

Bewertung im Fachbereich Sport

Zusammensetzung der Sportnote aus

70 % Bewegen und Handeln

30 % Interagieren / Reflektieren und Urteilen

Bewegen und Handeln	Interagieren	Reflektieren und Urteilen
<p>Mögliche Bewertungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> vielfältiges Bewegungshandeln (z.B. in verschiedenen Bewegungsfeldern) motorische Leistungsfähigkeit (z.B. Formen der Schnelligkeit, der Kraft, der Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit) qualitatives Bewegungshandeln (z.B. Techniken) kontinuierliche sportpraktische Mitarbeit (z.B. Einsatz beim Üben und Spielen) Durchhaltevermögen (motorische) Leistungsentwicklung Selbstständigkeit Informationen aus Medien entnehmen und nutzen (z.B. Bildkarten) Methoden kennen und anwenden (unterrichtsspezifische und -unspezifische) Umgang mit Materialien (z.B. Aufbau von Geräten) ... 	<p>Mögliche Bewertungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> kooperatives Handeln (z.B. Beim Lösen von Aufgaben eigene Stärken in eine Gruppe einbringen, Schwächeren helfen) faires Konkurrerieren (z.B. Einhalten von Regeln) Erkennen fairer Verhaltensweisen (z.B. mit Erfolgen und Misserfolgen umgehen und dem Gegner gratulieren) tolerantes und wertschätzendes Handeln (z.B. Stärken und Schwächen anderer akzeptieren) Mitarbeit Helfen und Sichern (z.B. Haltegriffe Akrobatik) ... 	<p>Mögliche Bewertungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> Nutzung und Beurteilung handlungsbegleitender Informationen (z.B. Fehler sehen) Formulierung von Gründen, Absichten und Folgen von Handlungen nachvollziehbare Formulierung von Entscheidungen für Handlungen aus verschiedenen Perspektiven (z.B. verschiedene Zugänge zum Sport kennen und nutzen) Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden (z.B. Möglichkeiten der Verletzungsprophylaxe) Mitarbeit Selbstständigkeit Informationen aus Medien entnehmen und nutzen (z.B. Bildkarten) Methoden kennen und anwenden (unterrichtsspezifische und -unspezifische Methoden) ...

Fitnessbewertung:

Je Schulhalbjahr werden 4 Fitnessübungen *verpflichtend* abgenommen:

Hockwenden, Aufrichten aus der Rückenlage, Fitnessliegestütz, Plank (1. Halbjahr)

Seil springen (Kl. 3/4/5 – 30sec, Kl. 6 – 60sec) (2. Halbjahr)

Weitere Übungen können zusätzlich abgenommen werden. **(Bewertungstabelle folgend)**

Leichtathletik:

Je Schulhalbjahr werden folgende Disziplinen *verpflichtend* abgenommen:

Weitsprung, Weitwurf, Sprint

Minutenlauf (1. Halbjahr)

800m-Lauf (2. Halbjahr) (Bewertungstabelle folgend)

Zusätzlich werden weitere, individuelle Bereiche des **Rahmenlehrplans** Sport bewertet

Schwimmen in Klasse 3:

Sportnote zählt zu 51%, da 2 Wochenstunden; Schwimmnote zu 49%, da 1 Wochenstunde

(Bewertungstabelle folgend)

Bewertung Fitness – Jungen

Bewertung Fitness – Jungen																								
Seil: bis Jg.4: 30sec, ab Jg.6: 60sec (Pflicht 2. Halbjahr)					Hockwende (30sec) (Pflicht)					Sit-ups (30sec) (Pflicht)					Fitnessliegestütz (40sec) (Pflicht)					Dreierhopp				
J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6
1	40	45	95	100	1	38	40	45	50	1	20	21	22	23	1	19	21	23	25	1	4,40	4,80	5,10	5,50
2	35	40	80	85	2	32	34	37	42	2	16	17	18	19	2	14	18	20	22	2	3,90	4,45	4,80	5,10
3	30	35	60	65	3	25	28	31	34	3	13	14	15	16	3	11	15	17	19	3	3,45	3,90	4,30	4,50
4	20	25	40	45	4	18	20	23	26	4	9	10	11	12	4	8	11	16	15	4	2,85	3,45	3,90	4,00
5	15	15	15	15	5	12	18	13	18	5	5	6	7	8	5	4	5	5	5	5	2,25	2,85	3,30	3,35

