



Schulcurriculum

Sport

HuZ Deutsche Schule Shenyang

Jahrgangsstufen 5 bis 10

Stand: 8. Juni 2021

INHALTSVERZEICHNIS

A Einleitung	3
Bedeutung des Faches Sport im Allgemeinen	3
1. Fachspezifische Ziele, Wissensvermittlung und Leistungsmessung im Sportunterricht	4
Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung	4
Erschließung von Bewegung, Sport und Spiel durch eigene Erfahrung	4
2. Schulspezifische Besonderheiten	6
3. Sportliche Zielstellungen und ausserunterrichtliches Angebot	6
4. Sport als „Kommunikationsmittel“ und als Herausforderung bei Leistungsvergleichen – das HuZ Deutsche Schule Shenyang	7
5. Organisatorisches	7
B Übersicht der Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe I	9
C Leistungsbewertung	29
1. Grundsätze	29
2. Faktoren der Bewertung	29
Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogenen Verhaltens	29
Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens	30
Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit	30
3. MEISTER-Modell – Grundgerüst der Leistungsbewertung	31
Checkliste für Schülerinnen und Schüler	32
Versäumnisse	32
D Entwicklung und Evaluation	33
1. Entwicklung	33
2. Evaluation	33
E Anhang	33

A EINLEITUNG

PRÄAMBEL

BEDEUTUNG DES FACHES SPORT IM ALLGEMEINEN

Ganzheitliche Bildung und Erziehung ist ohne Bewegung, Sport und Spiel nicht möglich. Als durchgängiges Pflichtfach leistet der Sportunterricht dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Körperliche, geistige und emotionale Prozesse bedingen sich gegenseitig; erst in ihrem Zusammenwirken kann sich die ganze Persönlichkeit eines Menschen bilden und entfalten. Lebensqualität im Sinne ganzheitlicher Persönlichkeitsentfaltung ist nachhaltig nur erreichbar, wenn kulturelle Entwicklungen in Übereinstimmung mit biologischen Strukturen und Gesetzmäßigkeiten ablaufen. Zivilisatorische Erscheinungen und technischer/digitaler Fortschritt haben unter anderem die Bewegungskultur des Menschen derart verändert, dass es nur durch entsprechende Rahmenbedingungen und Verhaltensänderungen möglich sein wird, Lebensqualität langfristig zu sichern.

Durch die unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen und Anforderungen bei Bewegung, Sport und Spiel, sowie durch die geistige Auseinandersetzung mit ihnen, leistet der Sportunterricht einen fachspezifischen Beitrag zum allgemeinen Bildungsauftrag der von der Mittelstufe bis zur gymnasialen Oberstufe. Sportunterricht unterstützt die Entwicklung der Persönlichkeit in sozialer Verantwortung und führt durch die Vermittlung von Fachkenntnissen zum Verständnis übergeordneter Zusammenhänge (wissenschaftspropädeutische Grundausbildung).

Der Sportunterricht bietet vielfältige Gelegenheiten zum Einsatz fachspezifischer und fachübergreifender Arbeitsweisen. Besonders im naturwissenschaftlichen und gesellschaftswissenschaftlichen Bereich gibt es zahlreiche Möglichkeiten zu fächerverbindendem Unterricht.

Die Vermittlung entsprechender Methodenkenntnisse befähigt Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness und Spielfähigkeit auch nach der Schulzeit zu erhalten und zu verbessern. Das Fach Sport leistet dadurch einen unersetzlichen Beitrag zur Gesundheitserziehung und zum individuellen Wohlbefinden.

Leistung und Leistungsverbesserung sind im Sport besonders transparent. Die Einsicht in die Zusammenhänge von Training und Leistungssteigerung kann motivationsbildend wirken und die Leistungsbereitschaft auf Dauer fördern. Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, sich Ziele zu setzen und diese durch langfristige Planung und ausdauerndes Üben und Trainieren auch zu erreichen.

Darüber hinaus bietet der Sport wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, soziales Handeln zu erfahren, zu praktizieren und weiterzuentwickeln. Man lernt, eigene Ziele mit fairen Mitteln durchzusetzen und dabei auch Rücksicht auf Schülerinnen und Schüler zu nehmen, die in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Der Sportunterricht bietet aufgrund seiner spezifischen Bedingungen vielfältige Möglichkeiten, eigene Erfahrungen zu sammeln und kann damit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten.

1. FACHSPEZIFISCHE ZIELE, WISSENSVERMITTLUNG UND LEISTUNGSMESSUNG IM SPORTUNTERRICHT

Primäres Ziel des Sportunterrichts ist es, alle Schülerinnen und Schüler zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu führen. Gesundheitsbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu stärken und sie bei der Suche nach einem Weg zu lebensbegleitendem Sporttreiben zu unterstützen. Bei der Verwirklichung dieser Ziele sollen geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden.

Es ergeben sich drei Aufgabenbereiche:

- Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung
- Erschließung von Bewegung, Spiel und Sport durch eigene Erfahrung
- Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug

FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN, GEISTIGEN UND EMOTIONALEN ENTWICKLUNG DURCH BEWEGUNG

Die Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung geschieht im regulären Sportunterricht eher exemplarisch. Durch die Vermittlung von Fachkenntnissen werden Schülerinnen und Schüler jedoch in die Lage versetzt, auch außerhalb des Sportunterrichts in eigener Verantwortung erforderliche Entwicklungsreize zu setzen. Dies gelingt nur, wenn im Unterricht die allgemeine Erfahrungs- und Erlebenswelt der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt wird. Sportunterricht muss deshalb immer auch vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sinngelungen geplant und durchgeführt werden. Die dabei zu berücksichtigenden übergeordneten Lernziele lassen sich in sechs pädagogische Perspektiven zusammenfassen, wobei die gewählte Reihenfolge keine Wertung darstellt:

- ✓ Lern- und Leistungsbereitschaft fördern, Leistung verbessern,
- ✓ Leistung und Erfolg reflektieren und einschätzen
- ✓ Bewegungserfahrung sammeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- ✓ Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen
- ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Fitness verbessern
- ✓ Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern
- ✓ Etwas wagen und verantworten

ERSCHLIEßUNG VON BEWEGUNG, SPORT UND SPIEL DURCH EIGENE ERFAHRUNG

Im Sportunterricht werden Schülerinnen und Schüler an die gesellschaftliche Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport herangeführt. Sportliche Aktivitäten außerhalb der Schule sind im Wesentlichen an Sportarten gebunden. Nur in der Auseinandersetzung mit diesen Sportarten, d.h. durch eigenes Erfahren und Erproben der dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, können sich Schülerinnen und Schüler selbstverantwortlich für ein lebensbegleitendes Sporttreiben entscheiden. Aus diesem Grund stehen Sportarten im Mittelpunkt des Unterrichts. In der exemplarischen Auseinandersetzung mit ausgewählten Sportarten erlangen Schülerinnen und Schüler Entscheidungskompetenz. Die co-curriculare Ausbildung bietet die Möglichkeit, dass sie auch in den außerhalb der Schule regional besonders geförderten Sportarten Erfahrung sammeln. Dabei geht es, neben der Möglichkeit des spielerischen Kennenlernens eines breiten Spektrums

von klassischen und Life-Style-Sportarten, auch um die vertiefende Auseinandersetzung mit einigen wenigen Sportarten / Kernsportarten.

Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug

Nur auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse ist es möglich, sich mit Bewegung, Sport und Spiel kritisch auseinander zu setzen und zu erkennen, welche Bedeutung Bewegung für die eigene Entwicklung und Lebensqualität hat. Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens können, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch Inhalte der Sportpsychologie, Sportsoziologie und die Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitisch relevanten Fragen des Sports beitragen. Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, eigenverantwortlich zu handeln.

Viele Phänomene des Sports können nur mit Hilfe von Grundlagenwissen aus anderen Fachbereichen erklärt werden. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten sind deshalb unabdingbare Voraussetzungen für wissenschaftspropädeutische Fragestellungen. Durch die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis ergibt sich für Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Fachwissen direkt anzuwenden und selbst zu erproben.

Um das Hauptziel, die Schüler zum lebenslangen Sporttreiben für ihre Gesunderhaltung zu motivieren, zu erreichen, erhalten die Schüler regelmäßig quartalsweise Rückmeldung zu ihrem Leistungsvermögen und Lernfortschritt. Dabei finden, neben den sportlichen Fähigkeiten und messbaren Leistungen wie z.B. Zeiten und Weiten, die technischen und feinmotorischen Fertigkeiten im gleichen Maße Berücksichtigung wie Leistungsbereitschaft, sportliche Fairness und Teamgeist. Die Schülerinnen und Schüler wenden ihre theoretisch erworbenen Kenntnisse im Sportunterricht im Sinne der Leistungssteigerung durch Lernfortschritt und durch Bewegungs- und Fehleranalyse an. Das bezieht sich sowohl auf technisch-motorische Bewegungsabläufe als auch auf die Umsetzung von Regeln in verschiedenen Sportarten.

2. SCHULSPEZIFISCHE BESONDERHEITEN

Die HuZ Deutsche Schule Shenyang unterrichtet Schülerinnen und Schüler auf gymnasialem und auf Realschulniveau. Dabei orientiert sie sich schwerpunktmäßig am Thüringer Lehrplan unter besonderer Berücksichtigung der klimatischen Rahmenbedingungen in Shenyang.

