

Schulinternes Curriculum des Fachbereichs Sport



Beuckestraße 27-29
14163 Berlin
Tel.: 030/90299 5463 Fax: 030/90299 6158
Homepage: www.schadow-gymnasium-berlin.de
E-Mail: sekretariat@schadow-gymnasium-berlin.de

Letzte Aktualisierung: 1. September 2020

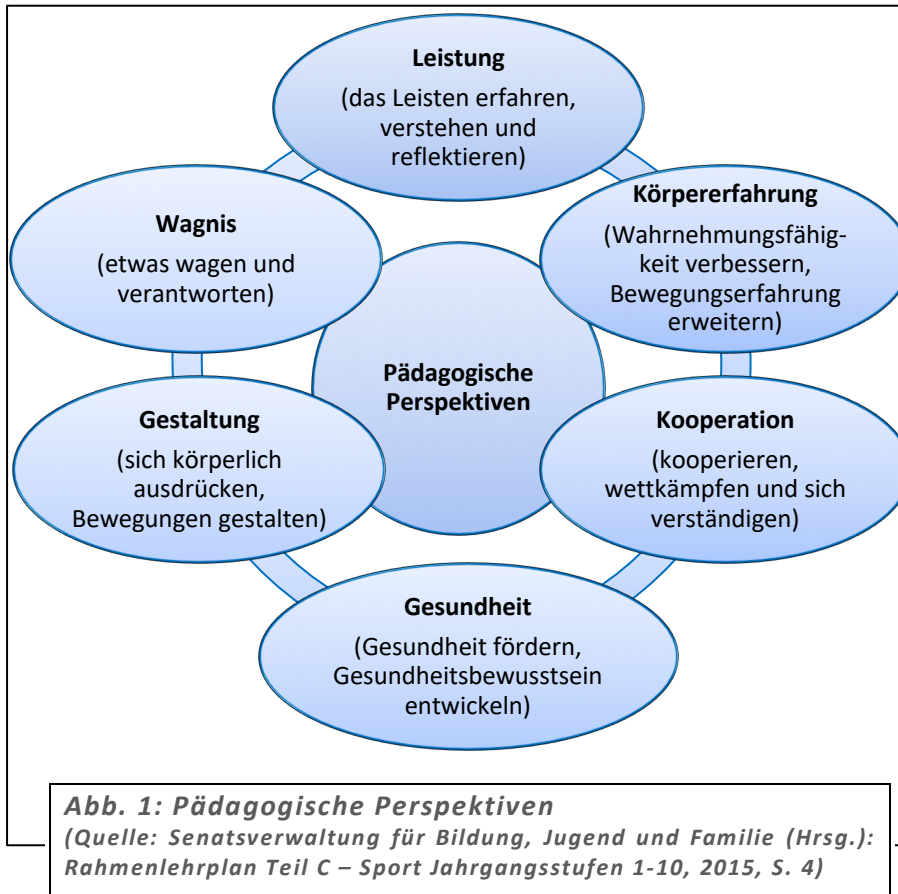
Bei Verwendung oder Vervielfältigung über den Bereich des Schadow-Gymnasiums hinaus bitten wir um Rücksprache. (FB Sport)

Inhaltsverzeichnis		Seite
1	Pädagogische Grundlagen	3
2	Organisation des Schulsports	4
2.1	Sportstättenbelegung	4
2.2	Sport- und Hallenregeln	4
2.3	Organisation des Sportunterrichts in den Klassenstufen 5-10	4
2.4	Organisation des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II	4
2.5	Außerunterrichtlicher Sport	5
3	Pädagogische Ausgestaltung des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I	6
3.1	Bewegungsfelder in den Klassenstufen 5-10	6
3.2	Fachbezogene Kompetenzbereiche in den Klassenstufen 5-10	7
3.3	Notengebung in der Sekundarstufe I	7
4	Pädagogische Ausgestaltung des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II	8
4.1	Bewegungsfelder und Kursthemen in der Sekundarstufe II	9
4.2	Notengebung in der Sekundarstufe II	10
5	Basisinhalte und Schwerpunktsetzung	10
5.1	Bewegungsfeld: <i>Laufen, Springen, Werfen, Stoßen</i>	11
5.2	Bewegungsfeld: <i>Spiele</i>	14
5.3	Bewegungsfeld: <i>Bewegen an und mit Geräten</i>	17
5.4	Bewegungsfeld: <i>Kämpfen nach Regeln</i>	20
5.5	Bewegungsfeld: <i>Bewegungsfolgen gestalten und darstellen</i>	23
5.6	Fächerübergreifende Kompetenzen	26
Anhänge		
	Anhang 1: 12-Minuten-Lauf in den Klassenstufen 5-10	29
	Anhang 2: Leistungsbewertungen Leichtathletik - Klassenstufen 5-10 -Jungen.....	30
	Anhang 3: Leistungsbewertungen Leichtathletik - Klassenstufen 5-10 Mädchen	32
	Anhang 4: Bewertungstabellen für den 12-Minuten-Lauf in der Sekundarstufe II.....	34
	Anhang 5: Bewertungstabellen für das Kursthema "Leichtathletik" - Sekundarstufe II	35
	Anhang 6: Bewertungstabellen für das Kursthema "Schwimmen" – Sekundarstufe II	36
Abbildungen		
	Abb. 1: Pädagogische Perspektiven.....	3
	Abb. 2: Handlungskompetenzen.....	3
	Abb. 3: Die drei Teilbereiche der Zeugnisnote im Fach Sport.....	8
Tabellen		
	Tab. 1: Übersicht der Bewegungsfelder und Inhalte in den Klassenstufen 5-10	7
	Tab. 2: Kompetenzbezüge der Teilnoten.....	8
	Tab. 3: Mögliches Sportkursangebot in der Sekundarstufe II	9

1 Pädagogische Grundlagen

Aus den Rahmenlehrplänen der Jahrgangsstufen 1-10 (im Besonderen Teil C Sport) ergibt sich für das Fach Sport der pädagogische Doppelauftrag des Bildens und Erziehens.

Der besonderen Bewegungs- und Handlungsorientierung des Faches Sport wird durch die Orientierung des Schulsports an sechs pädagogischen Perspektiven Rechnung getragen. Nur die Berücksichtigung aller Perspektiven im Unterricht öffnet das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler für die Gesamtheit des Sports und ermöglicht so eine ganzheitliche Erziehung und Ausbildung im Fach Sport. Dabei gilt es, die unterschiedlichen Perspektiven des Handlungsfeldes nicht künstlich additiv, sondern an die Wirklichkeit angelehnt verknüpfend bzw. integrierend zu eröffnen, nur so kann auch eine Erziehung zum Sport außerhalb der Schule gelingen.



Nur die Berücksichtigung aller Perspektiven im Unterricht öffnet das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler für die Gesamtheit des Sports und ermöglicht so eine ganzheitliche Erziehung und Ausbildung im Fach Sport. Dabei gilt es, die unterschiedlichen Perspektiven des Handlungsfeldes nicht künstlich additiv, sondern an die Wirklichkeit angelehnt verknüpfend bzw. integrierend zu eröffnen, nur so kann auch eine Erziehung zum Sport außerhalb der Schule gelingen.

Durch die Übernahme fachübergreifender Kompetenzbereiche gliedert sich das Fach Sport in den allgemeinen Bildungs- und Erziehungsanspruch der Berliner Schule ein. Aus dem Schwerpunkt der sportlichen Handlung heraus ergeben sich so Verknüpfungen zu anderen Fächern und außerschulischen Lebensbereichen. In dieser Weise trägt das Fach Sport auch als Medium entscheidend zur allgemeinen Bildung und Erziehung bei.

Aus dem Schwerpunkt der sportlichen Handlung heraus ergeben sich so Verknüpfungen zu anderen Fächern und außerschulischen Lebensbereichen. In dieser Weise trägt das Fach Sport auch als Medium entscheidend zur allgemeinen Bildung und Erziehung bei.

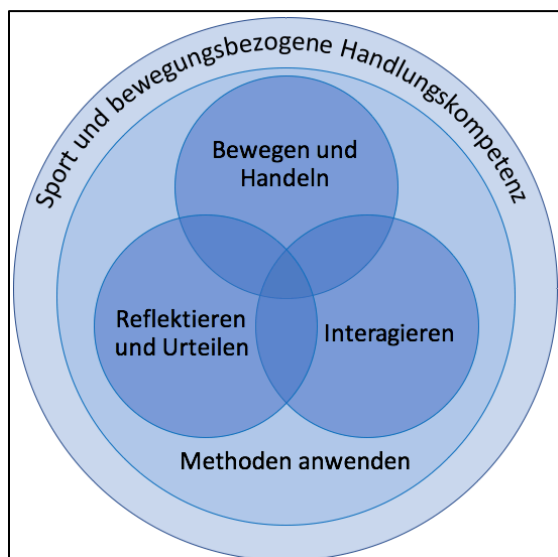


Abb. 2: Fachdidaktisches Modell einer sport- und bewegungsbezogenen Handlungskompetenz Sekundarstufe I (verändert nach: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie (Hrsg.): Rahmenlehrplan Teil C – Sport Jahrgangsstufen 1-10, 2015, S. 5)

2 Organisation des Schulsports

2.1 Sportstättenbelegung

Das Schadow-Gymnasium verfügt über eine Turnhalle in Haus 1 und eine in Haus 2, die jeweils von einer Lerngruppe genutzt werden kann, sowie eine weitere Sporthalle auf dem Schulgelände, die bei Bedarf gedrittelt werden kann. In dieser Sporthalle kann im Wesentlichen nur über Material für Sportspiele verfügt werden. Andere Unterrichtsthemen können aufgrund der fehlenden Materialausstattung dort nicht unterrichtet werden.

Die Belegung der Hallen mit Lerngruppen des Schadow-Gymnasiums erfolgt mit dem Erstellen der Stundenpläne. Die dort gekennzeichnete Belegung beschreibt eine erste Orientierung, die eigentliche Belegung im Laufe des Schuljahres wird von den parallel unterrichtenden Lehrkräften auf der Grundlage ihrer Unterrichtsplanungen abgesprochen. In gleichem Maße bedarf die Nutzung des Kleinfeldes und der einzelnen Leichtathletikanlagen auf dem Schulhof der kollegialen Absprache.

Die Spielsporthalle kann von Montag bis Freitag bis 16:45 Uhr genutzt werden, die Halle im Schulgebäude bei rechtzeitig angemeldetem Bedarf auch darüber hinaus.

Als außerschulisches Sportgelände können die Parkanlagen in der unmittelbaren Umgebung und das Ernst-Reuter-Sportfeld genutzt werden. Damit ergeben sich unter anderem für die Bewegungsfelder *Laufen, Springen, Werfen, Stoßen* und *Spiele* eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten.

2.2 Sport- und Hallenregeln

Die Teilnahme am Schulsport ist nur in vollständiger Sportkleidung gestattet. Es dürfen in den Sporthallen nur saubere Schuhe getragen werden, die nicht als Straßenschuhe genutzt werden und deren Sohlen keine Markierungen auf dem Hallenboden hinterlassen. Uhren und sämtlicher Schmuck müssen abgelegt werden. In den Sportunterricht dürfen folgende Gegenstände nicht mitgebracht werden: Lebensmittel (keine Getränke in den Hallen), Kaugummis, Mobiltelefone, Unterhaltungselektronik.

2.3 Organisation des Sportunterrichts in den Klassenstufen 5 bis 10

Der wöchentliche Sportunterricht wird in einer Doppel- und in einer Einzelstunde unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler, die als dritte Fremdsprache Griechisch gewählt haben, nehmen nur an der Doppelstunde teil.

In allen Klassenstufen wird der Unterricht in der Regel koedukativ durchgeführt. Eine Entscheidung über eine temporäre Auflösung des koedukativen Unterrichts in der Sekundarstufe I obliegt den unterrichtenden Lehrkräften in kollegialer Absprache, wenn eine vorübergehende Auflösung zur Behandlung bestimmter Bewegungsfelder pädagogisch besonders sinnvoll erscheint.

2.4 Organisation des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II

Die Grundkurse in der gymnasialen Oberstufe werden grundsätzlich koedukativ unterrichtet. Zu einer Abweichung kann es nur bei Einrichtung von zwei parallel stattfindenden Kursen und daraufhin möglicher inhaltlicher Ausdifferenzierung kommen.

In der Regel werden Schülerinnen und Schüler der Leistungsstufen I und II im selben Kurs unterrichtet. Sollten die Belegungszahlen es ermöglichen, wird eine Trennung der Leistungsstufen angestrebt.

Die Schülerinnen und Schüler dürfen in einem Semester mehr als einen Praxiskurs belegen (Zusatzkurs). Dabei werden folgende grundlegende Vorgaben für die Vergabe von Sportpraxiskursen beachtet:

Jedem Schüler und jeder Schülerin wird pro Semester ein Praxiskurs zugewiesen. Die Zuweisung erfolgt auf der Grundlage der jeweiligen Kurswahlen vor Eintritt in die Kursoberstufe und ist weiterhin abhängig von den organisatorischen und personellen Möglichkeiten.

Bei der Zuweisung eines Kurses werden die Dritt- bzw. Viertsemester vorrangig behandelt, danach erfolgt die Zuweisung für die Erst- bzw. Zweitsemester.

In der ersten Unterrichtswoche nach Beginn der Praxiskurse können Kurswechsel aus organisatorischen oder pädagogischen Gründen, in Absprache mit der Fachleitung und den Pädagogischen Koordinatoren, erfolgen.

In der zweiten Unterrichtswoche nach Beginn der Praxiskurse können interessierte Schülerinnen und Schüler freigebliebene Plätze, nach Absprache mit der Fachleitung und der unterrichtenden Lehrperson, belegen. Dieser Zusatzkurs wird dann verpflichtend belegt, es gelten die gleichen Bestimmungen und Verpflichtungen wie im zugewiesenen Kurs. Der zugewiesene Kurs darf daraufhin nicht abgewählt werden.

