

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

## 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

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

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

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

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	1,50	1,60	1,70	1,80		1	70	80	90	100		1	12:50 <small>1 ½</small>	11:20 <small>1 ½</small>	10:00 <small>2</small>	8:50 <small>2 ½</small>		1	20,1	18,9	17,7	16,8		1	1000 <small>18,5</small>	1049 <small>19,4</small>	1092 <small>20,2</small>	1119 <small>20,7</small>		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 <small>1</small>	14:00 <small>1 ¼</small>	13:00 <small>1 ½</small>	11:00 <small>2</small>		2	23,1	21,4	19,7	19,0		2	925 <small>17,1</small>	975 <small>18,1</small>	1015 <small>18,8</small>	1040 <small>19,3</small>		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 <small>14,8</small>	911 <small>16,9</small>	947 <small>17,5</small>	971 <small>18</small>		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 <small>12,5</small>	835 <small>15,5</small>	869 <small>16,1</small>	890 <small>16,5</small>		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 <small>11,1</small>	720 <small>13,3</small>	730 <small>13,5</small>	740 <small>13,7</small>		5	2,40	2,45	3,00	3,50	

### 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			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:

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

Zusätzlich zu den Schwimmpässen: Kontrolle aller Baderegeln

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