Eine klimatisierte Sporthalle (Standardgröße Handballfeld) steht der gesamten Schule (Grundschule und Sekundarstufen I und II) und dem Kindergarten zur Verfügung. Die Sporthallennutzung erstreckt sich vom sportlichen Bereich der Mannschafts- / Ballsportarten bis hin zum turnerisch/gymnastischen und tänzerischen Bereich (z.B. Ausstattung mit Reck und Barren). Zudem gibt es Außenanlagen für die Leichtathletik: eine Laufbahn und eine Sprunggrube. Ein Kunstrasenplatz mit mobilen Toren sowie Tennisnetze können zum Fußball, Hockey, Tennis oder Lacrosse genutzt werden. Ein zusätzliches Zelt steht für Volleyball, Tischtennis und Badminton bereit. Basketballkörbe und entsprechende Markierungen befinden sich ebenfalls im Außenbereich. Mit dem Bus in 5 Minuten erreichbar befindet sich ein öffentliches Schwimmbad.

Mit der Umsetzung des deutschen Curriculums und unter Berücksichtigung der lokalen Besonderheiten ergibt sich eine Schwerpunktsetzung auf sogenannte Kernsportarten: Basketball und Fußball sowie Turnen, Schwimmen und Leichtathletik.

3. SPORTLICHE ZIELSTELLUNGEN UND AUSSERUNTERRICHTLICHES ANGEBOT

Das HuZ DS Shenyang Sportangebot besteht aus einem breiten Spektrum von Sportarten. Neben dem Sportunterricht gibt es zusätzlich die Möglichkeiten der Spezialisierung und Freizeitgestaltung in den Arbeitsgemeinschaften (AGs) des co-curricularen Angebots.

Das Spezialisierungsprogramm

Im co-curricularen Sportprogramm haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihren speziellen Neigungen und Interessen nachzugehen und ihre sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu vertiefen. Dabei bietet sich die Chance, die eigene Leistungsfähigkeit in einer Spezialsportart weiter zu verbessern. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich im Sinne des sportlichen Leistungsprinzips im Wettkampf messen zu lassen. Das gilt zum einen für die Qualifikation für die Schulauswahlmannschaften in den Sportarten und zum anderen für die direkte Teilnahme am Liga-Spielbetrieb oder an anderen Wettkämpfen mit lokalen und internationalen Schulen.

Aufgrund der äußerlichen Rahmenbedingungen – basierend auf Schülerzahlen, Verfügbarkeit von spezialisierten Fachkräften und räumlichen Gegebenheiten – ergeben sich begrenzte Möglichkeiten. Wir unterscheiden deshalb in *Kernsportarten*, *erweiterte Spezialsportarten* und *Freizeitsportarten* (hierfür siehe Freizeitportprogramm). Die Kategorisierung von *Kernsportarten* ergibt sich aus

- traditionellen Schulsportarten aus dem Curriculum von deutschen und europäischen Schulen
- gewachsenen schuleigenen Traditionen, die sowohl auf dem Programm des Verbundnetzes der deutschen Auslandsschulen der Region als auch der Gemeinschaft der internationalen Schulen im Umfeld beruhen und einen gemeinsamen Pool an Sportarten für wettkampfmäßige Leistungsvergleiche bieten
- der Notwendigkeit, sich auf ein auch in Qualität und Quantität realisierbares Programm zu konzentrieren.

Kernsportarten der HuZ DS Shenyang sind:

- die Mannschaftssportarten Basketball und Fußball
- die Individualsportarten Schwimmen, Turnen und Leichtathletik

Die Auswahl von *erweiterten Spezialsportarten* ergibt sich aus

- der großen Popularität und dem besonderen Interesse an bestimmten Sportarten mit und ohne Zielführung zum Wettkampfsport

Erweiterte Kernsportarten an der HuZ DS Shenyang sind:

- die Rückschlagsportarten Badminton und Tischtennis
- die Mannschaftssportart Volleyball

Das Freizeitsportprogramm

Freizeitsportarten dienen der Gesunderhaltung, dem sportlichen Ausgleich und der Freude am Sport. Bewegungsdrang und sportliches Erleben mit sozialen Kontakten stehen beim Freizeitsportprogramm im Vordergrund. Es dient der Gesunderhaltung und dem sportlichen Ausgleich gegenüber den immer höher werdenden Anforderungen des Schulalltages.

Das Programm umfasst sowohl curriculare als auch co-curriculare Aktivitäten.

Dabei kommt das Engagement in allgemeinen und Misch-Sportarten, das Interesse an neuen Sportarten und die Spezialisierung in limitierten Einzelsportarten zum Tragen. In Einzelfällen kann die Beteiligung am Freizeitprogramm auch zur Teilnahme an Wettbewerben führen.

Individualität, Kontinuität und Flexibilität

Das außerunterrichtliche Sportangebot der HuZ DS Shenyang bietet vielen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, nach Unterrichtsende ihren individuellen Neigungen und Interessen nachzugehen. Dabei unterstützt unsere Schule die Chance auf eine nachhaltige und kontinuierliche Entwicklung, indem das Sportprogramm auf wöchentliche, regelmäßige, über das gesamte Schuljahr hinweg kontinuierliche Betätigung ausgerichtet ist. Der saisonale Wechsel nach einem Semester unterliegt der individuellen Entscheidung.

4. SPORT ALS „KOMMUNIKATIONSMITTEL“ UND ALS HERAUSFORDERUNG BEI LEISTUNGSVERGLEICHEN – DAS HUZ DEUTSCHE SCHULE SHENYANG

—

5. ORGANISATORISCHES

„Kein Schmuck beim Sport“

Ketten, Uhren, Ohringe oder Armbänder müssen abgelegt werden. Diese werden während des Sportunterrichts in einer „Schmuckdose“ mit den anderen Wertsachen in der Sporthalle aufbewahrt. Über medizinische Ohringe müssen die Sportlehrkräfte informiert werden. In diesem Fall ist das Tragen nach Abkleben mit Pflaster oder Tape erlaubt. Das An- und Ablegen von Schmuck sollte selbständig erfolgen.

„Lange Haare zusammenbinden“

Lange Haare (ab Schulterlänge) müssen mit einem Haarband oder -gummi zu einem Zopf bzw. zu Zöpfen gebunden werden. Metallspangen, Haarreifen oder anderer fester Haarschmuck können im Sportunterricht zu Verletzungen führen und sind daher nicht erlaubt.

„Turnschuhe / Sportkleidung“

Feste Turnschuhe sind unerlässlich. Turnschlappchen sind nicht für alle Sportübungen ausreichend. Es werden Turnschuhe sowohl für die Halle als auch für draußen benötigt. Bequeme, funktionelle und der Jahreszeit angemessene Sportkleidung ist wichtig. Für den Sportunterricht auf dem Außengelände wird gegebenenfalls Sonnen- und Mückenschutz benötigt.

„Wasserflasche“

Zum Sportunterricht sollte eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitgebracht werden, die auch wieder aufgefüllt werden kann. Säfte, Schorlen und Limonaden, Getränkedosen oder Kaffeebecher sind im Sportunterricht nicht erlaubt.

„Kein Sport, wenn eine Schülerin oder ein Schüler erkrankt ist“

Grundsätzlich besteht Anwesenheitspflicht, wenn Schülerinnen und Schüler aus gesundheitlichen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können. Es gibt im Sportunterricht neben der aktiven Teilnahme viele andere Möglichkeiten, gefördert und gefordert zu werden. Hierbei wird die Art der Krankheit bzw. Verletzung berücksichtigt. Es ist eine schriftliche Entschuldigung für die nicht aktive Teilnahme vorzulegen. Es wäre aus oben genannten Gründen hilfreich, wenn auch der Grund der Nicht-Teilnahme mitgeteilt wird.

„Brillen“

Wird beim Sport eine Seehilfe benötigt, kann zwischen Kontaktlinsen oder einer sporttauglichen Brille gewählt werden. Eine sporttaugliche Brille besteht aus einem flexiblen Gestell und Kunststoffgläsern und ist gegen Herunterfallen zu sichern. Die meisten Kinderbrillen erfüllen diese Anforderungen bereits, da sie auch leichter und daher angenehmer zu tragen sind. Es gibt auch Schwimmbrillen mit Sehstärken.

„Kleidung und Ausrüstung im Schwimmbad“

Die Schülerinnen und Schüler bringen zum Schwimmunterricht folgende Ausrüstung mit:

- Badehose bzw. Badeanzug
- Badekappe
- Schwimmbrille (s.o., gegebenenfalls mit Sehstärken)
- Seife bzw. Duschmittel, Haarwaschmittel
- (großes) Handtuch

Da wir in einem öffentlichen Schwimmbad schwimmen, schützt ein etwas größeres Handtuch auch die Intimsphäre der Schülerinnen und Schüler.

Die Nutzung des Handys ist hier verboten.

Eltern und ihre Kinder werden gebeten, gemeinsam auf die Einhaltung der oben genannten Vorgaben zu achten. So wird ein vermindertes Verletzungsrisiko erreicht und ein reibungsloser Ablauf des Sportunterrichts ermöglicht.