Bei Zusatzkursen, die im Block unterrichtet werden (z. B. Skifahren), wird ein besonderes Auswahlverfahren durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler werden über den organisatorischen und zeitlichen Ablauf durch Aushänge informiert. Über die Wahlmöglichkeiten der Sportkurse werden die Schülerinnen und Schüler rechtzeitig auf einer Informationsveranstaltung und auf dem jeweils aktuellen Wahlbogen von der Fachleitung und den Pädagogischen Koordinatoren aufgeklärt. Über das Fach Sport im Abitur informieren die für das entsprechende Schuljahr gültigen Informationsblätter, die bei den Pädagogischen Koordinatoren und bei der Fachleitung erhältlich sind. Wird das Fach Sport als viertes Prüfungsfach oder fünfte Prüfungskomponente gewählt, müssen zwei Sporttheoriekurse verpflichtend belegt werden. Diese werden im dritten und vierten Semester angeboten.

2.5 Außerunterrichtlicher Sport

Die Teilnahme am Wettkampfprogramm der Schulen wird unterstützt und gefördert. Auf diesem Weg wird den Schülerinnen und Schülern ein weiteres wesentliches Handlungsfeld des Sports erschlossen. Die Bildung von Schulmannschaften fördert zudem in hohem Maße die Identifikation aller im Umfeld des Schadow-Gymnasiums handelnden Personen, nicht nur die der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler. Die Wettkampfmannschaften werden aus bestehenden Arbeitsgemeinschaften (AGs) oder aufgrund von besonderen Neigungen der Schülerinnen und Schüler gebildet. Schwerpunkte werden traditionell in den Sportarten Hockey, Basketball, Fußball, Tennis, Rudern, Triathlon und Leichtathletik gesetzt.

Die AGs dienen jedoch nicht ausschließlich der Vorbereitung von Wettkampfmannschaften, sondern stellen eine weitere, über den Rahmen des Unterrichts hinausgehende Möglichkeit zur Eröffnung sportlicher Handlungsfelder dar und sind somit auch ein Beitrag zur Erziehung zum außerschulischen und lebenslangen Sporttreiben, im Sinne einer gesunden Lebensführung. Es wird als Aufgabe des Fachbereichs angesehen unter den gegebenen organisatorischen Bedingungen ein breites AG- und Wettkampfbetreuungsangebot zu schaffen.

Das AG-Angebot ist in der Regel kostenfrei. Eine Ausnahme stellt die Ruder-AG dar. Die Teilnahme an dieser AG ist durch den notwendigen Beitritt in den Schülerruderverband Wannsee e. V. mit weiteren Kosten verbunden.

Die Bundesjugendspiele (Leichtathletik) finden jährlich statt. Vor den Winterferien findet für die Sekundarstufe I ein Basketballturnier und für die Klassenstufe 5/6 ein Tanzprojekt und vor den Sommerferien für die Klassenstufen 5-10 ein Fußballturnier statt. Dieses Angebot kann durch weitere Angebote (z. B. Jahrgangsstufenturniere) jährlich ergänzt oder geändert werden.

Der Fachbereich ist daran interessiert, außerunterrichtliche sportliche Aktivitäten einzelner Klassen zu unterstützen. Insbesondere Klassenfahrten mit einem sportlichen Schwerpunkt

(z. B. Skifahren) stellen neben anderen pädagogischen Zielen eine Vorbereitung auf das Kursangebot in der gymnasialen Oberstufe dar.

3 Pädagogische Ausgestaltung des Sportunterrichts in den Klassenstufen 5-10

3.1 Bewegungsfelder in den Klassenstufen 5-10

Der Unterricht ist in allen Inhalten, Themen und Methoden dem Kompetenzmodell verpflichtet. Das Shadow-Gymnasium orientiert sich an den jeweiligen Niveaustufen gemäß Rahmenlehrplan.

Pro Halbjahr soll in mind. einem Bewegungsfeld eine besondere Förderung der Ausdauer erfolgen. Als Vorbereitung auf die Anforderungen in der Sekundarstufe II, wird im 10. Jahrgang ein 12-Minuten-Lauf durchgeführt. Weiterhin werden in Klasse 5/6 drei Bewegungsfelder mit unterschiedlichen Inhalten behandelt. Als Inhalte der Klassenstufen 7-10 sind fünf Bewegungsfelder mit möglichst verschiedenen Inhalten vorgesehen. In jedem Schuljahr werden alle sechs pädagogischen Perspektiven berücksichtigt. Besondere Beachtung soll die Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie Formen von An- und Entspannung finden.

In den unter 5. befindlichen Tabellen werden Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen der Doppeljahrgangsstufen gemäß den Vorgaben des Rahmenlehrplans Teil C-Sport benannt, deren Auswahl auf den Vorgaben des Rahmenlehrplans und der fachlichen Ausrichtung des Fachbereichs beruhen (s. S. 11 ff). Diese inhaltlichen Schwerpunktsetzungen gelten als verbindlich und stellen somit die Grundlage für eine lehrerunabhängige Progression im Sinne eines Spiralcurriculums dar. 5.6 weist die fächerübergreifende Kompetenzentwicklung gemäß Rahmenlehrplan Teil B aus (s.S. 27 ff).

Das bedeutet, dass die als Schwerpunkte gekennzeichneten Inhalte auch in den anderen Klassenstufen Berücksichtigung finden können, sich dann aber zeitlich unterordnen. Es liegt in der Verantwortung der Lehrkräfte, die darüberhinausgehenden Inhalte nach pädagogischen und formellen Gesichtspunkten zu bestimmen. Dabei sollen die Inhalte mit zunehmender Klassenstufe stärker mit den Schülerinnen und Schülern abgestimmt werden.

Die tatsächliche Stundenanzahl kann, je nach vorliegender Gruppenstruktur, den Vorkenntnissen oder anderen organisatorischen Rahmenbedingungen erheblich variieren.

Im Verlauf der Sekundarstufe I wird darauf geachtet, dass die Praxis-Theorie-Verknüpfungen komplexer werden. Spätestens in der 10. Klassenstufe wird mindestens eine praktische Lernerfolgskontrolle pro Halbjahr durch eine reflexive Aufgabe ergänzt, um auf die Anforderungen in der gymnasialen Oberstufe vorzubereiten. Die reflexive Aufgabe kann mündlich oder aufgrund der organisatorischen Bedingungen bei hohen Schülerzahlen schriftlich erfolgen. Innerhalb der Fachkompetenz erfolgt bis zum Ende der 10. Klassenstufe eine Progression in der Theorieverknüpfung von der kurzen und zusammenfassenden Darstellung einzelner Lerninhalte (z.B. Bewegungskriterien, Regeln, Sicherheitsmaßnahmen, ...) über den methodischen Umgang mit Fachwissen (z.B. selbstständiges Lernen in der Gruppe – Lernen durch Lehren) bis hin zur komplexeren Stellungnahme (z.B. Begründung einer Kürübung, trainingswissenschaftliche und biomechanische Begründungen, ...).

In Abhängigkeit von den organisatorischen und materiellen Voraussetzungen werden die in der Tabelle 1 aufgeführten Inhalte in den Klassenstufen 5-10 unterrichtet.

Bewegungsfeld	Inhalte	Bemerkungen und Einschränkungen
---------------	---------	---------------------------------

Laufen, Springen, Werfen, Stoßen	Leichtathletik, Orientierungslauf	Zusätzlich zu den eingeschränkten Möglichkeiten auf dem Schulgelände steht das Ernst-Reuter-Sportfeld zur Verfügung
Bewegen an Geräten	Turnen, Akrobatik, Parkoursport	Der Unterricht ist nur in den Turnhallen 1 und 2 möglich
Bewegungsfolgen gestalten und darstellen	Tänzerische Gymnastikformen: z.B. Rhythmische Sportgymnastik, Rope-Skipping Tanzformen: z.B. Standardtänze, Gesellschaftstänze, Volkstänze, Jumpstyle	Der Unterricht ist fast ausschließlich in den Turnhallen 1 und 2 durchzuführen, da die akustischen Voraussetzungen in der Sporthalle vor allem bei parallelem Unterricht nicht ausreichend sind.
Fahren, Rollen, Gleiten	Skifahren, Windsurfen	Diese Themen können auf Klassenfahrten als außerunterrichtliche Aktivitäten angeboten werden.
Kämpfen nach Regeln	Kämpfen um Gegenstände, Körperposition, Raum: z.B. Raufspiele Zweikampfsportarten: z.B. Judo Grundlagen der Selbstverteidigung	Die Ausstattung mit Matten lässt den Unterricht zu diesem Bewegungsfeld ausschließlich in den Turnhallen 1 und 2 zu.
Spielen	Spiele mit Tor-/Korbabschluss: z.B. Basketball, Fußball, Handball, Futsal, Hockey kleine Spiele: z.B. Ballspiele, Fangspiele Rückschlagspiele: z.B. Volleyball, Badminton, Tischtennis	Zusätzlich zu den Möglichkeiten auf dem Schulgelände und den Hallen steht das Ernst-Reuter-Sportfeld zur Verfügung

Tab. 1: Übersicht der Bewegungsfelder und Inhalte in den Klassenstufen 5-10

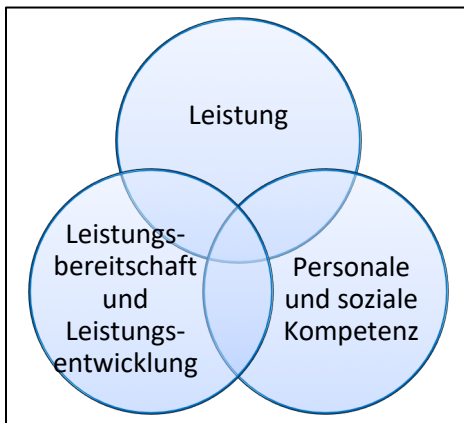
Über die aufgeführten Inhalte hinaus können, je nach Kompetenz einzelner Lehrkräfte, Themen innerhalb der Bewegungsfelder ergänzt werden, wie z. B. Rugby. Unter den gleichen Voraussetzungen kann das Angebot im außerunterrichtlichen Sportangebot über die dargestellten Themen hinausgehen (z. B. auf Klassenfahrten oder während Projekttagen).

3.2 Fachbezogene Kompetenzbereiche in den Klassenstufen 5-10

Die fachbezogenen Kompetenzbereiche *Reflektieren und Urteilen*, *Methoden anwenden* sowie *Interagieren* werden in den Klassenstufen 5-10 kontinuierlich behandelt. Schwerpunktmäßig werden sie in den Klassenstufen bei den Bewegungsfeldern, wie in den Tabellen unter 5. dargestellt, unterrichtet.

3.3 Notengebung in der Sekundarstufe I

Die Zeugnisnote setzt sich aus den drei in der Abbildung 3 dargestellten Teilbereichen zusammen. Die Berücksichtigung dieser drei Teilbereiche ermöglicht eine differenzierte Bewertung der Schülerinnen und Schüler. Die drei Bereiche sollen dabei gleichwertig in die Zeugnisnote einfließen. Je nach den thematischen Schwerpunkten in einem Schulhalbjahr kann es zu Verschiebungen kommen. In keinem Fall aber darf ein Teil mit mehr als 50% oder mit weniger als 25% in die Gesamtnote einfließen.



In der Tabelle 2 werden den drei Bereichen die Kompetenzbereiche des Rahmenlehrplans (vgl. S. 3) zugeordnet und Beispiele aus dem Unterricht dargestellt. Im Fachbereich wurden bisher Leistungstabellen für den 12-Minuten-Lauf und für die Leichtathletik erarbeitet (s. Anhang 1-3, S. 29-33).

Abb. 3: Die drei Teilbereiche der Zeugnisnote im Fach Sport

Teilbereiche der Zeugnisnote	Kompetenzbereiche nach dem Rahmenlehrplan	Beispiele
Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen und Handeln • Reflektieren und Urteilen • Interagieren • Methoden anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsabnahmen nach eigenen, im FB erstellten oder rahmenplanimmanenten Leistungstabellen • Kognitive Anteile (z. B. reflexive Aufgaben, auch schriftlich) • Qualität von Hilfestellungen
Leistungsbereitschaft- und Leistungsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen und Handeln • Reflektieren und Urteilen • Interagieren • Methoden anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft • Sportmotorische Entwicklung (Lernzuwachs) • Lernzuwachs in theoretischen Teilen
Personale und soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Interagieren • Reflektieren und Urteilen • Methoden anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernförderndes Verhalten • Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen • Unterstützung anderer Schülerinnen und Schüler

Tab. 2: Kompetenzbezüge der Teilnoten

4 Pädagogische Ausgestaltung des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II

In Tabelle 3 wird das Kursangebot in der gymnasialen Oberstufe dargestellt.

Das Kursangebot kann in besonderen Fällen erweitert werden,

- wenn nachhaltiger Bedarf in den Wünschen der Schülerinnen und Schüler festgestellt wird oder
- sich organisatorische, materielle bzw. personelle Bedingungen dauerhaft ändern.

Die Teilnahme am Grundkurs Rudern steht nur Schülerinnen und Schüler mit Vorkenntnissen (Teilnahme an der Ruder-AG oder andere nachweisbare Erfahrungen) offen.

Die beiden Sporttheoriekurse werden im dritten und vierten Semester für die Schülerinnen und Schüler angeboten, die das Fach Sport als Prüfungsfach im Abitur gewählt haben. Sie beinhalten folgende drei Themenbereiche, in denen jeweils Bezüge zu verschiedenen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt werden.

