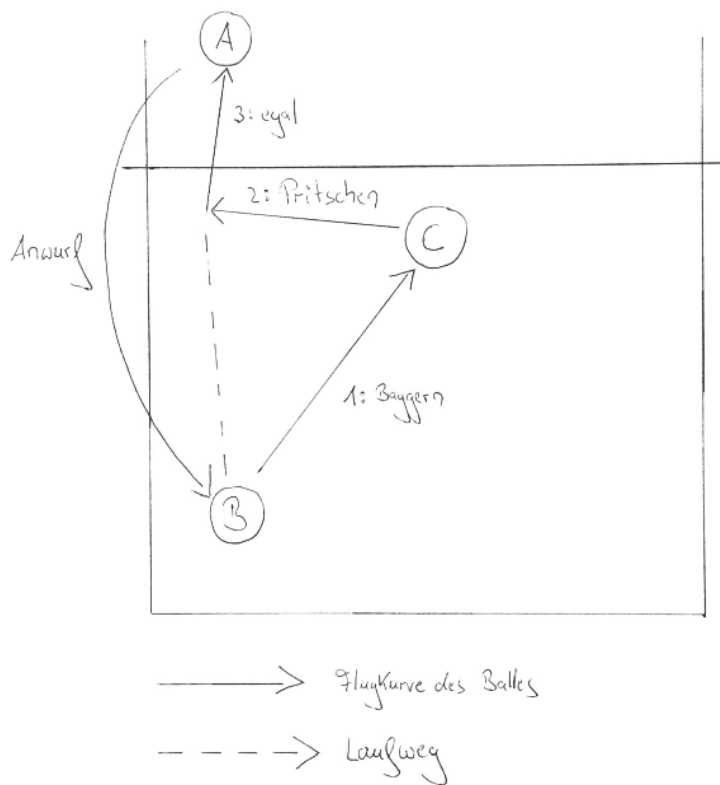
Es werden nur B und C bewertet.

Nach jeweils 5 Bällen tauschen B und C die Positionen.

Benotung

Durchführung	Note
Der Prüfling zeigt keinerlei Schwächen auf beiden Positionen.	1
Der Prüfling kann auf beiden Positionen größtenteils sicher (Platzierung & Höhe) agieren.	2
Der Prüfling zeigt Schwächen im hohen, platzierten Zuspiel und in der Bewegung zum Ball bzw. beherrscht nur eine Position sicher.	3
Der Prüfling zeigt erkennbare Schwächen auf beiden Positionen.	4
Der Prüfling ist auf beiden Positionen kaum in der Lage den Ball im Spiel zu halten.	5
Der Prüfling zeigt keine spielerischen Fertigkeiten	6

Skizze

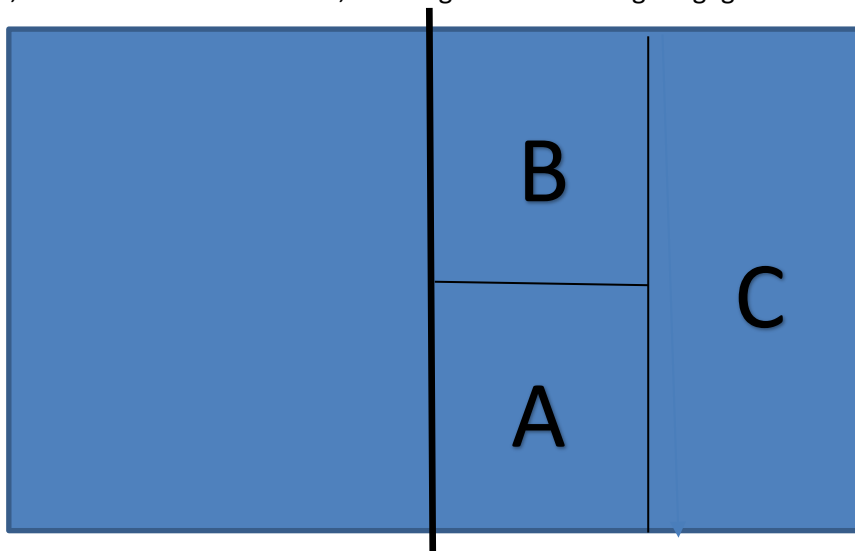


Leistungsbewertung 3: **Aufschlag** (25%)

Es werden sechs Aufschläge rotierend in die Zielfelder gespielt (A,B,C,A,B,C).

1 Punkt = getroffenes Zielfeld

0,5 Punkte = Zielfeld verfehlt, aber regulärer Aufschlag ins gegnerische Feld



Benotung

Punkte	Note
5,0-6,0	1
4,5-5,5	2
3,0-4,0	3
1,5-2,5	4
0,5-1,0	5

Leistungsbewertung 4: **Spielfähigkeit auf Zeit (25%)**

Im 3:3 (bzw. 4:4, 5:5, 6:6) wird so lange wie möglich regelgerecht miteinander auf Zeit gespielt.

Methodischer Hinweis

Alternative Vorgabeoptionen: nur mit 3er-Kontakt oder Pflichtzuspiele mit unterem & oberem Zuspiel.

Benotung

Zeit	Note
> 50 Sek.	1
40 – 49 Sek.	2
30 – 39 Sek.	3
20 – 29 Sek.	4
10 – 19 Sek.	5
00 – 09 Sek.	6