Bei Schülerinnen und Schüler, bei denen es gesundheitliche Besonderheiten im Zusammenhang mit dem Sportunterricht zu beachten gibt, ist dies den Sportlehrern mitzuteilen. Dies kann in einem persönlichen Gespräch oder per E-Mail mitgeteilt werden.

B ÜBERSICHT DER KOMPETENZEN UND INHALTE – SEKUNDARSTUFE I

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Leichtathletik, 20 - 24 Stunden			

<p>- leichtathletische Spiele leiten,</p> <p>- Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden</p> <p>- wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, der Weit- und Hochsprünge, sowie des Schlagballweitwurfes beobachten und korrigieren.</p> <p>- Bewegungsabläufe des</p> <p>Sprintstarts, Weitsprungs,</p> <p>Schlagballweitwurfes beschreiben,</p> <p>- nach Laufbelastungen den Puls messen</p>	<p>Laufen</p> <p>50 Meter Sprint</p> <p>Starttechniken</p> <p>Ausdauerndes Laufen</p>	<p>Vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen üben</p> <p>Starttechniken wie Fallstart/Hochstart/Tiefstart trainieren</p> <p>rhythmisches und ausdauerndes Laufen</p> <p>Zeitläufe über 50 Meter</p>	<p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p>
	<p>Springen</p> <p>Weitsprung</p> <p>Hochsprungtechniken</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden</p> <p>Hochweitsprünge durchführen</p> <p>aus der Absprunzzone weit springen,</p> <p>im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhen überwinden</p>	<p>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p>
	<p>Werfen</p> <p>Schlagballweitwurf</p> <p>(- Kugelstoßen (Mädchen 3kg und Jungen 4kg) in Vorbereitung auf das Sportabzeichen, Klasse 6)</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen oder stoßen,</p> <p>den Schlagball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen,</p> <p>Stöße in die Weite probieren</p>	<p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p>

	Leichtathletischer Mehrkampf - Dreikampf	einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplingruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen	
Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Turnen, 20 - 24 Stunden			
- Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben, - Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten (z. B. Reck/ Boden, Balken/Barren) und Sprung über den Kasten präsentieren - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit - unter Anleitung helfen und sichern	Bock, Kasten, Pferd (1,00 m) - Sprunggrätsche/-hocke Boden - Kür-Übung mit drei Elementen Schwebebalken - Kür-Übung mit drei Elementen Barren - Kür-Übung mit drei Elementen Reck - Kür-Übung mit drei Elementen	verschiedene Stützsprünge über den Kasten ausführen, Kasten (1,00 m) z.B. Sprunghocke oder -grätsche Rollen z.B. Rolle vorwärts und rückwärts Rolle rückwärts in den Grätschstand, Sprungrolle, Handstände und Variationen z.B. Scherhandstand, Handstand, Handstand Abrollen, Rad, halbe und ganze Drehungen, Aufgang z.B. Hockwende oder Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Sprünge z.B. Strecksprung mit Fußwechsel oder Pferdchensprung, Gleichgewichtselement z.B. Standwaage, Abgang z.B. Grätschwinkelsprung oder andere Sprünge Aufgang z.B. Sprung in den Stütz oder Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz und Varianten z.B. Rückschwung in den Vierfüßlerstand, Vorschwung in den Grätschsitz, Vorschwung zum Außenquersitz, Abgang z.B. Hockwende, Kehre zum Außenquerstand oder hohe Wende, Hüftaufschwung, Umschwung, Unterschwingung z.B. aus dem beidbeinigem Absprung	beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen allein oder in der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen, situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,,

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Gymnastik und Tanz, 8 – 12 Stunden			
<ul style="list-style-type: none"> - geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen, - einfache Tanzschritte und Techniken mit/ ohne Handgerät kombinieren, - einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit/ ohne Handgerät anwenden, - Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen. 	<p>Gymnastik und Tanz mit/ ohne Handgerät</p> <p>- Kür-Übung</p>	<p>Formen des Gehens, Laufens, Hüpfens, Sprünge, Schwünge, Drehung, Lagen, Rollen, Gleichgewichtselemente, Bewegen in Raum und Zeit nach Rhythmus und Klang</p>	<p>Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,</p> <p>Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,</p> <p>individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren,</p>

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Sportspiele, 20 - 24 Stunden			
<p>- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspielsituationsgerecht und flexibel anwenden,</p> <p>- kleine Spiele leiten,</p> <p>- einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,</p> <p>- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</p>	Basketball*	Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen: reduzierte Spielerzahl, niedrigere Körbe, kleinere Bälle, basketballspezifische kleine Spiele, Überzahlspiele, 2:1 auf einen Korb, beidhändiger Brustpass,(Druckpass), Dribbling (rechts und links), Stopp- und Startbewegung, Korbwurf aus dem Stand, Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)	<p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen</p> <p>Spielfreude und -motivation zeigen,</p> <p>die eigene Spielfähigkeit einschätzen,</p> <p>das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,</p> <p>sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,</p> <p>Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.</p>
	Fußball*	Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen, (3:3/4:4/5:5), Gleich- und Überzahlspiele, fußballspezifische kleine Spiele auf mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln, Torschussspiele 1:1 Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Ballannahme), Vollspannstoß (Torschuss), Überzahlgriff	
	Handball oder Volleyball	Ballspiel unter vereinfachten Bedingungen, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeldverkleinerung, Vereinfachung der Regeln, unterschiedliches Ballmaterial, spielspezifische kleine Spiele, Wurfspiele, Kurzpass mit Ballannahme mit und ohne Platzwechsel, Prellen rechts und links, Schlagwurf mit Stemmschritt, Stoppbewegungen, Passspiel stören, Positionsspiel und Manndeckung modifizierte Spielfeldgröße, Regeln, oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, untere Frontalaufgabe, Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel)	
	Tischtennis oder Badminton	Rückschlagspiel unter vereinfachten Bedingungen, Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringem Tempo, Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen, Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand), offensive Schlagbewegung, einfache Aufschläge indirekt und direkt, verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens unter vereinfachten Bedingungen	
	weiteres Sportspiel	Spiel unter vereinfachten Bedingungen Gleich- und Überzahlspiele, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln, spielspezifische kleine Spiele	

*= Kernsportart

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Schwimmen, 20 - 24 Stunden			
<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach einfachen Kriterien korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren, - Rettungshilfen (z. B. Rettungsring, -stange, -leine, Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen. - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben, - physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) beschreiben, - Regeln für die Sicherheit im schuleigenen Schwimmbecken nennen, - einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen. 	Erleben/ Spielen	kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten)	<p>Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben</p> <p>sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</p>
	Schwimm- techniken	erlernte Schwimmtechniken im Brust- Rücken- und Kraulschwimmen erlernen, stabilisieren und verbessern	
	Start- und Wendetechnik	Start, Kippwende kennenlernen	
	Zeitschwimmen	50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 200 Meter ausdauerndes Schwimmen	
	Tauchen	Streckentauchen (mit Flossen und Delphinkick), Tieftauchen nach Gegenständen	
	Figuren- und Synchron- schwimmen	Grundelemente ("Toter Mann", Paddeltechniken) auch mit Auftriebshilfen, synchrones Partnerschwimmen	
	Erste Elemente des Rettungs- schwimmens	Transportschwimmen (auch im Rettungsriff, mit Auftriebshilfe)	

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 5 und 6, Gesundheit und Fitness, 8 – 12 Stunden			
- geeignete Fitnessübungen unter Anleitung üben - Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und auswerten, - fächerübergreifendes Wissen anwenden - seinen Fitness – und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen	Erleben/ Spielen	Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen Stretching, angeleitete und altersgemäß variierte progressive Muskelrelaxation, Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken	das Vorgehen und das Ergebnis reflektieren und wertschätzen, sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung regelmäßig durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern, in gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten.
	aerobe Ausdauer	ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min, Dauerschwimmen über 15-20 min	
	Kraftausdauer	Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen	
	Erholung und Regeneration	funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung	

Der Gesundheits- und Fitnessaspekt wird nicht separat unterrichtet, sondern in die anderen Sportbereiche innerhalb einer Reihe integriert. Vor allem bei den Individualsportarten Laufen und Schwimmen wird wie auch in den anderen Sportthemenbereich ein Fokus auf die Gesundheit und die Fitness gelegt.