- Bereich (I): Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns mit Bezügen zur Bewegungswissenschaft, Trainingswissenschaft, Sportbiologie (Biologie und Medizin) und Psychologie

- Bereich (J): Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext mit Bezügen zur Psychologie und Soziologie
- Bereich (K): Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext mit Bezügen zur Soziologie, Geschichte, Wirtschaft und Politik

4.1 Bewegungsfelder und Kursthemen in der Sekundarstufe II

Bewegungsfeld		Kursthema	Kursbezeichnung	Angebot am Schadow-Gymnasium
A	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	sp-x (A1.Lst)	Lst I + Lst II
B	Spiele: Mannschaftsspiele	Basketball	sp-x (B1.Lst)	Lst I + Lst II
		Eishockey	sp-x (B2.Lst)	----
		Fußball	sp-x (B3.Lst)	Lst I + Lst II
		Handball	sp-x (B4.Lst)	Lst I + Lst II
		Hockey	sp-x (B5.Lst)	Lst I + Lst II
		Rugby	sp-x (B6.Lst)	----
		Volleyball	sp-x (B7.Lst)	Lst I + Lst II
	Spiele: Rückschlagspiele	Badminton	sp-x (B8.Lst)	Lst I + Lst II
		Tennis	sp-x (B9.Lst)	----
		Tischtennis	sp-x (B10.Lst)	Lst I + Lst II
	weitere Spiele	Golf	sp-x (B11.Lst)	----
C	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	sp-x (C1.Lst)	Lst I + Lst II
		Trampolin	sp-x (C2.Lst)	----
		Akrobatik	sp-x (C3.Lst)	----
		Synchronturnen	sp-x (C4.Lst)	----
		Reiten	sp-x (C5.Lst)	----
		Sportschießen	sp-x (C6.Lst)	----
D	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik-Tanz	sp-x (D1.Lst)	Lst I + Lst II (Abhängig von der Nachfrage können die Themen getrennt angeboten werden.)
		Gymnastik	sp-x (D2.Lst)	
		Tanz	sp-x (D3.Lst)	
		Bewegungskünste	sp-x (D4.Lst)	----
E	Bewegen im Wasser	Sportschwimmen	sp-x (E1.Lst)	Lst I + Lst II
		Rettungsschwimmen	sp-x (E2.Lst)	----
		Wasserball	sp-x (E3.Lst)	----
		Wasserspringen	sp-x (E4.Lst)	----
		Synchronschwimmen	sp-x (E5.Lst)	----
F	Mit/gegen Partner kämpfen	Boxen	sp-x (F1.Lst)	----
		Fechten	sp-x (F2.Lst)	----
		Judo	sp-x (F3.Lst)	Lst I + Lst II
		Ringern	sp-x (F4.Lst)	----
G	Fahren, Rollen, Gleiten: Fahren und Gleiten auf dem Wasser	Kanufahren	sp-x (G1.Lst)	----
		Rudern	sp-x (G2.Lst)	Lst I + Lst II
		Segeln	sp-x (G3.Lst)	----
		Windsurfen	sp-x (G4.Lst)	Lst I
	Fahren, Rollen, Gleiten: Fahren und Gleiten auf Schnee	Skifahren	sp-x (G5.Lst)	Lst I
		Skilanglauf	sp-x (G6.Lst)	----
		Snowboardfahren	sp-x (G7.Lst)	----
	Fahren, Rollen, Gleiten: Fahren und Rollen	Radfahren	sp-x (G8.Lst)	----
		Inline-Skating	sp-x (G9.Lst)	----
H	Fitness	Fitnesssport	sp-x (H1.Lst)	Lst I + Lst II

Tab. 3: Mögliches Sportkursangebot in der Sekundarstufe II

4.2 Notengebung in der Sekundarstufe II

Die Abschlussnote der Schülerinnen und Schüler in einem Grundkurs Sport (Praxis) setzt sich aus der Bewertung des Allgemeinen Teils und den gemittelten Ergebnissen der Abschlussleistungen im Verhältnis 2:1 zusammen. Die Bewertung des Allgemeinen Teils setzt sich aus der Mitarbeit, kursimmanenten Leistungsüberprüfungen und anderen Eigenleistungen zusammen und berücksichtigt somit im Wesentlichen die Vorgaben die bei Punkt 3.3 für die Sekundarstufe I formuliert wurden (s.S. 7). Die Abschlussleistung setzt sich aus vier Aufgaben zusammen:

- dem 12-Minuten-Lauf,
- zwei praktischen Aufgaben (ggf. mit reflexivem Anteil) und
- einer Theorieprüfung.

Die Ergebnisse aller vier Prüfungsaufgaben fließen gleichgewichtet in die zusammenfassende Bewertung der Abschlussleistung ein. Die Anforderungen im 12-Minuten-Lauf sind in den jeweiligen Semestern unterschiedlich (s. Anhang 4, S. 34). Die Praxisaufgaben und die Inhalte der Theorie-tests ergeben sich aus den Schwerpunkten der Kurse und orientieren sich darüber hinaus, angepasst an die jeweilige Leistungsstufe, an den Aufgaben und Anforderungen in der fachpraktischen Prüfung Sport im vierten Prüfungsfach des Abiturs. Diese Aufgaben werden auf der Regionalkonferenz Steglitz-Zehlendorf schulübergreifend abgestimmt. Bei Zusatzkursen, die im Block stattfinden (z. B. Skifahren, Windsurfen) entfällt der 12-Minuten-Lauf.

Die von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie herausgegebenen Bewertungstabellen zu den Kursthemen "Leichtathletik" und "Schwimmen" befinden sich im Anhang 5 und 6 (S. 35, 36).

5 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen

5.1 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen – Bewegungsfeld: *Laufen, Springen, Werfen, Stoßen*

Doppeljahrgangsstufe 5/6 - Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Laufen: Starts aus verschiedenen Lagen und Positionen auf verschiedene Kommandos + Sprint 50 und 75m; Laufspiele (für Sprint- und Ausdauererschulung, eigenes Lauftempo entwickeln); über Hindernisse laufen, Staffelläufe/Stabübergabe (Pendel- und Rundenstaffel)</p> <p>Ausdauererschulung: mindestens 12 Min; kooperative, abwechslungsreiche Laufspiele Zeit schätzen, Tempo bestimmen, Orientierungslauf (Schulgelände, im bekannten freien Gelände)</p> <p>Springen: Sprungformen in die Höhe und in die Weite, Anbahnung des Schrittwertsprungs</p> <p>Werfen: Wurfspiele; werfen unterschiedlicher Gegenstände aus dem Stand und aus einem kurzen Anlauf in die Weite und in die Höhe (Reifen, Bälle, Indiakas, Frisbeescheiben)</p> <p>Stoßen: in die Weite mit leichten Medizinbällen aus der Stoßauslage</p>	<p>Körpererfahrung (z.B.: Unterschied Belastungs-Entlastung wahrnehmen)</p> <p>Leistung (z. B. Erfahren der eigenen Leistung/Wettkampf)</p> <p>Gesundheit (z. B. ausdauerndes Laufen)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können...</p> <p>...eine Kurzstrecke (auch mit Hindernissen) im individuell schnellen Tempo zurücklegen.</p> <p>... aus verschiedenen Lagen und Positionen starten.</p> <p>... durchgehend, ihr Alter um 5 Min. erhöht, laufen,</p> <p>... unter Verwendung von Kartenmaterial sich orientieren und bewegen.</p> <p>...aus zunehmend rhythmischem Anlauf funktional in die Höhe und in die Weite springen.</p> <p>... verschiedene Gegenstände mit zunehmender Beschleunigung und Ganzkörperstreckung weit werfen/stoßen.</p>
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kritierengeleitet hinterfragen (z.B.: einfache Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen durchführen (siehe auch Methoden anwenden)).</p> <p>... zunehmend Verantwortung für die Gesundheit übernehmen (siehe Methoden anwenden).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, Abweichungen erkennen und vorgegebene Hinweise geben (z.B.: körperliche Reaktionen nach einer Ausdauerbelastung beschreiben, Körperposition beim Tiefstart).</p> <p>... Möglichkeiten des Übens und Trainierens zur Leistungssteigerung und Förderung der Gesundheit im Rahmen der Ausdauererschulung erkennen (z. B.: Laufen mit individuellem Tempo (Verwenden der Borg-Skala).</p>	

Doppeljahrgangsstufe 7/8 - Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Laufen: Starts aus verschiedenen Lagen und Positionen auf verschiedene Kommandos + Sprint 75m (ggf. 100m) sowie 800 m/ 1000 m/ 2000 m</p> <p>Laufspiele (für Sprint- und Ausdauererschulung > eigenes Lauftempo entwickeln); Staffelläufe/Stabübergabe (Pendel- und Rundenstaffel)</p> <p>Ausdauererschulung: bis 20 Min; kooperative Laufspiele, Geländeläufe und -spiele, Orientierungslauf (Schulgelände, im bekannten Gelände im Freien)</p> <p>Springen: Vielfältiges Springen (z.B. Weitsprung aus der Absprungzone; Relativwettkämpfe; Zielspringen), Anlaufgestaltung; Schrittwettsprung, Schersprung, Fosbury-Flop</p> <p>Werfen: Wurfspiele; werfen unterschiedlicher Gegenstände und Sportgeräte in die Weite und in die Höhe (Reifen, Bälle, Indiakas, Frisbeescheiben)</p> <p>Stoßen: in die Weite mit Medizinbällen, Kugeln aus der Stoßauslage und mit Nachstellschritten</p>	<p>Körpererfahrung (z.B.: Unterschied Belastung-Entlastung wahrnehmen)</p> <p>Leistung (z. B. Erfahren der eigenen Leistung/Wettkampf)</p> <p>Gesundheit (z. B. ausdauerndes Laufen)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...eine Kurzstrecke (auch mit Hindernissen) im individuell höchsten Tempo unter wettkampfnahen Bedingungen zurücklegen. ... aus verschiedenen Lagen und Positionen starten. ... durchgehend, ihr Alter um 5 Min. erhöht, laufen, ... sich unter Verwendung von Kartenmaterial orientieren und wettkampfnah bewegen. ... aus einem rhythmischen Anlauf funktional in die Höhe und in die Weite springen. ... verschiedene Gegenstände mit rhythmischem Anlauf/beschleunigender Auftaktbewegung und einer Ganzkörperstreckung weit werfen/stoßen.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kritierengeleitet hinterfragen (z.B.: Beobachten der drei letzten Anlaufschritte und des Absprungs beim Weitsprung (Anlauf-Absprung-Komplex); Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung der Technik sowie begründete Korrektur durchführen (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen) (siehe auch Methoden anwenden)).</p> <p>... zunehmend Verantwortung für die Gesundheit übernehmen (siehe Methoden anwenden).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, Abweichungen erkennen und Hinweise geben (z.B.: Körperposition über der Hürde).</p> <p>... ihren Leistungsstand und ihre Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Erstellen eines Trainingstagebuchs, Portfolios).</p> <p>... wesentliche Informationen aus Medien entnehmen und in Bewegungshandlungen umsetzen (z.B. Bildreihen, Schaubilder).</p> <p>... Möglichkeiten des Übens und Trainierens zur Leistungssteigerung erklären und zur Förderung der eigenen Gesundheit umsetzen (z.B.: Laufen im individuellen Trainingspuls, Zusammenhang von Ausdauerleistungsfähigkeit u. biologischen Prozessen erkennen und erklären – Energiebereitstellungsprozesse, kardio-pulmonales System).</p>	

Doppeljahrgangsstufe 9/10 - Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Laufen: Aus den Startblöcken (Tiefstart) 100 m laufen, über Hindernisse/Hürden laufen; 800 m/ 1000 m/ 2000 m</p> <p>Laufspiele (für Sprint- und Ausdauerschulung, eigenes Lauftempo entwickeln); über Hindernisse laufen, Staffelläufe/Stabübergabe (Rundenstaffel)</p> <p>Ausdauerschulung: mindestens 20 Min; Cooper-Test; subjektives Lauf- und Belastungsempfinden, Dauer- und Intervallläufe, Orientierungslauf (im Gelände)</p> <p>Springen: Anlauf-Absprung-Komplex, Schrittweltsprung, Fosbury-Flop</p> <p>Werfen: werfen unterschiedlicher Sportgeräte (z.B. Schweiftennisbälle, Vortex-Heuler, Turbo Javelin) aus dem Drei-Schritt-Rhythmus mit Impuls- und Stemmschritt werfen</p> <p>Stoßen: Kugelstoß aus der Beschleunigung (Nachstell-/Wechselschritt, Angleiten)</p>	<p>Körpererfahrung (z.B.: Unterschied Belastung-Entlastung wahrnehmen)</p> <p>Leistung (z. B. Erfahren der eigenen Leistung/Wettkampf)</p> <p>Gesundheit z. B. ausdauerndes Laufen)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... eine Kurzstrecke (auch mit Hürden) aus den Startblöcken im individuell schnellsten Tempo wettkampfmäßig zurücklegen. ... durchgehend, ihr Alter um 5 Min. erhöht, laufen, ein gleichmäßig schnelles Tempogefühl entwickeln, ... unter Verwendung von Kartenmaterial sich orientieren und wettkampfgerecht bewegen (z. B. Sternlauf mit schulfachspezifischen Aufgabenstellungen). ... aus einem funktionalen Anlauf und Absprung (Weitsprung vom Absprungbalken) Weit- und Hochspringen. ... verschiedene Gegenstände mit zunehmender Beschleunigung und Ganzkörperstreckung weit werfen/stoßen.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen (z.B.: Beobachten der drei letzten Anlaufschritte und des Absprungs beim Weitsprung (Anlauf-Absprung-Komplex); Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung der Technik, Videoanalyse (siehe auch Methoden anwenden)).</p> <p>... zunehmend Verantwortung für die Gesundheit übernehmen (siehe Methoden anwenden).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung der Technik sowie begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen) eigenständig realisieren.</p> <p>... ihren Leistungsstand und ihre Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Erstellen eines Trainingstagebuchs, Portfolios).</p> <p>... wesentliche Informationen aus Medien entnehmen und in Bewegungshandlungen umsetzen (z.B. Bildreihen, Schaubilder).</p> <p>... Möglichkeiten des Übens und Trainierens zur Leistungssteigerung erklären und zur Förderung der eigenen Gesundheit selbstständig und zunehmend in den Lebensalltag integrierend umsetzen (z.B.: Laufen im individuellen Trainingspuls, Zusammenhang von Ausdauerfähigkeit und biologischen Prozessen erkennen und erklären – Energiebereitstellungsprozesse, kardio-pulmonales System, aerob-anaerob, Laktatbildung).</p>	

5.2 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen – Bewegungsfeld: *Spiele*