Bewertung Fitness - Jungen

Bewertung Fitness - Jungen																													
Standweitsprung					Planken in sec (Pflicht 1. Halbjahr)					Kletterstange					Sternenlauf					6min-Lauf in m					Medizinballstoßen 2kg				
	3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6
1	1,60	1,70	1,80	1,90	1	80	90	100	110	1	12,5 1 ½	9,5 2 ½	9:00 3	6:50 3 ½	1	19,1	18,5	17,3	16,7	1	1100 20,4	1156 21,4	1205 22,3	1253 23,2	1	5,30	5,48	7,20	8,00
2	1,40	1,50	1,60	1,70	2	67	75	83	92	2	16:00 1	14:00 2	10:00 2 ½	9:00 3	2	22,0	20,4	19,1	18,3	2	1030 19	1073 19,9	1119 20,7	1164 21,5	2	4,60	4,78	6,30	7,20
3	1,25	1,35	1,45	1,55	3	50	7	63	69	3	1	1	1	2	3	25,2	22,3	21,0	20,2	3	950 17,6	1001 18,5	1044 19,3	1086 20,1	3	3,90	4,18	5,20	6,00
4	1,10	1,20	1,35	1,40	4	38	43	47	52	4	½	½	½	½	4	28,3	24,2	22,9	21,9	4	830 15,4	917 17	957 17,7	996 18,4	4	3,20	3,58	4,50	5,20
5	0,90	1,00	1,10	1,20	5	14	15	17	19	5	¼	¼	¼	2x ¼	5	30,2	27,5	25,4	24,6	5	720 13,3	730 13,5	740 13,7	750 13,9	5	2,90	3,30	4,20	5,50

Bewertung Leichtathletik - Jungen

Bewertung Leichtathletik - Jungen																													
50m - Sprint					800m – Lauf (Pflicht 2. Halbjahr)					Minutenlauf (Pflicht 1. Halbjahr)					Wurf: bis Jg. 4 80g, ab Jg. 5 200g					Weitsprung					Hochsprung				
	3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6
1	9,1	8,8	8,5	8,2	1	4:03	3:48	3:33	3:18	1	14	17	21	25	1	25	33	33	35	1	2,96	3,20	3,33	3,60	1	1,00	1,05	1,10	1,15
2	9,7	9,4	9,1	8,8	2	4:27	4:12	3:57	3:42	2	12	14	17	20	2	20	27	27	30	2	2,77	3,00	3,10	3,30	2	0,95	1,00	1,05	1,10
3	10,3	10	9,7	9,4	3	4:52	4:37	4:22	4:07	3	10	11	13	15	3	15	21	21	22	3	2,58	2,75	2,90	3,07	3	0,85	0,90	0,93	0,98
4	11,2	10,8	10,5	10,1	4	5:19	5:04	4:49	4:34	4	8	9	10	11	4	12	15	15	17	4	2,32	2,45	2,60	2,74	4	0,75	0,77	0,80	0,85
5	12,3	11,9	11,1	11	5	5:49	5:34	5:19	5:04	5	6	6	7	9	5	9	11	11	15	5	2,00	2,20	2,30	2,35	5	0,60	0,65	0,68	0,70

Bewertung Fitness – Mädchen

Seil: bis Jg.4: 30sec, ab Jg.6: 60sec (Pflicht 2. Halbjahr)					Hockwende (30sec) (Pflicht)					Sit-ups (30sec) (Pflicht)					Fitnessliegestütz (40sec) (Pflicht)					Dreierhopp				
J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6	J	3	4	5	6
1	45	50	100	110	1	33	38	40	48	1	19	20	21	22	1	18	20	21	23	1	4,35	4,75	5,00	5,10
2	40	45	85	90	2	30	35	37	42	2	15	16	17	18	2	14	17	19	21	2	3,80	4,40	4,70	4,80
3	35	40	65	70	3	25	32	31	34	3	12	13	14	15	3	11	14	16	18	3	3,40	3,85	4,20	4,30
4	25	30	45	50	4	17	29	23	26	4	8	9	10	11	4	7	11	13	14	4	2,85	3,40	3,80	3,90
5	15	20	15	15	5	10	15	13	16	5	5	6	7	8	5	4	5	5	5	5	2,25	2,80	3,20	3,50