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 7 und 8, Leichtathletik, 20 - 24 Stunden			
<p>- Stundenteile /Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen,</p> <p>- Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen,</p> <p>- Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren,</p> <p>- Persönliche Schlussfolgerungen für sein Verhalten aus der eigenen Leistungsentwicklung ziehen</p> <p>- nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen,</p>	<p>Laufen</p> <p>- 100 m Sprint</p> <p>- Starttechniken</p> <p>- Ausdauerndes Laufen</p> <p>- Zeitläufe über 800/1000m</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren, Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren</p> <p>100 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten, flache Hindernisse rhythmisch überwinden, bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen</p>	<p>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p> <p>sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten</p>
	<p>Springen</p> <p>Weitsprung</p> <p>Hochsprungtechniken</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen,</p> <p>aus der Absprunzzone mit Anlauf weit springen,</p> <p>im Flopsprung aus dem kurzen Anlauf hoch springen,</p>	
	<p>Werfen</p> <p>- Kugelstoßen (Mädchen 3kg und Jungen 4kg)</p>	<p>Stöße in die Weite z.B. aus der Körperdrehung, dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder dem Angleiten durchführen</p>	
	<p>Leichtathletischer Mehrkampf</p> <p>- Dreikampf</p>	<p>einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplingruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen</p>	
<p>Kompetenzen (Sachkompetenz)</p>	<p>Inhalte</p>	<p>Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen</p>	<p>Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen</p>
Jahrgangstufen 7 und 8, Turnen, 20 - 24 Stunden			

<p>- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>- Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,</p> <p>- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen</p> <p>Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren,</p> <p>- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit anwenden</p> <p>- unter Anleitung helfen und sichern.</p>	<p>Kasten (1,10 m)</p> <p>- Sprunghocke</p> <p>Boden</p> <p>- Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Schwebebalken</p> <p>- Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Barren</p> <p>- Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Reck</p> <p>- Kür-Übung mit drei Elementen</p>	<p>verschiedene Stützsprünge über den Kasten ausführen, Kasten (1,10 m) z.B. Sprunghocke</p> <p>Rollen z.B. Rolle vorwärts und rückwärts, Sprungrolle, Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstände und Variationen z.B. Handstand, Handstand Abrollen, Rad und Variationen z.B. Rad, Radwende</p> <p>Aufgang z.B. Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Durchhocken, Sprünge z.B. Strecksprung mit Fußwechsel, verschiedene Gangarten, Gleichgewichtselemente z.B. Standwaage, Scherhandstand, Abgang z.B. Grätschwinkelsprung oder andere Sprünge, Räder</p> <p>Aufgang z.B. Sprung in den Stütz, in den Grätschsitz z.B. durch Kippe oder Schwungstemme, Schwingen im Stütz, Elemente aus dem Sitz z.B. Rolle vorwärts, Oberarmstand mit Abrollen, Abgang z.B. Hockwende, hohe Wende oder Wendekehre</p> <p>Aufschwung oder Aufzug, Umschwung z.B. Hüftumschwung, Unterschwingung z.B. aus dem beidbeinigem Absprung oder aus dem Stütz</p>	<p>Andere motivieren und Anderen vertrauen</p> <p>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen</p> <p>seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen</p> <p>Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.</p>
---	--	---	--

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 7 und 8, Gymnastik und Tanz, 8 – 12 Stunden			
<ul style="list-style-type: none"> - geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen, - einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät kombinieren, - einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit Handgerät anwenden, - Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen. 	<p>Gymnastik mit Handgerät</p> <p>- Kür-Übung</p> <hr/> <p>Tanz</p> <p>- Kür-Übung mit Musik</p>	<p>spielerisches Experimentieren, Erfahren/ Wahrnehmen der</p> <p>Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers mit Handgeräten,</p> <hr/> <p>Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang</p> <p>Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben</p> <p>Übungskombination: Tanzen auf Improvisationsanregung</p>	<p>in kooperativen Arbeitsformen</p> <p>Gruppenpräsentationen erstellen,</p> <hr/> <p>Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,</p> <p>individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren.</p>

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 7 und 8, Sportspiele, 20 - 24 Stunden			
<p>- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspielsituationsgerecht und flexibel anwenden,</p> <p>- kleine Spiele leiten,</p> <p>- einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,</p> <p>- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</p>	Basketball*	Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen: reduzierte Spielerzahl, basketballspezifische kleine Spiele, Überzahlspiele, Streetball, beidhändiger Brustpass,(Druckpass), Dribbling (rechts und links), Stopp- und Startbewegung, Korbwurf aus dem Stand, Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)), Einführung in Spieltaktik	<p>Spielfreude und -motivation zeigen</p> <p>die eigene Spielfähigkeit einschätzen</p> <p>das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren</p> <p>ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,</p> <p>Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.</p>
	Fußball*	Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen, (3:3/4:4/5:5), Gleich- und Überzahlspiele, fußballspezifische kleine Spiele auf mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln (Rückpassregel), Torschussspiele 1:1 Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Ballannahme), Vollspannstoß (Torschuss), Einführung in Spieltaktik	
	Handball oder Volleyball	Ballspiel unter vereinfachten Bedingungen, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeldverkleinerung, spielspezifische kleine Spiele, Wurfspiele, Kurzpass mit Ballannahme mit und ohne Platzwechsel, Prellen rechts und links, Schlagwurf mit Stemmschritt, Stoppbewegungen, Passspiel stören, Positionsspiel und Manndeckung, oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, untere Frontalaufgabe, Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel)), Einführung in Spieltaktik	
	Tischtennis oder Badminton	Rückschlagspiel unter regulären Bedingungen, Halte- und/oder Angriffsspiel mit Rotation und Tempo, Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen, Schlägerhaltung, offensive Schlagbewegung, einfache Aufschläge indirekt und direkt, verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens, Einführung in Spieltaktik	
	weitere Sportspiele	Spiel unter vereinfachten Bedingungen Gleich- und Überzahlspiele, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln, spielspezifische kleine Spiele, Einführung in Spieltaktik	
Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 7 und 8, Schwimmen, 20 - 24 Stunden			

<p>- Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten</p> <p>- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,</p> <p>- beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren,</p> <p>- Rettungshilfen (Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen.</p>	Erleben/ Spielen	kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten)	<p>seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</p> <p>Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten,</p> <p>über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren.</p>
	Schwimm-techniken	Schwimmtechniken im Brust-Rücken und Kraulschwimmen, stabilisieren und verbessern, eine weitere Schwimmtechnik (Delphin) erlernen,	
	Start- und Wendentechnik	Start, Rückenstart, flache Kraulwende, Kippwende, Tauchzug verbessern, Rollwende kennenlernen	
	Zeitschwimmen	50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 25 Meter Rückenschwimmen, 600 Meter ausdauerndes Schwimmen	
	Tauchen	Streckentauchen (mit Flossen und Delphinkick), Tieftauchen nach Gegenständen	
	Figuren- und Synchronschwimmen	Grundelemente ("Toter Mann", "Schweber", Paddeltechniken), einfaches Figurenlegen	
	Elemente des Rettungsschwimmens	Transportschwimmen (auch im Rettungsriff, mit Auftriebshilfe bei Bedarf)	

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 7 und 8, Gesundheit und Fitness, 8 – 12 Stunden			
<p>- seinen Fitness – und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen</p> <p>- exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten,</p> <p>- fächerübergreifendes Wissen anwenden.</p>	Erleben/ Spielen	Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband, Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen, funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, Stretching,	<p>seinen Gesundheitszustand einschätzen und entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten</p> <p>In gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten</p> <p>das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</p> <p>sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern</p>
	aerobe Ausdauer	ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min, Dauerschwimmen über 15-20 min	
	Kraftausdauer	Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen	
	Erholung und Regeneration	funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training, Yoga)	

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 9 und 10, Leichtathletik, 20 - 24 Stunden			
<p>zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und auswerten,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, - Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren, - nach Wettkampfregele handeln, - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben, - Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen, - die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen, - Anpassungserscheinungen des Organismus an Laufausdauerbelastung nennen, - Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern, 	<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m Sprint - Starttechniken - Ausdauerndes Laufen - Zeitläufe über 800/1000m 	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren und Zusatzaufgaben lösen, 100 m aus dem Tiefstart sprinten, Hürden als Hindernisse im 3-Schritt-Rhythmus überwinden, bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen,</p>	<p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen und Möglichkeiten für sich und andere zur Verbesserung finden</p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten</p> <p>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen</p> <p>sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.</p>
	<p>Springen</p> <p>Weitsprung Hochsprungtechnik</p>	<p>in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach und mehrfach und über Hindernisse springen, Tiefweitsprünge durchführen, den passenden Anlauf für maximale Weit- und Hochsprünge finden, den Fosbury Flop beschreiben und Technikfehler bei anderen finden,</p>	
	<p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kugelstoßen (Mädchen 4kg und Jungen 5kg) 	<p>Stöße in die Weite z.B. aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen, dem Angleiten oder mit Kugelstoßtechnik durchführen, die Technik beschreiben und Fehler bei anderen finden</p>	

<p>- die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen,</p>	<p>Leichtathletischer Mehrkampf - Dreikampf</p>	<p>einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplingruppen für sich und andere begründet zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen</p>	
Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<p align="center">Jahrgangstufen 9 und 10, Turnen, 20 - 24 Stunden</p>			

<p>- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>- Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,</p> <p>- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren,</p> <p>- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit anwenden</p> <p>- unter Anleitung helfen und sichern.</p>	<p>Kasten (1,20 m) - Sprunghocke</p> <p>Boden - Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Schwebebalken - Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Barren - Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>Reck - Kür-Übung mit drei Elementen</p>	<p>verschiedene Stützsprünge über den Kasten ausführen, Kasten (1,20 m) z.B. Sprunghocke Rollen z.B. Sprunghocke, Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstände und Variationen z.B. Handstand, Handstand Abrollen, Rad und Variationen z.B. Radwende Aufgang z.B. Durchhocken, Sprungaufhocken (ein- oder beidbeinig), Aufspringen (einbeinig mit einarmigem Stütz) Sprünge z.B. Streck sprung mit halber oder ganzer Drehung, verschiedene Gangarten Gleichgewichtselemente z.B. Kniewaage, Scherhandstand, Rolle vorwärts Abgang z.B. Sprünge, Radwende, Handstützüberschlag</p> <p>Aufgang z.B. Sprung in den Stütz, in den Grätschsitz z.B. durch Schwungstemme, Schwingen im Stütz, Elemente aus dem Sitz z.B. Rolle vorwärts, Oberarmstand mit Abrollen, Abgang z.B. Wendekehre</p> <p>Aufschwung oder Aufzug Umschwung z.B. Hüftumschwung, Unterschwingung z.B. aus dem Stütz oder Schwung</p>	<p>Hilfe einfordern annehmen und verantwortungsvoll geben,</p> <p>Andere motivieren und Anderen vertrauen,</p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</p> <p>seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen.</p>
--	---	--	---