Doppeljahrgangsstufe 5/6 – Bewegungsfeld Spiele

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>1. Kleine Spiele Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele, Geschicklichkeitsspiele</p> <p>2. Sportspiele</p> <p>Spiele mit Tor- und Korbabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MiniSpielformen in Anlehnung an die großen Sportspiele (z.B. Basketball, Fußball) mit vereinfachten Regeln zur Erlangung einer grundlegenden Spielfähigkeit im Hinblick auf die großen Sportspiele realisieren - auch unter Beachtung der beidseitigen Ausführung 	<p>Kooperation (z.B. Gruppen- und Mannschaftsspiele)</p> <p>Leistung (z. B. Turniere in den Sportspielen nach bestehendem oder verändertem Regelwerk)</p>	<p>Die SuS können...</p> <p>Taktik: ... die Bewegungen eines Spielobjekts sowie der Mitspielenden erkennen und diese für den Spielverlauf nutzen. ... einfache Finten anwenden.</p> <p>Spiele, Spiele verändern ... gemeinsam kriterienorientiert Spielideen und Spielregeln verändern, weiterentwickeln. ... gemeinsam kriterienorientiert erarbeitete Spielideen und Spielregeln weitgehend selbstständig umsetzen.</p> <p>Annehmen, Abspielen, Abschließen: ... regelgerecht und funktional Spielobjekte in vereinfachten Situationen annehmen und abspielen. ... Spielobjekte in vereinfachten Situationen regelgerecht und funktional führen. ... zielführend abschließen.</p>
Abschlussorientierte Standards für Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>		<p>... die eigenen sport- und bewegungs-bezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen (z.B. einfache Taktiken beschreiben und Vorteile benennen, einfache Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen durchführen (siehe auch Methoden anwenden)).</p>
<p>Interagieren Die SuS können...</p>		<p>... in einfachen sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren (Zusatzregeln in kleinen Spielen aufstellen und erproben, Zusatzmaterialien einbauen und erproben). ... unter Anleitung partiell Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Schiedsrichter, Spielführerin und Spielführer bzw. bei kooperativen Aufgaben in Kleingruppen). ... zunehmend faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden (Fair Play-Gedanke zunehmend wahrnehmen und sich dessen bewusst werden).</p>
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>		<p>... vorgegebene Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, grobe Abweichungen erkennen und vorgegebene Hinweise geben (z.B. Basketball: Positionswurf, Korbleger).</p>

Doppeljahrgangsstufe 7/8 – Bewegungsfeld Spiele

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>1. Kleine Spiele Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele</p> <p>2. Sportspiele Spiele mit Tor- und Korbschluss: Handball (ca. 20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlagwurf als Torwurf und Zuspiel, Prellen, Passen und Fangen in spielnahen Situationen • Spielfähigkeit bis 4:4 <p>Basketball (ca. 20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korbwürfe (Korbleger, Positionswurf), Dribbling, Passen und Fangen in spielnahen Situationen • Spielfähigkeit bis 5:5 (Basketballturnier) <p>- Regelkunde</p> <p>- auch unter Beachtung der beidseitigen Ausführung</p>	<p>Kooperation (z.B. Gruppen- und Mannschaftsspiele)</p> <p>Leistung (z. B. Turniere in den Sportspielen nach bestehendem oder verändertem Regelwerk)</p>	<p>Die SuS können...</p> <p>Taktik: ... freie Räume, die Bewegungsrichtung eines Spielobjekts sowie der Mitspielenden erkennen und diese für den Spielverlauf in Offensive und Defensive nutzen ... einfache Finten funktional anwenden.</p> <p>Spiele, Spiele verändern: ... gemeinsam kriterienorientiert Spielideen und Spielregeln erarbeiten. ... gemeinsam kriterienorientiert erarbeitete Spielideen und Spielregeln eigenverantwortlich umsetzen.</p> <p>Annehmen, Abspielen, Abschließen: ... regelgerecht und funktional Spielobjekte annehmen und abspielen. ... Spielobjekte regelgerecht und funktional führen. ... aus unterschiedlichen Tempi und Bewegungsrichtungen zielführend abschließen.</p>
Abschlussorientierte Standards für Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>		<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen sowie Entscheidungen für ihr eigenes spielbezogenes Handeln formulieren und begründen (z.B. Funktionalität der Techniken erläutern, Abweichung wahrnehmen und begründen (siehe auch Methoden anwenden), Taktiken beschreiben und Vorteile begründen, zunehmendes Spielverständnis erlangen und situativ agieren).</p>
<p>Interagieren Die SuS können...</p>		<p>... in komplexen sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren. ...unter Anleitung Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Spielführerin und Spielführer bzw. bei kooperativen Aufgaben in Kleingruppen). ... zunehmend faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden (Fair Play-Gedanke zunehmend wahrnehmen und bewusst umsetzen).</p>
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>		<p>... Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, Abweichungen erkennen und Hinweise geben (korrigieren) (z.B. Basketball wesentliche Bewegungsmerkmale Positionswurf, Korbleger nennen und erläutern, einfache taktische Handlungen beschreiben und erläutern, einfache Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen durchführen). ... Informationen aus Medien entnehmen und in Bewegungshandeln umsetzen (z.B. Basketball Korbleger, Positionswurf). ... Möglichkeiten des Übens und Trainierens im Sportspiel zur Leistungssteigerung zunehmend selbstständig umsetzen (vorgegebene/gewählte Übungen erproben, präsentieren und erläutern).</p>

Doppeljahrgangsstufe 9/10 – Bewegungsfeld Spiele

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Sportspiele Spiele mit Tor- und Korbabschluss: Fußball (ca. 20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballan- und Mitnahme; kurzes Zuspiel (Innen-, Außenseitstoß) und Dribbling in spielnahen Situationen, Torschuss (Vollspannstoß) • Spielfähigkeit Kleinfeld, Regelkunde <p>Rückschlagspiele: Volleyball (ca. 20)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe von unten, oberes und unteres Zuspiel in spielnahen Situationen, zielgerichteter Angriff mit Spiel über die Position 3 • Spielfähigkeit bis 4-4, Regelkunde <p>fakultative Inhalte (ca. 16) Auswahl aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele (Spiele entwickeln) - Spiele mit Tor-/Wurferfolg (Hockey) - Rückschlagspiele (Badminton) - Endzonenspiele (Flagfootball, Ultimate Frisbee) - Einführung in die grundlegenden Techniken (z.B. Vorhand-/Rückhandeinsatz), taktischen Elemente zur Erlangung der Spielfähigkeit - auch unter Beachtung der beidseitigen Ausführung 	<p>Kooperation (z.B. Gruppen- und Mannschaftsspiele)</p> <p>Leistung (z. B. Turniere in den Sportspielen nach bestehendem oder verändertem Regelwerk)</p>	<p>Die SuS können...</p> <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... abgestimmte unterschiedliche individual-/ gruppen- / und mannschaftstaktische Verhaltensweisen zunehmend in offensiven und defensiven Spielsituationen anwenden, reflektieren und beurteilen. ... verschiedene Finten funktional anwenden. <p>Spielen, Spiele verändern</p> <ul style="list-style-type: none"> ... gemeinsam kriterienorientiert Spielideen und Spielregeln erarbeiten. ... gemeinsam kriterienorientiert erarbeitete Spielideen und Spielregeln eigenverantwortlich umsetzen. <p>Annehmen, Abspielen, Abschließen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ... regelgerecht und funktional Spielobjekte annehmen und abspielen (auch in Drucksituationen). ... Spielobjekte regelgerecht und funktional führen. ... trotz Gegnereinfluss zielführend und funktional abschließen.
Abschlussorientierte Standards für Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungs-bezogenen Handlungen kriteriengeleitet beurteilen sowie Entscheidungen für ihr eigenes spielbezogenes Handeln formulieren und begründen und situativ abwägen (z.B. Funktionalität der Techniken erläutern, Abweichung wahrnehmen und begründen (siehe auch Methoden anwenden), unterschiedliche Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktiken beschreiben und Vorteile bezüglich der Spielsituation begründen, zunehmendes Spielverständnis erlangen und situativ agieren).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... in komplexen sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren (z.B.: auf Heterogenität eingehen, Spielgerät verändern (siehe Doppeljahrgang 7/8). ...eigeninitiativ Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Schiedsrichter, als Spielführerin und Spielführer, in spielspezifische Aufgaben (Angriff/Abwehr); als Expertin und Experte (insbesondere Vereinsspieler leiten partiell Stundenteile oder Stationen). ... faire Verhaltensweisen respektieren und anwenden (Fair Play-Gedanke bewusst umsetzen, Nichtinhalung untereinander thematisieren und eigenständig in fairer Weise klären).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Eigen- und Fremdbeobachtungen von technischen und taktischen Handlungen, sowie begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen) eigenständig realisieren. (Videoanalyse). ...wesentliche Informationen aus (selbst gewählten) Medien entnehmen (auch als Hausaufgabe) und selbstständig in Bewegungshandeln umsetzen. ... Möglichkeiten des Übens und Trainierens im Sportspiel zur Leistungssteigerung selbstständig umsetzen (aus Auswahl/selbstständig gewählte Übungen erproben, präsentieren, erläutern und begründen).</p>	

5.3 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen – Bewegungsfeld: *Bewegen an und mit Geräten*

Doppeljahrgangsstufe 5/6 -Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Turnerische Grundfertigkeiten und Bewegungsfertigkeiten an und auf verschiedenen Turmgeräten (z. B.: Balken, Boden, Bock) sowie über Turngeräte, (zwei Schwerpunktgeräte)</p> <p>Formen des Kletterns (Seil, Sprossenwand, Kletterstange)</p> <p>Alternative/gegenwartsbezogene Formen turnerischer Bewegungen (turnerische Spiele an Geräten, Hindernisturnen)</p> <p>Einfache Turnlandschaften gestalten und turnerische Bewegungsmöglichkeiten erproben</p> <p>Funktionales Helfen und Sichern</p>	<p>Leistung (z. B.: vorgegebene Bewegungsformen realisieren)</p> <p>Wagnis (z. B.: Bewältigung herausfordernder Geräteaufbauten)</p> <p>Gestaltung (z. B.: kreative Gestaltung von Elementverbindungen zu einer Kür oder die individuelle Bewältigung von Gerätearrangements)</p> <p>Kooperation (z. B.: Gerätebewältigung mit Partnerinnen/Partnern oder in der Gruppe, die gemeinsame Präsentation von Bewegungen an Geräten und gezieltes Helfen und Sichern)</p> <p>Körpererfahrung (z. B.: das Fliegen bei hohen Sprüngen, das Landen bei Niedersprüngen aus großer Höhe, das Bewältigen von Geräten mit geschlossenen Augen unter Partnerhilfe)</p>	<p>Die SuS können...</p> <p>... sich an, auf und über verschiedene/n Geräten mit Körperspannung sicher bewegen.</p> <p>... (vorgebene) Bewegungsfolgen mit mindestens drei Elementen präsentieren..</p> <p>... einfache gerätspezifische Sicherheits- und Hilfestellungen beschreiben und diese situationsgerecht durchführen.</p> <p>... Geräte unter Anleitung der Lehrkraft weitgehend selbständig und sicher auf- und abbauen.</p>
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
Reflektieren / Urteilen Die SuS können die eigenen sport- und bewegungs-bezogenen Handlungen kritierengeleitet hinterfragen und Abweichungen von Bewegungsmerkmalen erkennen (z.B.: Beobachten und Hinterfragen am Boden und an den Geräten (siehe auch Methoden anwenden)).	
Interagieren Die SuS können...	... bei der Ausgestaltung gemeinschaftlicher Bewegungserfahrungen zunehmend kooperieren (kreatives Gruppenturnen / Pyramidenbau).	
Methoden anwenden Die SuS können...	... unter Anleitung zunehmend selbstständig den Auf- und Abbau von Geräten durchführen. ... einfache Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend unter Anleitung und Unterstützung der Lehrkraft anwenden.	

Doppeljahrgangsstufe 7/8 -Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Mindestens drei Elemente am Boden unter Berücksichtigung der Raumwege</p> <p>Mindestens drei Elemente (Aufgang, Mittelteil, Abgang) an den Geräten (Parallel- und Stufenbarren, Reck, Schaukelringe, Schwebebalken)</p> <p>Sprung (Bock, Kasten quer): Grätsche, Hocke, Hockwende</p> <p>Funktionales Helfen und Sichern</p>	<p>Körpererfahrung (z.B.: Fliegen bei hohen Sprüngen, das Landen bei Niedersprüngen aus großer Höhe)</p> <p>Leistung (z. B. Bewegungsformen als Pflicht oder Kür realisieren)</p> <p>Wagnis (z. B.: Bewältigung herausfordernder Geräteaufbauten / Kreative Gestaltung von Element-verbindungen)</p> <p>Kooperation (Helfen und Sichern / Gerätebewältigung mit Partner/innen)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... am Boden und an ausgewählten Geräten vorgegebene Elemente turnen. ... eine mindestens dreiteilige Übungsverbindung am Boden und an den Geräten mit dem Fokus auf den Bewegungsfluss selbständig (auch schriftlich) erarbeiten und sicher ausführen. ... gerätspezifische Sicherheits- und Hilfestellungen beschreiben sowie diese situationsgerecht anwenden. ...Geräte unter Anleitung der Lehrkraft selbstständig und sicher auf- und abbauen.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... Entscheidungen für ihr eigenes sport- und bewegungsbezogenes Handeln formulieren und begründen (z. B.: Analyse der Rollbewegung anhand von Bewegungsmerkmalen und begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen), (siehe auch Methoden anwenden)).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... bei der Ausgestaltung gemeinschaftlicher Bewegungserfahrungen zunehmend kooperieren (kreatives Gruppenturnen / Pyramidenbau).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... unter Anleitung selbstständig den Auf-und Abbau von Geräten durchführen. ... unter Anleitung Hilfe- und Sicherheitsstellungen zunehmend selbstständig anwenden. ... ihren Lernstand und ihre Leistungsentwicklung unter Anleitung kriteriengeleitet dokumentieren.</p>	