Bewertung Fitness - Mädchen

Bewertung Fitness - Mädchen																													
Standweitsprung					Planken in sec Pflicht 1. Halbjahr					Kletterstange					Sternenlauf					6min-Lauf in m					Medizinballstoßen 2kg				
	3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6					
1	1,50	1,60	1,70	1,80	1	70	80	90	100	1	12:50 1 ½	11:20 1 ½	10:00 2	8:50 2 ½	1	20,1	18,9	17,7	16,8	1	1000 18,5	1049 19,4	1092 20,2	1119 20,7	1	4,70	5,30	6,00	7,00
2	1,30	1,40	1,50	1,60	2	59	67	75	83	2	16:00 1	14:00 1 ¼	13:00 1 ½	11:00 2	2	23,1	21,4	19,7	19,0	2	925 17,1	975 18,1	1015 18,8	1040 19,3	2	4,00	4,60	5,20	6,20
3	1,10	1,20	1,30	1,40	3	44	50	57	63	3	1	1	1	1	3	26,1	23,7	21,8	20,9	3	798 14,8	911 16,9	947 17,5	971 18	3	3,40	3,80	4,20	5,00
4	0,90	1,00	1,10	1,20	4	33	38	43	47	4	½	½	½	½	4	29,0	26,1	23,8	22,8	4	675 12,5	835 15,5	869 16,1	890 16,5	4	2,70	3,00	3,70	4,20
5	0,75	0,80	0,90	1,00	5	12	14	15	17	5	¼	¼	¼	¼	5	31,1	27,9	25,6	24,9	5	600 11,1	720 13,3	730 13,5	740 13,7	5	2,40	2,45	3,00	3,50

Bewertung Leichtathletik - Mädchen

Bewertung Leichtathletik - Mädchen																													
50m - Sprint					800m – Lauf (Pflicht 2. Halbjahr)					Minutenlauf (Pflicht 1. Halbjahr)					Wurf: bis Jg. 4 80g, ab Jg. 5 200g					Weitsprung				Hochsprung					
	3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6		3	4	5	6					
1	9,2	8,9	8,6	8,4	1	4:13	4:03	3:53	3:43	1	13	16	19	22	1	18	24	24	27	1	2,79	3,00	3,17	3,30	1	0,98	1,00	1,05	1,10
2	9,8	9,5	9,2	9,0	2	4:37	4:27	4:17	4:07	2	11	13	16	18	2	14	20	20	22	2	2,60	2,75	2,96	3,10	2	0,93	0,95	1,00	1,03
3	10,6	10,2	9,8	9,6	3	5:02	4:52	4:42	4:32	3	9	11	13	14	3	11	16	16	17	3	2,30	2,50	2,76	2,88	3	0,81	0,83	0,85	0,90
4	11,5	11,1	10,7	10,5	4	5:29	5:19	5:09	4:59	4	7	9	10	11	4	9	10	10	11	4	2,00	2,20	2,40	2,50	4	0,71	0,73	0,75	0,80
5	12,6	12,2	11,8	11,6	5	6:00	5:46	5:39	5:29	5	5	6	7	9	5	7	8	8	9	5	1,75	1,95	2,05	2,20	5	0,67	0,68	0,70	0,71

Bewertung Schwimmen:

	1. Halbjahr	2. Halbjahr
Note 1	<ul style="list-style-type: none"> - 100m Schwimmen - Kopfsprung - Sprung 1m - Tieftauchen <p>(Für den Bronzeerwerb zusätzlich 15min ausdauernd, davon 200m Brust)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauernd 15min - Streckentauchen 8m - 3 versch. Sprünge aus 1m - 50m in 1:30min - 25m Rückenlage - Startsprung
Note 2	Erwerb des Seepferdchens <ul style="list-style-type: none"> - Tauchen; schultertief - Sprung ins Wasser - 25m Schwimmen ohne Hilfsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> - 100m Schwimmen - Kopfsprung - Sprung 1m - Tieftauchen
Note 3	<p>Abnahme von fünf Grundfertigkeiten ohne Hilfsmittel</p> <p>u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten in Brust-/Rückenlage - rhythm. Ausatmen ins Wasser - Tauchen kopfwärts - Tauchen fußwärts - klar erkennbare Schwimmbewegung mit Vortrieb 	Erwerb des Seepferdchens <ul style="list-style-type: none"> - Tauchen; schultertief - Sprung ins Wasser - 25m Schwimmen ohne Hilfsmittel
Note 4	<ul style="list-style-type: none"> - weniger als 5 Grundfertigkeiten - regelmäßiger Besuch des Schwimmunterrichts 	<p>Abnahme von fünf Grundfertigkeiten ohne Hilfsmittel</p> <p>u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten in Brust-/Rückenlage - rhythm. Ausatmen ins Wasser - Tauchen kopfwärts - Tauchen fußwärts - klar erkennbare Schwimmbewegung mit Vortrieb
Note 5	<p>Verweigerung / Nichtteilnahme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - weniger als 5 Grundfertigkeiten - regelmäßiger Besuch des Schwimmunterrichts

Zusätzlich zu den Schwimmpässen: Kontrolle aller Baderegeln

Die genauen Kriterien zum Erwerb der Abzeichen können auf der Seite der [DLRG](#) eingesehen werden.