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 9 und 10, Gymnastik und Tanz, 8 – 12 Stunden			
<p>- Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden,</p> <p>- Übungs- und Tanzfolgen nach vorgegebenem Rhythmus und Themen erstellen,</p> <p>- Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen.</p>	<p>Gymnastik und Tanz mit Handgerät und Musik</p> <p>- Kür-Übung</p>	<p>zielgerichtetes Experimentieren, Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang, Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben, Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers mit Handgeräten,</p> <p>Übungskombination: Tanzen auf vorgegebene Improvisationsanregung</p>	<p>Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und Präsentieren</p> <p>individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren.</p>

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 9 und 10, Sportspiele, 20 - 24 Stunden			
erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspielsituationsgerichtet und flexibel anwenden, Stundenteile / Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, - Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern	Basketball*	Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen, Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen, Korbleger-Varianten, Wurfvarianten Zusammenspiel von 2-3, Positionen (Aufbau, Flügel, Konter), komplexe Handlungen mit Alternativlösungen	das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen Spielfreude und -motivation zeigen die eigene Spielfähigkeit einschätzen konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.
	Fußball*	Fußballspiel unter regelgerechten Bedingungen (7:7 bis 11:11), Kleinfeldfußball, Spiele mit individual-taktischen Schwerpunkten, Spiel auf engem Raum Spielsituationen 1:1/2:2 auf engem Raum spielgemäße Ballannahmeformen, Ballabnahme-formen (Rempeln/Tackling), spielgemäße Annahmeformen, Flügelspiel, Spielverlagerung, Ausdifferenzierung der Rollen in Angriff, Mittelfeld und Abwehr	
	Handball oder Volleyball	Handballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6), Spiel mit Individual-Schwerpunkten in Angriff und Abwehr, Individueller Durchbruch, Erweiterung der Passarten, Schlag- und Sprungwurf-varianten, Pass-/Wurf-täuschungen, Offensiv-/Defensivblock Rollenwahrnehmung im Rückraum und am Kreis, Positionswechsel, Gegenstoß (Passen) Raumdeckung (5:1/6:0) ODER Volleyballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6) Ausdifferenzieren der Funktionen im Angriff, Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnaher Übungsformen, Feldabwehr	
	Tischtennis oder Badminton	Tischtennispiel unter regelgerechten Bedingungen, Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen (Block- und Konterspiel), Topspin (Vorhand), platzierte Aufschläge und Returns, komplexe taktische Übungsformen mit Übergang ins freie Spiel ODER Badmintonspiel unter regelgerechten Bedingungen (Einzel/ Doppel), variables angriffsorientiertes Spiel, Drive (Vorhand), Smash (Vorhand), platzierte Aufschläge und Returns, Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen	
	weitere Sportspiele	Spiel unter regelgerechten Bedingungen, vertiefte Spieltaktik	

Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangstufen 9 und 10, Schwimmen, 20 - 24 Stunden			
<p>- Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten,</p> <p>- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,</p> <p>- beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren</p> <p>- situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrerettung auswählen..</p>	Erleben/ Spielen	kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten)	über die Bedeutung des Schwimmens für die
	Schwimm- techniken	erlernte Schwimmtechniken im Brust-Rücken- und Kraulschwimmen stabilisieren und verbessern, eine weitere Schwimmtechnik (Delphin) erlernen, verschiedene Schwimmkombinationen einführen	Gesundheit reflektieren
	Start- und Wenden- technik	Start, Rückenstart, flache Kraulwende, Brustwende, Tauchzug stabilisieren und verbessern	Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben
	Zeitschwimmen	50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 25 Meter Rückenschwimmen, 100 Meter Lagen, 25 Minuten ausdauerndes Schwimmen	sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten
	Tauchen	Streckentauchen, Tieftauchen und heraufholen eines 3kg schweren Ringes	
	Figuren- und Synchron- schwimmen	Grundelemente erweitern (z.B. „toter Mann“ – „Baumstamm drehen“), zwei Figuren verbinden	seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren,
	Elemente des Rettungsschwimmens	Transportschwimmen (auch im Rettungsgriff, mit Poolnoodle), Bergung	Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten

Jahrgangstufen 9 und 10, Gesundheit und Fitness, 8 – 12 Stunden

<p>- seinen Fitness – und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen</p>	<p>Erleben/ Spielen</p>	<p>Erproben von Bewegungen auch mit veränderten Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband, mit Gewichten</p> <p>Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen</p> <p>funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, Stretching,</p> <p>Entspannungstechniken</p>	<p>sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern</p> <p>die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen</p>
<p>- exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren,</p>	<p>aerobe Ausdauer</p>	<p>ausdauerorientierte kleine Spiele, Staffel, Gelände- und Orientierungsspiele,</p> <p>Dauerläufe über 30 Minuten, Dauerschwimmen über 25 Minuten</p>	<p>in gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten</p>
<p>- Fitnessstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten,</p>	<p>Kraftausdauer</p>	<p>Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen</p>	<p>das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</p> <p>seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen</p>
<p>- fächerübergreifendes Wissen anwenden.</p>	<p>Erholung und Regeneration</p>	<p>funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnessstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training, Yoga)</p>	<p>an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben, und entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten</p>

C LEISTUNGSBEWERTUNG

1. GRUNDSÄTZE

Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse.

Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Bewertet werden Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die methodische Selbstständigkeit in ihrer Anwendung sowie die sachgemäße Darstellung. Bei Gruppenleistungen muss die individuelle Schülerleistung bewertbar sein.

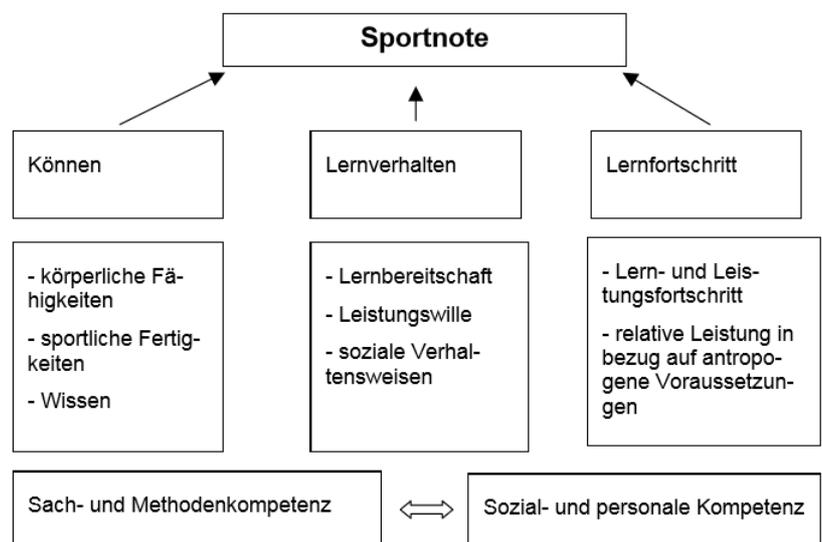
Die Bewertung ihrer Leistungen muss den Schülerinnen und Schülern auch im Vergleich mit Mitschülerinnen und Mitschülern transparent sein. Da im Fach Sport keine Klausuren geschrieben werden, zählen sämtliche Leistungen im Grundkurs zum Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“.

Die Sportlehrerin bzw. der Sportlehrer ist verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn jedes Halbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Note zu unterrichten.

2. FAKTOREN DER BEWERTUNG

Für die Bewertung von Leistungen der Schülerinnen und Schüler sind folgende Bewertungsmaßstäbe anzuwenden

- Können: Tabellen mit Geschlecht, Jahrgangsstufe, messbarer Leistung, Noten (vgl. Anhang)
- Sportbezogenes (Lern-) Verhalten
- individuelles Leistungsvermögen und Leistungszuwachs.



BEWERTUNG VOR DEM HINTERGRUND SPORTBEZOGENEN VERHALTENS

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können.

- Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- Anstrengungsbereitschaft spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- Selbstständigkeit bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

BEWERTUNG VOR DEM HINTERGRUND INDIVIDUELLEN LEISTUNGSVERMÖGENS

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Diese sportlichen Leistungen hängen stark von den individuellen körperlichen und sozialen Voraussetzungen ab. Da die Methode „gleiche Leistung – gleiche Note“ keine Chancengleichheit bietet, wird sie HIER NICHT angewandt.