Doppeljahrgangsstufe 9/10 --Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Mindestens fünf Elemente am Boden unter Berücksichtigung der Raumwege</p> <p>Mindestens fünf Elemente (Aufgang, Mittelteil, Abgang) an den Geräten (Parallel- und Stufenbarren, Reck, Schaukelringe, Schwebebalken)</p> <p>Sprung (Kasten längs): Grätsche, Hocke</p> <p>Funktionales Helfen und Sichern</p>	<p>Körpererfahrung (z.B.: Fliegen bei hohen Sprüngen, Rollbewegungen, Umkehrpunkte, das Landen bei Niedersprüngen aus großer Höhe)</p> <p>Leistung (z. B. Bewegungsformen als Pflicht und/oder Kür realisieren)</p> <p>Wagnis (z.B.: Bewältigung herausfordernder Geräteaufbauten / Kreative Gestaltung von Elementverbindungen)</p> <p>Kooperation (z.B.: Helfen und Sichern / Gerätebewältigung mit Partner/innen, in der Gruppe)</p>	<p>Die SuS können...</p> <p>... am Boden und an ausgewählten Geräten vorgegebene Elemente turnen.</p> <p>... eine mindestens fünfteilige Übungsverbindung am Boden und an den Geräten mit dem Fokus auf den Bewegungsfluss selbstständig (auch schriftlich) erarbeiten und sicher ausführen.</p> <p>... gerätspezifische Sicherheits- und Hilfestellungen beschreiben und erläutern sowie diese selbstständig und situationsgerecht anwenden.</p> <p>...Geräte unter Anleitung der Lehrkraft selbständig und sicher auf- und abbauen.</p>
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... kriteriengeleitet Urteile zu eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen formulieren und begründen.</p> <p>... gegenseitige, kriteriengeleitete Leistungsbewertung durchführen (z.B.: Analyse von Bewegungen anhand von Bewegungsmerkmalen und begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... bei der Ausgestaltung gemeinschaftlicher Bewegungserfahrungen zunehmend kooperieren (kreatives Gruppenturnen / Pyramidenbau).</p> <p>... eigeninitiativ Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen bei kooperativen Aufgaben in Klein- und Großgruppen.</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... gegenseitiges Anleiten (peerteaching) lernen.</p> <p>... selbstständig bekannte Lernumgebungen sicher aufbauen Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennen und anwenden.</p> <p>... Hilfe- und Sicherheitsstellung erkennen und selbstständig situationsgerecht anwenden.</p> <p>... Möglichkeiten des Übens und Trainierens zur Leistungssteigerung erklären ihren Lernstand und ihre Leistungsentwicklung dokumentieren und auswerten (Portfolio).</p> <p>... Informationen aus Medien entnehmen und in Bewegungshandlungen umsetzen.</p>	

5.4 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen – Bewegungsfeld: *Kämpfen nach Regeln*

Doppeljahrgangsstufe 5/6 – Bewegungsfeld: Kämpfen nach Regeln

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<ul style="list-style-type: none"> - Kennen und Anwenden der Judowerte, Rituale (insb. Begrüßungs- und Abgrüßungsritual) und Fachbegriffe (Mokuso, Hajime, Mate, Re) - Kämpfen um Gegenstände, Körperpositionen, Körperberührungen, Raum -Raufspiele, Zieh- und Schiebekämpfe -Partner- und Gruppenkämpfe 	<p>Körpererfahrung (z. B. Wirkung von Kräften auf den Körper beim Kämpfen, Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung)</p> <p>Kooperation Wagnis Leistung (Zulassen von Körperkontakt) (z. B. Bestreiten eines Wettkampfs)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Kraft gezielt zum Festhalten von Uke einsetzen. ... Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden kämpferisch erobern/einnehmen/verteidigen. ...ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet und kontrolliert einsetzen. ...die Partnerin oder den Partner gezielt aus dem Gleichgewicht bringen
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen (z. B. die Wechselwirkung von Kräften, die Verschiebung des Gleichgewichts beschreiben, einfache Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen durchführen (siehe auch Methoden anwenden)).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... in einfachen sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren (Dosierung des Kräfteinsatzes).</p> <p>... unter Anleitung partiell Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Schiedsrichter, als Tori/Uke bzw. bei kooperativen Aufgaben in Kleingruppen).</p> <p>... zunehmend faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden (Bedeutung der Regeleinhaltung und des Stoppsignals (Mate) zunehmend wahrnehmen und sich dessen bewusst werden).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... vorgegebene Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, grobe Abweichungen erkennen und vorgegebene Hinweise geben.</p>	

Doppeljahrgangsstufe 7/8 – Bewegungsfeld: Kämpfen nach Regeln

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<ul style="list-style-type: none"> - Kennen und Anwenden der Judowerte, Rituale (insb. Begrüßungs- und Abgrüßungsritual) und Fachbegriffe (Mokuso, Hajime, Mate, Re, Uke und Tori) - Kämpfen um Gegenstände, Körperpositionen, Körperberührungen, Raum im Boden und im Stand. - Raufspiele, Zieh- und Schiebekämpfe (Kuzushi) - Partner- und Gruppenkämpfe - Fallen (rückwärts, seitwärts) aus dem Hockstand sowie aus dem Stand - Zweikampfsportarten miteinander erproben (z.B. Judo, insbesondere Bodentechniken: Festhalten und Befreiungen) 	<p>Körpererfahrung (z. B. Wirkung von Kräften auf den Körper beim Kämpfen, Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung)</p> <p>Kooperation (z. B. gegenseitige Hilfe bei der Ausführung von Techniken)</p> <p>Wagnis (z. B. Fallen aus unterschiedlichen Positionen, Zulassen von Körperkontakt)</p> <p>Leistung (z. B. Bestreiten eines Wettkampfs)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... selbstständig erarbeitete Lösungsansätze zum Erobern, Einnehmen bzw. Verteidigen von Gegenständen, Körperpositionen und Raum im Boden und im Stand umsetzen ... ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet und kontrolliert einsetzen. ... Kraft und Techniken zum Stören des Gleichgewichts von Uke einsetzen. ... Kraft und Techniken gezielt zum Festhalten von Uke einsetzen. ... sich aus Haltegriffen befreien.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen sowie Entscheidungen für ihr eigenes wettkampfbezogenes Handeln formulieren und begründen (z.B. Funktionalität der Techniken erläutern, Abweichung wahrnehmen und begründen (siehe auch Methoden anwenden), Taktiken beschreiben und Vorteile begründen, zunehmendes Verständnis für Kampftaktiken erlangen und situativ agieren).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... in sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren. ... unter Anleitung Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Schiedsrichter, als Tori/Uke bzw. bei kooperativen Aufgaben in Kleingruppen). ... zunehmend faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden (Bedeutung der Regeleinhaltung und des Stoppsignals (Mate) begreifen und bewusst umsetzen).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Merkmale sport- und bewegungsbezogener Handlungen nennen, Abweichungen erkennen und Hinweise geben (korrigieren), einfache Eigen- und Fremdbeobachtungen von Bewegungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen durchführen. ... Informationen aus Medien entnehmen und in Bewegungshandeln umsetzen (z.B. Festhalten).</p>	

Doppeljahrgangsstufe 9/10 – Bewegungsfeld: Kämpfen nach Regeln

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegungen und Handeln
<ul style="list-style-type: none"> - Kennen und Anwenden der Judowerte - Kennen von Fachbegriffen: Hajime, Mate, Re, Uke, Tori, Ukemi (FÜ), Nage-waza - Raufspiele, Zieh- und Schiebekämpfe (Partner- und Gruppenkämpfe) - Fallen und Abrollen (rückwärts, seitwärts beidseitig, vorwärts) - Fallen nach Einwirkung des Partners - ggf. nach dynamischen Auseinandersetzungen zwischen Tori und Uke fallen. - Zweikampfsportarten miteinander kämpfen (z.B. Judo, insbesondere Bodentechniken: Festhalten, Umdrehen und Befreiungen (erste Strategien entwickeln)) - Zweikampfsportarten miteinander erproben (z.B. Judo einfache Würfe wie O-goshi, O-soto-gari, Seoi-otoshi einführen) - ggf. Kennen und Benennen der Phasen des Werfens 	<p>Körpererfahrung (z. B. Wirkung von Kräften auf den Körper beim Kämpfen, Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung)</p> <p>Kooperation (z. B. gegenseitige Hilfe bei der Ausführung von Techniken)</p> <p>Wagnis (z. B. Fallen aus unterschiedlichen Positionen, Zulassen von Körperkontakt)</p> <p>Leistung (z. B. Bestreiten eines Wettkampfs)</p>	<p>Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... nach Einwirkung von Tori aus unterschiedlichen Ausgangslagen sicher und kontrolliert fallen. ... Körperpositionen und Raum im Stand und am Boden umsetzen. ... Kraft und Techniken gezielt zum Festhalten von Uke einsetzen. .. Uke aus dem Gleichgewicht bringen, um kontrolliert und gezielt Wurftechniken einzubringen. ... sich aus Haltegriffen befreien. ...sich gegen Haltegriffe und Umdrehtechniken verteidigen. ... selbstständig erarbeitete Lösungsansätze zum Wechsel von Haltegriffen anwenden. ... regelgerecht unter Verwendung unterschiedlicher Lösungsansätze am Boden und im Stand kämpfen. ...unter Verwendung selbstgewählter Handlungsketten die körperliche Kontrolle über Uke, bei dosiertem Widerstand, erlangen ...ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet und kontrolliert einsetzen.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... die eigenen sport- und bewegungs-bezogenen Handlungen kritierengeleitet beurteilen sowie Entscheidungen für ihr eigenes wettkampfbezogenes Handeln formulieren und begründen und situativ abwägen (z.B. Funktionalität der Techniken erläutern, Abweichung wahrnehmen und begründen (siehe auch Methoden anwenden), Vorteile bezüglich der Situation begründen, zunehmendes Wettkampfverständnis erlangen und situativ agieren).</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... in komplexen sport- und bewegungsbezogenen Situationen den vorgegebenen bzw. gemeinsam erarbeiteten Regeln entsprechend interagieren (z.B.: auf Heterogenität eingehen, (siehe Doppeljahrgang 7/8).</p> <p>...eigeninitiativ Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (z. B. als Schiedsrichterin und Schiedsrichter, als Expertin und Experte (insbesondere Vereinsspieler leiten partiell Stundenteile oder Stationen).</p> <p>... faire Verhaltensweisen respektieren und anwenden (Bedeutung der Regeln einhalten und des Stoppsignals (Mate) bewusst umsetzen, Nichteinhaltung untereinander thematisieren und eigenständig in fairer Weise klären).</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Eigen- und Fremdbeobachtungen von technischen und taktischen Handlungen, sowie begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen) eigenständig realisieren. (Videoanalyse).</p> <p>...wesentliche Informationen aus (selbst gewählten) Medien entnehmen (auch als Hausaufgabe) und selbstständig in Bewegungshandeln umsetzen.</p> <p>... Möglichkeiten des Übens und Trainierens im Zweikampfsport zur Leistungssteigerung selbstständig umsetzen (aus Auswahl/selbstständig gewählte Übungen erproben, präsentieren, erläutern und begründen).</p>	

5.5 Basisinhalte und Schwerpunktsetzungen – Bewegungsfeld: *Bewegungsfolgen gestalten und darstellen*

Doppeljahrgangsstufe 5/6 – Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Schulung von elementaren gymnastischen und tänzerischen Bewegungsformen mit und ohne Handgerät (mit und ohne Musik)</p> <p>Rhythmusschulung (mit verschiedenen Materialien und dem Körper als Instrument)</p> <p>Erleben des Raumes durch die Schulung von elementaren Raumwegen und Aufstellungsformen</p> <p>Erarbeitung von Bewegungsgeschichten und Improvisationen mit Rhythmus / mit Musik</p>	<p>Leistung (z. B.: vorgegebene Bewegungsformen realisieren)</p> <p>Gestaltung (z. B.: kreative Gestaltung von einfachen Choreographien, Einsetzen des Körpers als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel)</p> <p>Kooperation (z. B.: Choreographien mit Partnerinnen/Partnern oder in der Gruppe, entwickeln, gemeinsame Präsentation von Bewegungsfolgen)</p> <p>Körpererfahrung (z. B. Rhythmen und Takt wahrnehmen, Raumwege erfahren)</p>	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> ...einfache Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe zu einer Bewegungsabfolge kombinieren. ... einfache bewegungsrhythmische Gestaltungs- und Improvisationsaufgaben allein oder in der Gruppe (in Verbindung mit Musik) lösen. ...kleine (Vorgegebene) Choreografien (auch mit Gerät) allein oder in der Gruppe präsentieren. ...grundlegende Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten zur Bewegungsgestaltung einsetzen. <p>Die SuS kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> ...unterschiedliche gymnastische Handgeräte (z.B. Ball, Seil, Reifen, Robe, Schwungtuch) und verschiedene Tanzarten (z.B. Aerobic, Jumpstyle, Linedance, Jazzdance).
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
Reflektieren / Urteilen Die SuS können die eigenen sport- und bewegungsbezogenen Handlungen kriteriengeleitet hinterfragen und Abweichungen von Bewegungsmerkmalen erkennen	
Methoden anwenden Die SuS können...	... Grundbegriffe der Fachsprache verstehen. ... bildliche und schriftliche Darstellungen für das Üben von Bewegungselementen und das Entwickeln von Bewegungsfolgen unter Anleitung nutzen.	
Interagieren Die SuS können...	... zunehmend kooperativ in der Gruppe handeln und miteinander arbeiten, indem sie gemeinsam Choreografien erarbeiten. ... individuellen Ausdrucksformen und -möglichkeiten anderer mit Achtung begegnen.	