BEWERTUNG VOR DEM HINTERGRUND VON TRANSPARENZ UND ANGEMESSENHEIT

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offen. Die Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander. Jeweils nach Abschluss eines

Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

3. MEISTER-MODELL – GRUNDGERÜST DER LEISTUNGSBEWERTUNG

Die Fachkonferenz Sport

verpflichtet sich, aufbauend auf die oben genannten verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung und dem Grundgerüst der Leistungsbewertungen, das sogenannte MEISTER-Modell für die Leistungsbeurteilung anzuwenden. Die einzelnen Buchstaben des Terminus MEISTER stehen für die Anfangsbuchstaben unterschiedlicher

M	• motorische Leistungsfähigkeit
E	• Einsatzbereitschaft
I	• individuelle Leistungsverbesserung
S	• Sozialverhalten
T	• theoretische Leistungen
E	• Einhalten von Regeln
R	• Referate und alle sonstigen Leistungen

Anforderungsbereiche, die in der

Summe für die Schüler unserer Schule ein transparentes, leicht verständliches und unkompliziertes Bewertungsraaster darstellen soll. Dabei werden neben den sportmotorischen Leistungen ebenso die weiteren fachlichen Leistungen berücksichtigt. Bei der Leistungsbeurteilung werden sowohl punktuelle Überprüfungsformen, bei denen zum Abschluss einer Reihe für alle Schüler die gleichen Anforderungen gestellt werden, als auch unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen, wobei der Unterrichtsverlauf in den Mittelpunkt der Bewertung rückt, gleichermaßen berücksichtigt:

- Punktuelle Leistungsbewertungen ergeben sich i.d.R. nach Übungs- oder Trainingsphasen (z.B. in Form eines leichtathletischen Wettkampfes), Gestaltungsprozessen und durch besondere Unterrichtsbeiträge (z.B. Leitung des Aufwärmens oder Kurzreferat). Es ist darauf zu achten, dass von der Lehrkraft mindesten zwei Termine angeboten werden, um möglichst allen Schülern die Möglichkeit der Erbringung der geforderten Leistung einzuräumen.
- Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen erfolgen in Form von längerfristigen Beobachtungen. Insbesondere eine Beurteilung der sozialen Kompetenz kann während des Unterrichtsverlaufs sehr viel deutlicher zum Ausdruck kommen als in punktuellen Überprüfungsformen.

Da die Unterrichtsvorhaben der jeweiligen Klassenstufen aufeinander aufbauen und einer Progression folgen, werden die Anforderungen insgesamt zunehmend komplexer und anspruchsvoller.

Wie die Gewichtung der einzelnen Segmente des MEISTER-Modells aussieht, hängt von der Jahrgangsstufe, dem Unterrichtsvorhaben und der pädagogischen Zielsetzung ab. So wird beispielsweise bei einem Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen -Zweikampfsport die Bereiche Einhalten von Regeln und Sozialverhalten mehr Gewichtung erfahren als bei der Ermittlung einer absoluten Leistung beim Weitsprung.

Eine realistische Selbsteinschätzung über ihren Leistungsstand können die Schülerinnen und Schüler anhand der folgenden Checkliste vornehmen.

CHECKLISTE FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

<p>1. Helfe ich bei Auf- und Abbau?</p> <p>2. Hab ich „Teamgeist“, d.h. lasse ich mich ohne Meckern einer Mannschaft zuteilen und schließe andere nicht aus?</p> <p>3. Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln, gönne ich anderen den Sieg?</p> <p>4. Nehme ich Hilfe an?</p> <p>5. Gebe ich selber Hilfestellung?</p> <p>6. Arbeite ich produktiv in der Gruppe?</p>	<p>Soziale Kompetenz</p>
<p>7. Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Ausrüstung, regelmäßige aktive Teilnahme)</p> <p>8. Bin ich bereit Neues auszuprobieren?</p> <p>9. Übe ich konzentriert?</p> <p>10. Strenge ich mich an?</p> <p>11. Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden, zeige ich Lernzuwachs?</p> <p>12. Bin ich bereit selbständig mitzuwirken?</p> <p>13. Arbeite ich verantwortungsvoll?</p> <p>14. Bin ich zu Kommunikation bereit?</p>	<p>Personale Kompetenz</p>
<p>15. Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/Lernbereich?</p> <p>16. Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen?</p> <p>17. Habe ich die notwendigen konditionellen / technischen / taktischen Fähigkeiten/ Fertigkeiten?</p>	<p>Sachkompetenz</p>

VERSÄUMNISSE

Wie oben bereits genannt, ist die Leistungsbewertung ein kontinuierlicher Prozess. Den Schülerinnen und Schülern sollte die Möglichkeit gegeben werden, eine im Krankheitsfall versäumte geforderte Leistung zu erbringen. Dies setzt jedoch voraus, dass die Fehlzeit hinreichend entschuldigt ist. So dürfen die Erziehungsberechtigten ihre Kinder für eine Schulwoche entschuldigen. In der darauffolgenden Woche muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Eine unentschuldigte Nichtteilnahme wird mit einer nicht ausreichenden Note berücksichtigt. Gleiches kann im Zusammenhang mit der Nichtteilnahme aufgrund von fehlendem Sportmaterial zur Anwendung kommen. Hierbei liegt die Entscheidung im pädagogischen Ermessen der Lehrkraft.

Eine Schülerin oder ein Schüler, sei es weil sie/er krank oder verletzt ist, sei es weil sie/er die Sportsachen vergessen hat, nimmt passiv am Sportunterricht teil und erstellt als Ersatz für die fehlende Praxis ein Stundenprotokoll oder übernimmt andere vom Lehrer zu erteilende zusätzliche Aufgaben. Bei passiver Teilnahme am Sportunterricht bedarf es einer schriftlichen Entschuldigung der Eltern, aus der Art und Umfang der Erkrankung ersichtlich ist.

D ENTWICKLUNG UND EVALUATION

1. ENTWICKLUNG

Die Fachkonferenz setzt sich zum vorrangigen Ziel, die Arbeit innerhalb der Fachkonferenz zu optimieren:

- Weiterentwicklung der arbeitsteiligen Aufgabenkultur und der Verschriftlichung der Abläufe in Prozessbeschreibungen unter Berücksichtigung individueller Stärken und Interessen des Fachkollegiums sowie des kontinuierlichen Wechsels des Kollegiums.

Folgende weitere Schwerpunkte werden verfolgt:

- Bestenlisten werden jährlich aktualisiert.
- Weiterentwicklung des Chinabezugs im Sportunterricht und weitere Öffnung des Unterrichts nach außen.

2. EVALUATION

- Die Fachkonferenz evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Sie überprüft die Unterrichtsarbeit und führt das System kollegialer Hospitation insbesondere schulartübergreifend weiter. Dazu vereinbart sie jeweils zu Beginn des Jahres die Schwerpunkte der Unterricht- sowie Beobachtungsaspekte. Die besonderen Unterrichtsschwerpunkte werden im Evaluations-Ordner festgehalten.
- Die Fachkonferenz evaluiert sportliche Veranstaltungen unmittelbar (spätestens eine Woche) nach der Veranstaltung und gegebenenfalls auch mit Schülerinnen und Schülern, Eltern und Kolleginnen und Kollegen.
- Die Fachkonferenz trifft Vereinbarungen über Transparenz und Offenlegung über alle den Schulsport betreffenden Aspekte.

E ANHANG

Leistungstabellen

Schwimmen Mädchen

Schwimmen Jungen

Bewertungstabelle Cooper-Test								
Note	Mädchen				Jungen			
	JST 7	JST 8	JST 9	JST 10	JST 7	JST 8	JST 9	JST 10
1+	2650	2700	2750	2800	2750	2800	2850	2900
1-	2500	2550	2600	2650	2600	2650	2700	2750
2+	2350	2400	2450	2500	2450	2500	2550	2600
2-	2200	2250	2300	2350	2300	2350	2400	2450
3+	2050	2100	2150	2200	2150	2200	2250	2300
3-	1900	1950	2000	2050	2000	2050	2100	2150
4+	1750	1700	1850	1900	1850	1900	1950	2000
4-	1550	1600	1650	1700	1650	1700	1750	1800
5	1350	1400	1450	1500	1450	1500	1550	1600

Leichtathletik Mädchen: Empfehlung für die Leistungsbewertung

Note	Mädchen 11 Jahre (Klasse 5)		Mädchen 12 Jahre (Klasse 6)		Mädchen 13 Jahre (Klasse 7)			Mädchen 14 Jahre (Klasse 8)				Mädchen 15 Jahre (Klasse 9)				Mädchen 16 Jahre (Klasse 10)				Note							
	50m	Weit	Ball 80g	50m	Weit	Ball 80g	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schl.-ball	Kugel 3kg	100m	Weit	Hoch	Schl.-ball	Kugel 3kg	100m	Weit		Hoch	Schl.-ball	Kugel 4kg				
1	8,3	3,49	25,0	8,1	3,61	27,0	11,5	3,76	1,26	29,0	11,3	3,88	1,28	27,5	21,0	7,38	14,6	4,01	1,31	21,5	7,66	14,3	4,08	1,34	22,5	7,70	1
1-	8,4	3,41	24,0	8,2	3,53	26,0	11,6	3,68	1,25	28,0	11,4	3,80	1,27	26,5	20,5	7,19	14,8	3,93	1,30	21,0	7,47	14,5	4,00	1,33	22,0	7,51	1-
1.5	8,5	3,33	23,0	8,3	3,45	25,0	11,7	3,60	1,24	27,0	11,5	3,72	1,26	25,5	20,0	7,00	15,0	3,85	1,29	20,5	7,28	14,7	3,92	1,32	21,5	7,32	1.5
2+	8,6	3,25	22,0	8,4	3,37	24,0	11,8	3,52	1,23	26,0	11,6	3,64	1,25	24,5	19,5	6,81	15,2	3,77	1,28	20,0	7,09	14,9	3,84	1,31	21,0	7,13	2+
2	8,7	3,17	21,0	8,5	3,29	23,0	11,9	3,44	1,21	25,0	11,7	3,56	1,23	23,5	19,0	6,62	15,4	3,69	1,26	19,5	6,90	15,1	3,76	1,29	20,5	6,94	2
2-	8,8	3,09	20,0	8,6	3,21	22,0	12,0	3,36	1,19	24,0	11,8	3,49	1,21	22,5	18,5	6,42	15,6	3,61	1,24	19,0	6,70	15,3	3,68	1,27	20,0	6,74	2-
2.5	8,9	3,01	19,0	8,7	3,13	21,0	12,2	3,28	1,17	23,0	12,0	3,41	1,19	21,5	18,0	6,22	15,8	3,53	1,22	18,5	6,50	15,5	3,60	1,25	19,5	6,54	2.5
3+	9,0	2,93	18,0	8,8	3,05	20,0	12,4	3,20	1,15	22,0	12,2	3,33	1,17	20,5	17,5	6,02	16,0	3,45	1,20	18,0	6,30	15,7	3,52	1,23	19,0	6,34	3+
3	9,1	2,85	17,0	8,9	2,97	19,0	12,6	3,12	1,13	21,0	12,4	3,25	1,15	19,5	17,0	5,82	16,2	3,37	1,18	17,5	6,10	15,9	3,44	1,21	18,5	6,14	3
3-	9,3	2,77	16,0	9,0	2,89	18,0	12,8	3,04	1,11	20,0	12,6	3,17	1,13	18,5	16,5	5,62	16,4	3,29	1,16	17,0	5,90	16,1	3,36	1,19	18,0	5,94	3-
3.5	9,5	2,69	15,0	9,2	2,81	17,0	13,0	2,96	1,09	19,0	12,8	3,09	1,11	17,5	16,0	5,42	16,6	3,21	1,14	16,5	5,70	16,3	3,28	1,17	17,5	5,74	3.5
4+	9,7	2,61	14,0	9,4	2,73	16,0	13,2	2,88	1,07	18,0	13,0	3,01	1,09	16,5	15,5	5,22	16,8	3,13	1,12	16,0	5,50	16,5	3,20	1,15	17,0	5,54	4+
4	9,9	2,51	13,0	9,6	2,63	15,0	13,4	2,78	1,05	17,0	13,2	2,91	1,07	15,5	15,0	5,02	17,0	3,03	1,10	15,5	5,30	16,7	3,10	1,13	16,5	5,34	4
4-	10,1	2,41	12,0	9,8	2,53	14,0	13,6	2,68	1,03	16,0	13,4	2,81	1,05	14,5	14,5	4,80	17,3	2,93	1,08	15,0	5,08	17,0	3,00	1,11	16,0	5,12	4-
4.5	10,3	2,31	11,0	10,0	2,43	13,0	13,8	2,58	1,01	15,0	13,6	2,71	1,03	13,5	14,0	4,58	17,6	2,83	1,06	14,5	4,86	17,3	2,90	1,09	15,5	4,90	4.5
5+	10,5	2,21	10,0	10,2	2,33	12,0	14,1	2,48	0,99	14,0	13,8	2,61	1,01	12,5	13,5	4,36	17,9	2,73	1,04	14,0	4,64	17,6	2,80	1,07	15,0	4,68	5+
5	10,7	2,11	9,0	10,4	2,23	11,0	14,4	2,38	0,96	13,0	14,1	2,51	0,98	11,5	13,0	4,14	18,2	2,63	1,01	13,5	4,42	17,9	2,70	1,04	14,4	4,46	5
5-	10,9	2,00	8,0	10,6	2,12	10,0	14,7	2,27	0,93	12,0	14,4	2,40	0,95	10,5	12,5	3,92	18,5	2,52	0,98	13,0	4,20	18,2	2,59	1,01	14,0	4,24	5-
5.5	11,1	1,89	7,0	10,8	2,01	9,0	15,0	2,16	0,90	11,0	14,7	2,29	0,92	9,5	12,0	3,70	18,8	2,41	0,95	12,5	3,98	18,5	2,48	0,98	13,5	4,02	5.5
6+	11,3	1,78	6,0	11,0	1,90	8,0	15,3	2,05	0,87	10,0	15,0	2,18	0,89	8,5	11,5	3,48	19,1	2,30	0,92	12,0	3,76	18,8	2,37	0,95	13,0	3,80	6+
6	11,5	1,67	5,0	11,2	1,79	7,0	15,6	1,94	0,84	9,0	15,3	2,07	0,86	7,5	11,0	3,26	19,5	2,19	0,89	11,5	3,54	19,2	2,26	0,92	12,5	3,58	6

Leichtathletik JUNGEN: Empfehlung für die Leistungsbewertung

Note	Jungen 11 Jahre (Klasse 5)				Jungen 12 Jahre (Klasse 6)				Jungen 13 Jahre (Klasse 7)				Jungen 14 Jahre (Klasse 8)				Jungen 15 Jahre (Klasse 9)				Jungen 16 Jahre (Klasse 10)				Note
	50m	Weit	Ball 80g	Ball 200g	50m	Weit	Ball 200g	Ball 200g	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schl.- ball	Kugel 4kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball	Kugel 4kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball	Kugel 5kg	
1	8,0	3,74	40,0	34,0	7,7	4,04	38,0	38,0	11,0	4,35	1,39	43,0	32,0	9,24	13,3	4,85	1,48	35,0	9,72	12,9	5,08	1,52	37,5	9,92	1
1-	8,1	3,65	39,0	33,0	7,8	3,94	37,0	37,0	11,1	4,24	1,37	42,0	31,0	9,00	13,4	4,74	1,46	34,0	9,48	13,0	4,97	1,50	36,5	9,68	1-
1,5	8,2	3,56	38,0	32,0	7,9	3,84	36,0	36,0	11,2	4,13	1,35	41,0	30,0	8,76	13,5	4,63	1,44	33,0	9,24	13,1	4,86	1,48	35,5	9,44	1,5
2+	8,3	3,47	37,0	31,0	8,0	3,74	35,0	35,0	11,3	4,02	1,33	40,0	29,0	8,52	13,7	4,52	1,42	32,0	9,00	13,3	4,75	1,46	34,5	9,20	2+
2	8,4	3,39	35,5	29,5	8,1	3,64	33,5	33,5	11,4	3,91	1,31	38,5	28,0	8,26	13,9	4,41	1,40	31,0	8,72	13,5	4,64	1,44	33,5	8,92	2
2-	8,5	3,29	34,0	28,0	8,2	3,54	32,0	32,0	11,6	3,8	1,29	37,0	27,0	8,00	14,1	4,3	1,38	30,0	8,44	13,7	4,53	1,42	32,5	8,64	2-
2,5	8,6	3,2	32,5	26,5	8,3	3,46	30,5	30,5	11,8	3,69	1,27	35,5	26,0	7,70	14,3	4,21	1,36	29,0	8,16	13,9	4,44	1,40	31,5	8,36	2,5
3+	8,7	3,09	31,0	25,0	8,4	3,34	29,0	29,0	12,0	3,58	1,24	34,0	25,0	7,42	14,5	4,08	1,33	28,0	7,88	14,1	4,31	1,37	30,5	8,08	3+
3	8,8	3	29,5	23,5	8,5	3,24	27,5	27,5	12,2	3,47	1,21	32,5	24,0	7,14	14,7	3,97	1,30	27,0	7,60	14,3	4,2	1,34	29,5	7,80	3
3-	9,0	2,89	28,0	22,0	8,7	3,12	26,0	26,0	12,4	3,35	1,18	31,0	23,0	6,86	14,9	3,85	1,27	26,0	7,32	14,5	4,08	1,31	28,5	7,52	3-
3,5	9,2	2,78	26,5	20,5	8,9	3	24,5	24,5	12,6	3,23	1,15	29,5	22,0	6,58	15,2	3,73	1,24	25,0	7,04	14,8	3,96	1,28	27,5	7,24	3,5
4+	9,4	2,67	25,0	19,0	9,1	2,88	23,0	23,0	12,8	3,11	1,12	28,0	21,0	6,30	15,5	3,61	1,21	24,0	6,76	15,1	3,84	1,25	26,5	6,96	4+
4	9,6	2,56	23,5	17,5	9,3	2,76	21,5	21,5	13,0	2,99	1,09	26,5	20,0	6,02	15,8	3,49	1,18	23,0	6,48	15,4	3,72	1,22	25,5	6,68	4
4-	9,8	2,45	22,0	16,0	9,5	2,64	20,0	20,0	13,2	2,87	1,06	25,0	19,0	5,74	16,1	3,37	1,15	22,0	6,20	15,7	3,6	1,19	24,5	6,40	4-
4,5	10,0	2,34	20,5	14,5	9,7	2,52	18,5	18,5	13,5	2,75	1,03	23,5	18,0	5,46	16,4	3,25	1,12	21,0	5,92	16,0	3,48	1,16	23,5	6,12	4,5
5+	10,2	2,23	19,0	13,0	9,9	2,4	17,0	17,0	13,8	2,63	1,00	22,0	17,0	5,18	16,7	3,13	1,09	20,0	5,64	16,3	3,36	1,13	22,5	5,84	5+
5	10,4	2,12	17,5	11,5	10,1	2,28	15,5	15,5	14,1	2,51	0,97	20,5	16,0	4,90	17,1	3,01	1,06	19,0	5,36	16,6	3,24	1,10	21,5	5,56	5
5-	10,7	2,01	16,0	10,0	10,4	2,16	14,0	14,0	14,4	2,39	0,94	19,0	15,0	4,62	17,5	2,89	1,03	18,0	5,08	17,0	3,12	1,07	20,5	5,28	5-
5,5	11,0	1,91	14,5	8,5	10,7	2,04	12,5	12,5	14,7	2,27	0,91	17,5	14,0	4,34	17,9	2,77	1,00	17,0	4,80	17,4	3	1,04	19,5	5,00	5,5
6+	11,3	1,78	13,0	7,0	11,0	1,92	11,0	11,0	15,0	2,15	0,88	16,0	13,0	4,06	18,3	2,65	0,97	16,0	4,52	17,8	2,88	1,01	18,5	4,72	6+
6	11,6	1,66	11,5	5,5	11,3	1,8	9,5	9,5	15,4	2,03	0,85	14,5	12,0	3,78	18,7	2,53	0,94	15,0	4,24	18,2	2,76	0,98	17,5	4,44	6