Doppeljahrgangsstufe 7/8 – Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Schulung von grundlegenden gymnastischen und tänzerischen Bewegungsformen mit und ohne Handgerät (mit und ohne Musik)</p> <p>Grundlegende Rhythmusschulung (mit verschiedenen Materialien und dem Körper als Instrument)</p> <p>Schulung von verschiedenen Raumwegen, Aufstellungsformen, Positionen und Formationen</p>	<p>Leistung (z. B.: vorgegebene Bewegungsformen realisieren)</p> <p>Gestaltung (z. B.: kreative Gestaltung von vorgegebenen oder selbst kreierten Bewegungsfolgen, Einsetzen des Körpers als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel)</p> <p>Kooperation (z. B.: Choreographien mit Partnerinnen/Partnern oder in der Gruppe, entwickeln, gemeinsame Präsentation von Bewegungsfolgen)</p> <p>Körpererfahrung (z. B. Rhythmen und Takt wahrnehmen, Raumwege erfahren)</p>	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> ...Takt und Zähzeiten von Musikstücken erkennen und diese in ihre Choreografien einbeziehen und darstellen. ...Raumwege und Rhythmus in einer Choreographie nutzen und variabel einsetzen. ...grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe zu einer Bewegungsabfolge nach einem Rhythmus gestalten. ... eine vorgegebene oder selbst gestaltete Choreografie allein, mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe (in Verbindung mit Musik) mit oder ohne Handgerät präsentieren. <p>Die SuS kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> ...die Bewegungsmerkmale unterschiedlicher Gymnastik- und Tanzformen (z. B. Rope-Skipping, Rhythmische Sportgymnastik Aerobic, Jumpstyle, Linedance) und beachten diese. ...grundlegende Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>.. für Präsentationen an der Erarbeitung von Bewertungskriterien mitwirken und diese beachten.</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Grundbegriffe der Fachsprache verwenden und anwenden. ... bildliche und schriftliche Darstellungen für das Üben von Bewegungselementen und das Entwickeln von Bewegungsfolgen zunehmend ohne Anleitung nutzen.</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>... zunehmend kooperativ in der Gruppe handeln und miteinander arbeiten, indem sie gemeinsam Choreografien erarbeiten. ... individuellen Ausdrucksformen und -möglichkeiten anderer mit Achtung begegnen.</p>	

Doppeljahrgangsstufe 9/10 – Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

Möglicher Inhalt/ Mögliches Thema	Pädagogische Perspektive	Abschlussorientierte Standards für die bewegungsfeldspezifische Kompetenz: Bewegen und Handeln
<p>Erarbeitung von spezifischen gymnastischen und tänzerischen Choreografien mit und ohne Handgerät allein, mit Partner/in, in Gruppen</p> <p>Vertiefung handgerätspezifischer Bewegungsfertigkeiten</p> <p>Differenzierte Rhythmusschulung innerhalb einer Choreografie</p> <p>Schulung von differenzierten Raumwegen und variablen Aufstellungsformen, Positionen und Formationen sowie Erarbeitung von verschiedenen Ebenen</p>	<p>Leistung (z. B.: vorgegebene Bewegungsformen realisieren)</p> <p>Gestaltung (z. B.: kreative Gestaltung von einfachen Choreographien, Einsetzen des Körpers als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel)</p> <p>Kooperation (z. B.: Choreographien mit Partner:innen/Partnern oder in der Gruppe, entwickeln, gemeinsame Präsentation von Bewegungsfolgen)</p> <p>Körpererfahrung (z. B. Rhythmen und Takt wahrnehmen, Raumwege erfahren)</p>	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none"> ...differenziert Takt und Zählzeiten von Musikstücken erkennen und diese in ihre Choreografien einbeziehen und darstellen. ...variable Raumwege und Rhythmen erkennen, in einer Choreographie nutzen und abwechslungsreich einsetzen. ...spezifische Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe zu einer abwechslungsreichen längeren Bewegungsabfolge nach einem Rhythmus gestalten und präsentieren. <p>Die SuS kennen</p> <ul style="list-style-type: none"> ...die Bewegungsmerkmale unterschiedlicher Gymnastik- und Tanzformen (z.B. Rope-Skipping, Rhythmische Sportgymnastik Aerobic, Jumpstyle, Linedance) und beachten diese. ...spezifische Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten (z.B. Ball, Seil, Reifen, Stab, Band) und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein. ...und benennen vielfältige Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein. ...die unterschiedlichen Bewegungsmerkmale und Ausdrucksformen unterschiedlicher Gymnastik- und Tanzformen (z.B. Rope-Skipping, Rhythmische Sportgymnastik Aerobic, Jumpstyle, Linedance) und stellen diese abgrenzend voneinander dar.
Abschlussorientierte Standards für bewegungsfeldübergreifende Kompetenzen		
<p>Reflektieren / Urteilen Die SuS können ...</p>	<p>... kriteriengeleitet Urteile zu eigenen bewegungsbezogenen Handlungen formulieren und begründen.</p> <p>... gegenseitige, kriteriengeleitete Leistungsbewertung durchführen (z.B.: Analyse von Bewegungen anhand von Bewegungsmerkmalen und begründete Korrektur (Hinweise bei erkannten Abweichungen von den Merkmalen). für Präsentationen an der Erarbeitung von Bewertungskriterien mitwirken und diese beachten.</p>	
<p>Methoden anwenden Die SuS können...</p>	<p>... Grundbegriffe der Fachsprache verwenden und anwenden.</p> <p>... bildliche und schriftliche Darstellungen für das Üben von Bewegungselementen und das Entwickeln von Bewegungsfolgen selbstständig nutzen.</p>	
<p>Interagieren Die SuS können...</p>	<p>...kooperativ in der Gruppe handeln und miteinander arbeiten, indem sie gemeinsam Choreografien erarbeiten.</p> <p>... individuellen Ausdrucksformen und -möglichkeiten anderer mit Achtung begegnen.</p>	

5.6 Fächerübergreifende Kompetenzen

Thema	Jahrgang 5./6.	Jahrgang 7./8.	Jahrgang 9./10.
Berufs-/ Studienorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - BO spielt aufgrund entwicklungspsychologischer Gegebenheiten keine Rolle 	<ul style="list-style-type: none"> - BO spielt aufgrund entwicklungspsychologischer Gegebenheiten keine Rolle 	<ul style="list-style-type: none"> - Stärkeres Einfordern selbstständigen Arbeitens im SU - Hinweis auf das Berufsfeld „Sport“ - SuS halten Stundenteile eigenverantwortlich
Bildung zu Akzeptanz von Vielfalt (Diversity)	<ul style="list-style-type: none"> - Koedukativer Unterricht - Hinterfragen bzw. Durchbrechen tradierter Rollenmuster im SU (z. B. Zuordnung von geschlechtstypischen Sportarten, Körperbildern und Motiven fürs Sporttreiben) - situationsgebundene Regelvorgaben gemeinsam erarbeiten und akzeptieren (z.B. „Handicap“ für leistungsstarke SpielerInnen, „Mädchenregeln“ bei diversen Spielen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport mit Schülern der Integrationsklassen - Koedukativer Unterricht - Hinterfragen bzw. Durchbrechen tradierter Rollenmuster im SU (z. B. Zuordnung von geschlechtstypischen Sportarten, Körperbildern und Motiven fürs Sporttreiben) - situationsgebundene Regelvorgaben gemeinsam erarbeiten und akzeptieren (z.B. „Handicap“ für leistungsstarke SpielerInnen, „Mädchenregeln“ bei diversen Spielen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport mit Schülern der Integrationsklassen - Koedukativer Unterricht - Hinterfragen bzw. Durchbrechen tradierter Rollenmuster im SU (z. B. Zuordnung von geschlechtstypischen Sportarten, Körperbildern und Motiven) - Situationsgebundene Regelvorgaben gemeinsam erarbeiten und akzeptieren (z.B. „Handicap“ für leistungsstarke SpielerInnen, „Mädchenregeln“ bei diversen Spielen)
Demokratiebildung	<ul style="list-style-type: none"> - In allen Jahrgangsstufen ist darauf hinzuwirken, dass die Schüler sich als gute Sieger bzw. Verlierer zeigen. - Verantwortung für sportliches Handeln übernehmen und reflektieren (Umgang mit Schwächeren, anderen Handlungsansätzen (Leistung/Miteinander)) - Verschiedene Formen des Mannschaftsbildens - Einüben von Entscheidungsprozessen in Gruppenarbeitsphasen (Einteilung und Erprobung von verschiedenen Rollen in einer Gruppe) 	<ul style="list-style-type: none"> - In allen Jahrgangsstufen ist darauf hinzuwirken, dass die Schüler sich als gute Sieger bzw. Verlierer zeigen. - Verantwortung für sportliches Handeln übernehmen und reflektieren (Umgang mit Schwächeren, anderen Handlungsansätzen (Leistung/Miteinander)) - Verschiedene Formen des Mannschaftsbildens - Einüben von Entscheidungsprozessen in Gruppenarbeitsphasen (Einteilung und Erprobung von verschiedenen Rollen in einer Gruppe) 	<ul style="list-style-type: none"> - In allen Jahrgangsstufen ist darauf hinzuwirken, dass die Schüler sich als gute Sieger bzw. Verlierer zeigen. - Verantwortung für sportliches Handeln übernehmen und reflektieren (Umgang mit Schwächeren, anderen Handlungsansätzen (Leistung/Miteinander)) - Verschiedene Formen des Mannschaftsbildens - Einüben von Entscheidungsprozessen in Gruppenarbeitsphasen (Einteilung und Erprobung von verschiedenen Rollen in einer Gruppe)
Europa-bildung in d. Schule		<ul style="list-style-type: none"> Thematisieren des Europagedankens im SU (z. B. Hinweise auf völkerverbindende Funktion von Europameisterschaften oder der Champions League etc.) 	
Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> - Generell gilt: Gesundheitsförderung ist dem Fach Sport immanent, wird also immer betrieben - Lehrkraft soll ggf. körperliche Fehlentwicklungen beobachten und diagnostizieren sowie Elternkontakt herstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Generell gilt: Gesundheitsförderung ist dem Fach Sport immanent, wird also immer betrieben - Lehrkraft soll ggf. körperliche Fehlentwicklungen beobachten und diagnostizieren sowie Elternkontakt herstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrkraft soll ggf. körperliche Fehlentwicklungen beobachten und diagnostizieren sowie Elternkontakt herstellen. - Schulung aller motorischen Grundfähigkeiten in ausreichendem Maße (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit und Koordination (Gewandtheit))
Gewaltprävention	<ul style="list-style-type: none"> - Körperlichen Formen von Regelverstößen strikt entgegenwirken - Verstärkt „Ringern und Raufen“ in den SU integrieren. - Durch hohe Bewegungszeit im SU für körperliche Auslastung sorgen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperlichen Formen von Regelverstößen strikt entgegenwirken - Verstärkt „Ringern und Raufen“ in den SU integrieren. - Durch hohe Bewegungszeit im SU für körperliche Auslastung sorgen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Körperlichen Formen von Regelverstößen strikt entgegenwirken - Verstärkt „Ringern und Raufen“ in den SU integrieren. - Durch hohe Bewegungszeit im SU für körperliche Auslastung sorgen.
Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung	<ul style="list-style-type: none"> - Sicher zum Ernst-Reuter Sportfeld gelangen - mit dem Rad zur Schule 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicher zum Ernst-Reuter Sportfeld gelangen - mit dem Rad zur Schule 	

<p>Gleichstellung und Gleichberechtigung der Geschlechter (Gender Mainstreaming)</p>	<p>- Koedukativer Unterricht im Sinne der reflexiven Koedukation - Geschlechtergerechtigkeit im SU aktiv einfordern und als notenrelevant darstellen</p>	<p>- Koedukativer Unterricht im Sinne der reflexiven Koedukation - Auswahl von Spielformen, die von Jungen und Mädchen gleichermaßen betrieben werden können - Unterschiede durch körperliche Voraussetzungen thematisieren und ausgleichen - Geschlechtergerechtigkeit im SU aktiv einfordern und als notenrelevant darstellen - Der zunehmenden Körperferne bzw. nachlassenden Akzeptanz von Körperlichkeit unterrichtlich begegnen</p>	<p>- Koedukativer Unterricht im Sinne der reflexiven Koedukation - Auswahl von Spielformen, die von Jungen und Mädchen gleichermaßen betrieben werden können - Unterschiede durch körperliche Voraussetzungen thematisieren und ausgleichen - Geschlechtergerechtigkeit im SU aktiv einfordern und als notenrelevant darstellen - Der zunehmenden Körperferne bzw. nachlassenden Akzeptanz von Körperlichkeit unterrichtlich begegnen</p>
<p>Interkulturelle Bildung</p>	<p>- Wenn möglich Rücksichtnahme auf spezifische kulturelle Hintergründe; wenn nötig Erziehung hin zu universal gültigen Werten - Unterschiedliche kulturelle Hintergründe der Schüler sollen ggf. im Unterrichtsgespräch thematisiert werden.</p>	<p>- Wenn möglich Rücksichtnahme auf spezifische kulturelle Hintergründe; wenn nötig Erziehung hin zu universal gültigen Werten - Unterschiedliche kulturelle Hintergründe der Schüler sollen ggf. im Unterrichtsgespräch thematisiert werden. - Kennenlernen von Spielformen anderer Kulturkreise</p>	<p>- Wenn möglich Rücksichtnahme auf spezifische kulturelle Hintergründe; wenn nötig Erziehung hin zu universal gültigen Werten - Unterschiedliche kulturelle Hintergründe der Schüler sollen ggf. im Unterrichtsgespräch thematisiert werden. - Kennenlernen von Spielformen anderer Kulturkreise</p>
<p>Kulturelle Bildung</p>	<p>- Hinterfragen kommerzieller Auswüchse des modernen Sports</p>	<p>- Der Lehrer sollte regelmäßig Hinweise auf die kulturelle Verankerung bzw. politisch-gesellschaftliche Dimension des Sports geben. - Bezugnahme auf sportgeschichtliche Aspekte - Hinterfragen kommerzieller Auswüchse des modernen Sports</p>	<p>- Der Lehrer sollte regelmäßig Hinweise auf die kulturelle Verankerung bzw. politisch-gesellschaftliche Dimension des Sports geben. - Bezugnahme auf sportgeschichtliche Aspekte - Hinterfragen kommerzieller Auswüchse des modernen Sports</p>
<p>Nachhaltige Entwicklung/ Lernen in globalen Zusammenhängen</p>		<p>Völkerverbindende Funktion des Sports thematisieren.</p>	<p>Völkerverbindende Funktion des Sports thematisieren.</p>
<p>Sexualerziehung / Bildung für sexuelle Selbstbestimmung</p>	<p>- Gerade im SU sollte den Schülern die Relevanz sexueller Selbstbestimmung verdeutlicht werden - Sofortiges Einschreiten des Lehrers bei Zuwerhandlung - Aber auch: Eintreten für einen natürlichen Umgang mit Körperlichkeit - In diesem Zusammenhang sollte sich die Lehrkraft auch der Auswirkung sexualisierter Sprache bewusst sein</p>	<p>- Gerade im SU sollte den Schülern die Relevanz sexueller Selbstbestimmung verdeutlicht werden - Sofortiges Einschreiten des Lehrers bei Zuwerhandlung - Aber auch: Eintreten für einen natürlichen Umgang mit Körperlichkeit - In diesem Zusammenhang sollte sich die Lehrkraft auch der Auswirkung sexualisierter Sprache bewusst sein</p>	<p>- Gerade im SU sollte den Schülern die Relevanz sexueller Selbstbestimmung verdeutlicht werden - Sofortiges Einschreiten des Lehrers bei Zuwerhandlung - Aber auch: Eintreten für einen natürlichen Umgang mit Körperlichkeit - In diesem Zusammenhang sollte sich die Lehrkraft auch der Auswirkung sexualisierter Sprache bewusst sein</p>
<p>Verbraucherbildung</p>	<p>- Hinterfragen bzw. infragestellen von Sportausrüstung als Statussymbole - Den bewussten Umgang mit den Schülern zur Verfügung gestellten Materialien einfordern</p>	<p>- Hinterfragen bzw. infragestellen von Sportausrüstung als Statussymbole - Kritisches Hinterfragen von Sportartikelproduktionen in Entwicklungs- und Niedriglohnländern (Fair Trade) - Den bewussten Umgang mit den Schülern zur Verfügung gestellten Materialien einfordern</p>	<p>- Hinterfragen bzw. infragestellen von Sportausrüstung als Statussymbole - Kritisches Hinterfragen von Sportartikelproduktionen in Entwicklungs- und Niedriglohnländern (Fair Trade) - Den bewussten Umgang mit den Schülern zur Verfügung gestellten Materialien einfordern</p>