Klasse 5 - 7

Note		5 50m Brust Rücken		6 50m Brust Rücken		7 50m Brust Rücken	7 25m Kraul	7 50m Kraul		Note
1,0		0:59		0:57		0:55		0:47		1,0
1,2		1:01		0:59		0:57		0:49		1,2
1,5		1:03		1:01		0:59		0:51		1,5
1,7		1:05		1:03		1:01		0:53		1,7
2,0		1:07		1:05		1:03		0:55		2,0
2,2		1:10		1:08		1:05		0:57		2,2
2,5		1:13		1:11		1:07		0:59		2,5
2,7		1:15		1:13		1:09		1:01		2,7
3,0		1:16		1:14		1:10		1:03		3,0
3,2		1:18		1:16		1:12		1:05		3,2
3,5		1:20		1:18		1:13		1:07		3,5
3,7		1:24		1:22		1:16		1:09		3,7
4,0		1:28		1:26		1:20		1:11		4,0
4,2		1:31		1:29		1:22		1:13		4,2
4,5		1:33		1:31		1:24		1:15		4,5
4,7		1:36		1:34		1:27		1:17		4,7
5,0		1:38		1:36		1:29		1:19		5,0
5,2		1:41		1:39		1:32		1:21		5,2
5,5		1:43		1:41		1:34		1:23		5,5

Klasse 9

Note	9 50m Brust Rücken	9 50m Kraul	9 100m Brust Rücken	9 100m Kraul	Note
1,0	0:52	0:44	2:04	1:50	1,0
1,2	0:54	0:46	2:07	1:53	1,2
1,5	0:56	0:48	2:10	1:56	1,5
1,7	0:58	0:50	2:13	1:59	1,7
2,0	1:00	0:52	2:16	2:02	2,0
2,2	1:02	0:54	2:19	2:05	2,2
2,5	1:04	0:56	2:22	2:08	2,5
2,7	1:06	0:58	2:25	2:11	2,7
3,0	1:07	1:00	2:28	2:14	3,0
3,2	1:09	1:02	2:31	2:17	3,2
3,5	1:10	1:04	2:34	2:20	3,5
3,7	1:13	1:06	2:37	2:23	3,7
4,0	1:17	1:08	2:40	2:26	4,0
4,2	1:19	1:10	2:43	2:29	4,2
4,5	1:21	1:12	2:46	2:32	4,5
4,7	1:23	1:14	2:49	2:35	4,7
5,0	1:25	1:16	2:52	2:38	5,0
5,2	1:27	1:18	2:55	2:41	5,2
5,5	1:29	1:20	2:58	2:44	5,5

Klasse 10

Note		10 50m Brust Rücken		10 50m Kraul		10 100m Brust Rücken		10 100m Kraul		Note
1,0		0:49		0:42		2:02		1:48		1,0
1,2		0:51		0:44		2:05		1:51		1,2
1,5		0:53		0:46		2:08		1:54		1,5
1,7		0:55		0:48		2:11		1:57		1,7
2,0		0:57		0:50		2:14		2:00		2,0
2,2		0:59		0:52		2:17		2:03		2,2
2,5		1:01		0:54		2:20		2:06		2,5
2,7		1:03		0:56		2:23		2:09		2,7
3,0		1:05		0:58		2:26		2:12		3,0
3,2		1:07		1:00		2:29		2:15		3,2
3,5		1:09		1:02		2:32		2:18		3,5
3,7		1:12		1:04		2:35		2:21		3,7
4,0		1:14		1:06		2:38		2:24		4,0
4,2		1:16		1:08		2:41		2:27		4,2
4,5		1:18		1:10		2:44		2:30		4,5
4,7		1:20		1:12		2:47		2:33		4,7
5,0		1:22		1:14		2:50		2:36		5,0
5,2		1:24		1:16		2:53		2:39		5,2
5,5		1:26		1:18		2:56				5,5

Klasse 5 - 7

Note	5 50m Brust Rücken	6 50m Brust Rücken	7 50m Brust Rücken	7 25m Kraul	7 50m Kraul	Note
1,0	0:56	0:53	0:50		0:43	1,0
1,2	0:58	0:55	0:52		0:45	1,2
1,5	1:00	0:57	0:54		0:47	1,5
1,7	1:02	0:59	0:56		0:49	1,7
2,0	1:04	1:01	0:58		0:51	2,0
2,2	1:07	1:03	1:00		0:53	2,2
2,5	1:10	1:06	1:02		0:55	2,5
2,7	1:12	1:08	1:04		0:57	2,7
3,0	1:13	1:09	1:05		0:59	3,0
3,2	1:15	1:10	1:07		1:01	3,2
3,5	1:17	1:12	1:08		1:03	3,5
3,7	1:21	1:15	1:11		1:05	3,7
4,0	1:25	1:19	1:15		1:07	4,0
4,2	1:28	1:21	1:17		1:09	4,2
4,5	1:30	1:23	1:19		1:11	4,5
4,7	1:33	1:26	1:22		1:13	4,7
5,0	1:35	1:28	1:24		1:15	5,0
5,2	1:37	1:31	1:27		1:17	5,2
5,5	1:40	1:34	1:29		1:19	5,5

Klasse 9

Note	9 50m Brust Rücken	9 50m Kraul	9 100m Brust Rücken	9 100m Kraul	Note
1,0	0:48	0:40	1:56	1:42	1,0
1,2	0:50	0:42	1:59	1:45	1,2
1,5	0:52	0:44	2:02	1:48	1,5
1,7	0:54	0:46	2:05	1:51	1,7
2,0	0:56	0:48	2:08	1:54	2,0
2,2	0:58	0:50	2:11	1:57	2,2
2,5	1:00	0:52	2:14	2:00	2,5
2,7	1:02	0:54	2:17	2:03	2,7
3,0	1:04	0:56	2:20	2:06	3,0
3,2	1:06	0:58	2:23	2:09	3,2
3,5	1:08	1:00	2:26	2:12	3,5
3,7	1:10	1:02	2:29	2:15	3,7
4,0	1:12	1:04	2:32	2:18	4,0
4,2	1:14	1:06	2:35	2:21	4,2
4,5	1:16	1:08	2:38	2:24	4,5
4,7	1:18	1:10	2:41	2:27	4,7
5,0	1:20	1:12	2:44	2:30	5,0
5,2	1:22	1:14	2:47	2:33	5,2
5,5	1:24	1:16	2:50	2:36	5,5

Klasse 10

Note		10 50m Brust Rücken		10 50m Kraul		10 100m Brust Rücken		10 100m Kraul		Note
1,0		0:45		0:38		1:53		1:39		1,0
1,2		0:47		0:40		1:56		1:42		1,2
1,5		0:49		0:42		1:59		1:45		1,5
1,7		0:51		0:44		2:02		1:48		1,7
2,0		0:53		0:46		2:05		1:51		2,0
2,2		0:55		0:48		2:08		1:54		2,2
2,5		0:57		0:50		2:11		1:57		2,5
2,7		0:59		0:52		2:14		2:00		2,7
3,0		1:01		0:54		2:17		2:03		3,0
3,2		1:03		0:56		2:20		2:06		3,2
3,5		1:05		0:58		2:23		2:09		3,5
3,7		1:07		1:00		2:26		2:12		3,7
4,0		1:09		1:02		2:29		2:15		4,0
4,2		1:11		1:04		2:32		2:18		4,2
4,5		1:13		1:06		2:35		2:21		4,5
4,7		1:15		1:08		2:38		2:24		4,7
5,0		1:17		1:10		2:41		2:27		5,0
5,2		1:19		1:12		2:44		2:30		5,2
5,5		1:21		1:14		2:47		2:33		5,5