Anhang 1: Bewertungstabelle 12-Minuten-Lauf – Klassenstufen 5 bis 10

		12-Minuten-Lauf Jungen						
		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	
Note	1+	2450	2500	2550	2600	2650	2700	Streckenlänge [m]
	1	2400	2450	2500	2550	2600	2650	
	1-	2350	2400	2450	2500	2550	2600	
	2+	2300	2350	2400	2450	2500	2550	
	2	2250	2300	2350	2400	2450	2500	
	2-	2150	2200	2250	2300	2350	2400	
	3+	2050	2100	2150	2200	2250	2300	
	3	1950	2000	2050	2100	2150	2200	
	3-	1850	1900	1950	2000	2050	2100	
	4+	1750	1800	1850	1900	1950	2000	
	4	1700	1750	1800	1850	1900	1950	
	4-	1650	1700	1750	1800	1850	1900	
	5+	1600	1650	1700	1750	1800	1850	
	5	1550	1600	1650	1700	1750	1800	
5-	1500	1550	1600	1650	1700	1750		

		12-Minuten-Lauf Mädchen						
		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	
Note	1+	1950	2000	2050	2100	2150	2200	Streckenlänge [m]
	1	1900	1950	2000	2050	2100	2150	
	1-	1850	1900	1950	2000	2050	2100	
	2+	1800	1850	1900	1950	2000	2050	
	2	1750	1800	1850	1900	1950	2000	
	2-	1650	1700	1750	1800	1850	1900	
	3+	1550	1600	1650	1700	1750	1800	
	3	1450	1500	1550	1600	1650	1700	
	3-	1350	1400	1450	1500	1550	1600	
	4+	1250	1300	1350	1400	1450	1500	
	4	1200	1250	1300	1350	1400	1450	
	4-	1150	1200	1250	1300	1350	1400	
	5+	1100	1150	1200	1250	1300	1350	
	5	1050	1100	1150	1200	1250	1300	
5-	1000	1050	1100	1150	1200	1250		

Anhang 2: Bewertungstabelle Leichtathletik – Klassenstufen 5 bis 7 - JUNGEN

	Note	50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	Wurf	Stoß
5									80g	
	1+	08,3			03:17		3,50	1,07	32,0	
	1	08,5			03:25		3,41	1,05	30,0	
	1-	08,7			03:33		3,32	1,03	28,0	
	2+	08,9			03:41		3,22	1,01	26,0	
	2	09,1			03:49		3,12	0,98	24,0	
	2-	09,3			03:57		3,02	0,95	22,0	
	3+	09,6			04:05		2,92	0,92	20,0	
	3	09,8			04:13		2,82	0,89	18,0	
	3-	10,1			04:22		2,72	0,86	16,0	
	4+	10,4			04:31		2,62	0,83	14,0	
	4	10,7			04:40		2,52	0,80	13,0	
	4-	11,0			04:49		2,41	0,77	12,0	
	5+	11,3			04:59		2,30	0,73	11,0	
5	11,6			05:09		2,20	0,69	10,0		
5-	11,8			05:19		2,10	0,65	9,0		
6		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	80g	
	1+	08,0			03:15		3,80	1,16	37,0	
	1	08,2			03:20		3,70	1,13	36,0	
	1-	08,4			03:25		3,60	1,10	34,0	
	2+	08,6			03:30		3,50	1,07	32,0	
	2	08,8			03:35		3,40	1,04	30,0	
	2-	09,0			03:42		3,29	1,01	28,0	
	3+	09,2			03:50		3,18	0,98	26,0	
	3	09,4			03:58		3,07	0,95	24,0	
	3-	09,6			04:07		2,96	0,92	22,0	
	4+	09,8			04:16		2,85	0,88	20,0	
	4	10,1			04:25		2,74	0,85	18,0	
	4-	10,4			04:34		2,63	0,82	17,0	
	5+	10,7			04:44		2,50	0,79	16,0	
5	11,0			04:54		2,35	0,75	15,0		
5-	11,3			05:04		2,20	0,72	14,0		
7		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	4kg
	1+		11,0		02:55	08:10	4,00	1,23	41,0	6,80
	1		11,2		03:03	08:25	3,90	1,21	39,0	6,50
	1-		11,5		03:11	08:42	3,80	1,18	37,0	6,20
	2+		11,8		03:19	08:57	3,70	1,15	35,0	5,90
	2		12,1		03:27	09:15	3,60	1,12	31,0	5,60
	2-		12,4		03:35	09:35	3,50	1,09	29,0	5,30
	3+		12,8		03:43	09:55	3,40	1,06	27,0	5,00
	3		13,1		03:52	10:15	3,30	1,03	25,0	4,70
	3-		13,4		04:01	10:40	3,15	1,00	23,0	4,40
	4+		13,8		04:10	11:10	3,00	0,97	21,0	4,00
	4		14,1		04:19	11:40	2,85	0,93	19,0	3,70
	4-		14,4		04:29	12:05	2,73	0,89	17,0	3,40
	5+		14,8		04:39	12:30	2,61	0,85	15,0	3,00
5		15,1		04:49	13:00	2,50	0,81	13,0	2,70	
5-		15,4		04:59	13:30	2,40	0,77	11,0	2,40	

Bewertungstabelle Leichtathletik – Klassenstufen 8 bis 10 – JUNGEN

	Note	50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	Wurf	Stoß
8									200g	4kg
	1+		10,6	14,1	02:45	07:35	4,30	1,30	49,0	7,60
	1		10,9	14,4	02:52	08:05	4,20	1,28	46,5	7,30
	1-		11,2	14,7	02:59	08:20	4,07	1,26	44,0	7,00
	2+		11,6	15,1	03:07	08:35	3,93	1,23	41,0	6,70
	2		11,9	15,4	03:15	08:55	3,80	1,21	38,5	6,40
	2-		12,2	15,7	03:23	09:15	3,73	1,18	36,0	6,10
	3+		12,6	16,0	03:31	09:35	3,67	1,15	33,0	5,80
	3		12,9	16,3	03:39	09:55	3,60	1,12	30,5	5,50
	3-		13,2	16,7	03:47	10:20	3,47	1,09	28,0	5,20
	4+		13,6	17,0	03:55	10:50	3,33	1,05	25,0	4,80
	4		13,9	17,2	04:03	11:20	3,20	1,01	22,5	4,50
	4-		14,2	17,5	04:12	11:45	3,05	0,97	20,0	4,20
	5+		14,6	17,8	04:21	12:15	2,90	0,93	17,0	3,80
	5		14,9	18,1	04:30	12:45	2,75	0,89	14,5	3,50
5-		15,2	18,5	04:39	13:15	2,50	0,85	13,0	3,20	
9		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	4kg
	1+		10,2	13,5	02:39	07:30	4,70	1,40	55,0	8,50
	1		10,4	13,9	02:46	07:45	4,60	1,37	52,0	8,20
	1-		10,6	14,2	02:53	08:00	4,50	1,35	49,0	7,90
	2+		10,8	14,5	03:00	08:15	4,40	1,32	46,0	7,60
	2		11,0	14,8	03:07	08:30	4,30	1,30	43,0	7,30
	2-		11,2	15,1	03:14	08:50	4,18	1,27	40,0	7,00
	3+		11,5	15,4	03:21	09:10	4,07	1,24	37,0	6,70
	3		11,8	15,7	03:28	09:30	3,94	1,21	34,0	6,40
	3-		12,1	16,0	03:37	09:55	3,81	1,17	31,0	6,10
	4+		12,4	16,3	03:46	10:20	3,67	1,13	28,0	5,80
	4		12,7	16,6	03:55	10:45	3,53	1,09	25,0	5,50
	4-		13,1	16,9	04:04	11:05	3,39	1,05	22,0	5,20
	5+		13,5	17,2	04:13	11:30	3,25	1,00	19,0	4,90
	5		13,9	17,5	04:22	11:55	3,11	0,95	16,0	4,60
5-		14,3	17,9	04:31	12:30	2,97	0,90	13,0	4,30	
10		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	5kg
	1+		09,8	13,0	02:34	07:10	5,10	1,50	58,0	8,50
	1		10,0	13,3	02:40	07:25	5,00	1,47	56,0	8,20
	1-		10,2	13,6	02:46	07:40	4,87	1,44	53,0	7,90
	2+		10,4	13,9	02:53	07:55	4,75	1,41	49,0	7,60
	2		10,6	14,2	03:00	08:10	4,63	1,38	46,0	7,30
	2-		10,8	14,5	03:07	08:30	4,49	1,34	43,0	7,00
	3+		11,0	14,8	03:14	08:50	4,34	1,30	39,0	6,70
	3		11,3	15,1	03:21	09:10	4,20	1,27	36,0	6,40
	3-		11,6	15,4	03:28	09:40	4,06	1,23	33,0	6,10
	4+		11,9	15,7	03:37	10:10	3,92	1,20	30,0	5,80
	4		12,2	16,0	03:46	10:40	3,77	1,16	27,0	5,50
	4-		12,6	16,3	03:55	11:10	3,62	1,12	24,0	5,20
	5+		13,0	16,7	04:04	11:40	3,47	1,07	21,0	4,90
	5		13,4	17,0	04:13	12:10	3,32	1,02	18,0	4,60
5-		13,8	17,4	04:22	12:40	3,17	0,97	14,0	4,30	

Anhang 3: Bewertungstabelle Leichtathletik – Klassenstufen 5 bis 7 – MÄDCHEN

	Note	50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	Wurf	Stoß
5									80g	
	1+	08,4			03:37		3,27	1,01	24,0	
	1	08,6			03:45		3,18	0,99	23,0	
	1-	08,8			03:53		3,09	0,97	22,0	
	2+	09,0			04:01		2,99	0,95	21,0	
	2	09,2			04:09		2,89	0,92	20,0	
	2-	09,5			04:17		2,79	0,89	19,0	
	3+	09,8			04:25		2,69	0,86	17,5	
	3	10,1			04:33		2,59	0,83	16,0	
	3-	10,4			04:42		2,49	0,80	14,0	
	4+	10,7			04:51		2,39	0,77	12,0	
	4	11,0			05:00		2,29	0,74	10,0	
	4-	11,3			05:09		2,19	0,70	8,5	
	5+	11,7			05:19		2,08	0,65	7,0	
5	12,0			05:29		1,97	0,60	6,0		
5-	12,3			05:39		1,86	0,55	5,0		
6		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	80g	
	1+	08,2			03:27		3,53	1,09	27,0	
	1	08,4			03:35		3,43	1,07	26,0	
	1-	08,6			03:43		3,33	1,05	25,0	
	2+	08,8			03:51		3,23	1,02	23,5	
	2	09,0			03:59		3,13	0,99	22,0	
	2-	09,2			04:07		3,03	0,96	20,0	
	3+	09,4			04:15		2,93	0,93	18,0	
	3	09,6			04:23		2,82	0,90	16,0	
	3-	09,9			04:32		2,71	0,87	15,0	
	4+	10,2			04:41		2,60	0,83	13,5	
	4	10,5			04:50		2,49	0,80	12,0	
	4-	10,8			04:59		2,38	0,75	10,0	
	5+	11,2			05:09		2,26	0,70	9,0	
5	11,6			05:19		2,14	0,65	8,0		
5-	12,0			05:29		2,02	0,60	7,0		
7		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	3kg
	1+		11,3		03:17	09:15	3,70	1,18	28,5	6,50
	1		11,5		03:25	09:30	3,65	1,15	27,0	6,20
	1-		11,8		03:33	09:45	3,55	1,12	25,5	6,00
	2+		12,2		03:41	10:05	3,45	1,09	24,5	5,80
	2		12,5		03:49	10:20	3,35	1,06	23,0	5,60
	2-		12,8		03:57	10:40	3,25	1,03	21,0	5,33
	3+		13,1		04:05	11:05	3,15	1,00	19,5	5,07
	3		13,4		04:13	11:30	3,05	0,97	18,5	4,80
	3-		13,7		04:22	12:00	2,92	0,94	17,0	4,50
	4+		14,1		04:31	12:30	2,78	0,91	15,5	4,20
	4		14,4		04:40	13:00	2,65	0,88	14,0	3,90
	4-		14,7		04:49	13:30	2,50	0,85	12,5	3,60
	5+		15,1		04:59	14:00	2,35	0,82	11,0	3,30
5		15,4		05:09	14:30	2,20	0,79	9,5	3,00	
5-		15,7		05:19	15:00	2,10	0,76	8,0	2,70	

Bewertungstabelle Leichtathletik – Klassenstufen 8 bis 10 – MÄDCHEN

	Note	50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	Wurf	Stoß
8									200g	3kg
	1+		11,1	15,0	03:15	09:05	3,85	1,24	30,0	6,75
	1		11,3	15,3	03:22	09:20	3,75	1,21	29,0	6,50
	1-		11,6	15,6	03:29	09:38	3,65	1,18	27,5	6,25
	2+		12,0	15,9	03:36	09:56	3,55	1,15	26,0	5,95
	2		12,3	16,1	03:43	10:14	3,45	1,12	24,5	5,70
	2-		12,6	16,4	03:50	10:38	3,35	1,09	23,0	5,40
	3+		13,0	16,7	03:58	11:02	3,25	1,06	21,5	5,20
	3		13,3	17,0	04:06	11:25	3,15	1,03	20,0	4,90
	3-		13,6	17,3	04:14	11:55	3,02	1,00	18,5	4,60
	4+		14,0	17,7	04:22	12:20	2,89	0,97	16,5	4,40
	4		14,3	18,0	04:30	12:50	2,76	0,94	15,0	4,10
	4-		14,6	18,4	04:38	13:20	2,63	0,91	13,5	3,80
	5+		15,0	18,8	04:47	13:50	2,50	0,88	12,5	3,60
5		15,3	19,2	04:56	14:20	2,37	0,85	11,0	3,30	
5-		15,6	19,5	05:05	14:50	2,24	0,82	10,0	3,00	
9		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	3kg
	1+		11,1	14,8	03:12	08:55	3,95	1,26	32,0	7,15
	1		11,3	15,1	03:19	09:10	3,85	1,24	30,5	6,90
	1-		11,5	15,4	03:26	09:25	3,75	1,21	29,0	6,65
	2+		11,8	15,7	03:33	09:45	3,65	1,18	27,5	6,40
	2		12,1	16,0	03:40	10:05	3,55	1,15	26,0	6,15
	2-		12,4	16,3	03:47	10:30	3,45	1,13	24,5	5,90
	3+		12,7	16,6	03:54	10:55	3,35	1,10	23,0	5,60
	3		13,0	16,9	04:01	11:20	3,25	1,08	21,5	5,30
	3-		13,3	17,2	04:08	11:47	3,12	1,05	19,5	5,00
	4+		13,6	17,5	04:16	12:14	2,99	1,02	18,0	4,70
	4		13,9	17,8	04:24	12:40	2,86	0,99	16,0	4,40
	4-		14,3	18,2	04:32	13:10	2,73	0,96	14,5	4,10
	5+		14,7	18,5	04:41	13:40	2,60	0,92	13,5	3,80
5		15,1	18,8	04:50	14:10	2,47	0,88	12,0	3,50	
5-		15,5	19,2	04:59	14:40	2,34	0,84	11,0	3,20	
10		50 m	75 m	100 m	800 m	2000 m	Weit	Hoch	200g	4kg
	1+		10,9	14,6	03:11	08:45	4,05	1,28	33,0	6,90
	1		11,1	14,9	03:17	09:00	3,95	1,26	32,0	6,60
	1-		11,3	15,2	03:23	09:20	3,85	1,24	30,5	6,30
	2+		11,6	15,5	03:30	09:40	3,75	1,22	29,0	6,00
	2		11,9	15,8	03:37	10:00	3,65	1,19	27,5	5,70
	2-		12,2	16,1	03:44	10:25	3,55	1,16	26,0	5,35
	3+		12,5	16,4	03:51	11:50	3,45	1,13	24,5	5,15
	3		12,8	16,7	03:58	11:10	3,35	1,10	23,0	4,90
	3-		13,1	17,0	04:05	11:37	3,22	1,07	21,5	4,55
	4+		13,4	17,3	04:12	12:04	3,09	1,04	19,5	4,25
	4		13,7	17,6	04:19	12:30	2,96	1,01	18,0	4,00
	4-		14,1	17,9	04:26	13:00	2,83	0,98	16,5	3,80
	5+		14,5	18,2	04:34	13:30	2,70	0,94	15,5	3,60
5		14,9	18,5	04:42	14:00	2,57	0,90	14,0	3,40	
5-		15,3	18,8	04:50	14:30	2,44	0,86	13,0	3,20	

Anhang 4: Bewertungstabelle für den 12-Minuten-Lauf in der Sekundarstufe II

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

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

(Quelle: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie; LISUM (Hrsg.): Fachbrief Nr. 9 Sport, 2017. S. 12)

Anhang 5: Bewertungstabelle für das Kursthema „Leichtathletik“

Mädchen																					
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 4 kg		Diskus 1 kg		Speer 600 g		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	14,0	13,5	70,5	68,0	2:57	2:51	14:45	13:35	19,4	18,6	4,34	4,47	1,35	1,40	7,50	8,60	22,10	24,23	24,00	26,28	15
14	14,3	13,7	72,0	68,5	3:04	2:58	15:15	13:55	19,7	18,9	4,23	4,36	1,32	1,38	7,24	8,36	21,17	23,32	22,94	25,33	14
13	14,6	13,9	73,5	69,0	3:11	3:05	15:45	14:15	20,0	19,2	4,12	4,25	1,29	1,36	6,98	8,12	20,24	22,41	21,88	24,38	13
12	14,9	14,2	75,0	69,5	3:18	3:12	16:15	14:40	20,3	19,5	4,01	4,14	1,27	1,34	6,72	7,88	19,31	21,50	20,82	23,43	12
11	15,2	14,5	76,5	70,0	3:25	3:19	16:45	15:05	20,6	19,8	3,90	4,03	1,24	1,32	6,46	7,64	18,38	20,59	19,76	22,48	11
10	15,5	14,7	78,5	71,8	3:32	3:26	17:15	15:35	21,0	20,2	3,79	3,92	1,21	1,30	6,20	7,40	17,45	19,66	18,70	21,53	10
9	15,8	15,0	80,5	73,6	3:39	3:34	17:50	16:05	21,4	20,6	3,67	3,80	1,19	1,28	5,94	7,16	16,52	18,73	17,64	20,58	9
8	16,1	15,3	82,5	75,4	3:46	3:41	18:25	16:40	21,9	21,1	3,55	3,68	1,16	1,26	5,68	6,92	15,59	17,80	16,58	19,63	8
7	16,4	15,5	84,5	77,2	3:54	3:49	19:00	17:15	22,4	21,6	3,43	3,56	1,13	1,24	5,42	6,68	14,66	16,87	15,52	18,68	7
6	16,7	15,8	86,5	79,1	4:02	3:56	19:40	17:55	22,9	22,1	3,31	3,44	1,11	1,21	5,15	6,44	13,73	15,92	14,46	17,73	6
5	17,1	16,1	88,5	81,0	4:10	4:04	20:20	18:35	23,4	22,6	3,19	3,32	1,08	1,18	4,88	6,19	12,80	14,97	13,38	16,76	5
4	17,5	16,4	90,5	82,9	4:18	4:11	21:00	19:15	23,9	23,1	3,07	3,20	1,05	1,15	4,61	5,94	11,85	14,02	12,30	15,79	4
3	17,9	16,7	93,0	84,9	4:26	4:19	21:50	20:00	24,5	23,7	2,95	3,08	1,03	1,12	4,34	5,69	10,90	13,07	11,22	14,82	3
2	18,3	17,0	95,5	86,9	4:34	4:27	22:40	20:45	25,1	24,3	2,83	2,96	1,00	1,09	4,07	5,44	9,95	12,12	10,14	13,85	2
1	18,7	17,3	98,0	88,9	4:42	4:35	23:30	21:30	25,7	24,9	2,71	2,84	0,97	1,06	3,80	5,19	9,00	11,17	9,06	12,88	1

* 100-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,84 m

Jungen																					
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 6 kg		Diskus 1,75 kg		Speer 800 g		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	12,3	12,1	60,5	58,0	2:26	2:20	12:00	11:16	18,0	17,3	5,45	5,68	1,60	1,67	9,75	10,30	26,90	29,10	34,00	36,20	15
14	12,5	12,3	62,0	59,0	2:32	2:23	12:20	11:25	18,4	17,7	5,30	5,58	1,57	1,64	9,40	9,95	25,88	28,17	32,65	35,05	14
13	12,7	12,5	63,5	60,0	2:38	2:26	12:40	11:34	18,8	18,1	5,15	5,46	1,54	1,61	9,05	9,60	24,86	27,23	31,30	33,90	13
12	13,0	12,7	65,0	61,0	2:44	2:29	13:05	11:46	19,2	18,5	5,00	5,32	1,50	1,58	8,70	9,25	23,84	26,29	29,95	32,75	12
11	13,3	12,9	67,0	62,0	2:50	2:32	13:30	12:00	19,6	18,9	4,85	5,17	1,46	1,55	8,35	8,90	22,82	25,35	28,60	31,60	11
10	13,6	13,1	69,0	63,5	2:56	2:36	13:55	12:17	20,1	19,4	4,70	5,01	1,42	1,52	8,00	8,55	21,80	24,39	27,25	30,45	10
9	13,9	13,3	71,0	65,0	3:02	2:40	14:20	12:37	20,6	19,9	4,54	4,85	1,38	1,49	7,65	8,20	20,78	23,43	25,90	29,30	9
8	14,2	13,5	73,0	66,5	3:08	2:44	14:50	12:59	21,1	20,4	4,38	4,69	1,34	1,46	7,30	7,85	19,76	22,47	24,55	28,15	8
7	14,5	13,7	75,0	68,1	3:14	2:48	15:20	13:24	21,7	21,0	4,22	4,53	1,30	1,43	6,95	7,50	18,74	21,51	23,20	27,00	7
6	14,8	14,0	77,0	69,7	3:21	2:52	15:50	13:52	22,3	21,6	4,06	4,37	1,26	1,39	6,60	7,15	17,72	20,55	21,85	25,85	6
5	15,1	14,3	79,0	71,3	3:28	2:56	16:20	14:23	22,9	22,2	3,90	4,21	1,22	1,35	6,25	6,80	16,70	19,59	20,48	24,68	5
4	15,4	14,6	81,0	72,9	3:35	3:01	16:50	14:54	23,5	22,8	3,74	4,05	1,18	1,31	5,90	6,45	15,68	18,63	19,11	23,51	4
3	15,7	14,9	83,5	74,6	3:42	3:06	17:20	15:26	24,2	23,5	3,58	3,89	1,14	1,27	5,55	6,10	14,62	17,63	17,74	22,34	3
2	16,0	15,2	86,0	76,3	3:49	3:11	17:50	15:58	24,9	24,2	3,42	3,73	1,10	1,23	5,20	5,75	13,56	16,63	16,37	21,17	2
1	16,3	15,5	88,5	78,0	3:56	3:16	18:20	16:30	25,6	24,9	3,26	3,57	1,06	1,19	4,85	5,40	12,50	15,63	15,00	20,00	1

* 110-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,99 m

(Quelle: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie: Fachbrief Nr. 11 Sport, Juni 2020, S. 17)

Anhang 6: Bewertungstabelle für das Kursthema „Schwimmen“

Mädchen																		
ZP	Freistil						Brust						Rücken/Schmetterling Lagen				ZP	
	50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		400 m		50 m		100 m			
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst	
15	0:43	0:37	1:36	1:28	8:40	8:25	0:49	0:47	1:53	1:48,6	10:05	9:45	0:47,8	0:44,8	1:52,6	1:44,6	15	
14	0:44	0:38	1:38	1:31	9:00	8:45	0:50	0:48	1:55	1:50,6	10:15	9:55	0:48,8	0:45,8	1:54,6	1:46,6	14	
13	0:45	0:39	1:40	1:34	9:20	9:05	0:51	0:49	1:57	1:52,6	10:25	10:05	0:49,8	0:46,8	1:56,6	1:48,6	13	
12	0:46	0:40	1:42	1:37	9:40	9:25	0:52	0:50	1:59	1:54,6	10:35	10:15	0:50,8	0:47,8	1:58,6	1:50,6	12	
11	0:47	0:41	1:44	1:40,1	10:00	9:45	0:53	0:51	2:01	1:56,6	10:45	10:25	0:51,8	0:48,8	2:00,6	1:52,6	11	
10	0:48,5	0:42,5	1:47,6	1:43,7	10:27	10:12	0:55	0:52,9	2:05,3	2:00,7	11:05	10:45	0:53,7	0:50,7	2:04,9	1:56,9	10	
9	0:50,1	0:44,1	1:51,2	1:47,3	10:54	10:39	0:57,1	0:54,8	2:09,6	2:04,9	11:26	11:06	0:55,6	0:52,6	2:09,2	2:01,2	9	
8	0:51,7	0:45,7	1:54,9	1:51,0	11:21	11:06	0:59,2	0:56,7	2:13,9	2:09,1	11:47	11:27	0:57,5	0:54,5	2:13,6	2:05,6	8	
7	0:53,3	0:47,3	1:58,6	1:54,7	11:48	11:33	1:01,3	0:58,6	2:18,2	2:13,3	12:08	11:48	0:59,4	0:56,4	2:18,0	2:10,0	7	
6	0:54,9	0:48,9	2:02,3	1:58,4	12:15	12:00	1:03,4	1:00,5	2:22,6	2:17,5	12:29	12:09	1:01,3	0:58,3	2:22,4	2:14,4	6	
5	0:56,5	0:50,5	2:06,0	2:02,1	12:42	12:27	1:05,5	1:02,4	2:27,0	2:21,7	12:50	12:30	1:03,3	1:00,3	2:26,8	2:18,8	5	
4	0:58,1	0:52,1	2:09,7	2:05,8	13:09	12:54	1:07,6	1:04,3	2:31,4	2:25,9	13:11	12:51	1:05,3	1:02,3	2:31,2	2:23,2	4	
3	1:00,4	0:54,3	2:15,2	2:11,2	13:42	13:27	1:10,5	1:06,9	2:37,9	2:32,2	13:35	13:15	1:08,1	1:05,1	2:37,7	2:29,6	3	
2	1:02,7	0:56,5	2:20,7	2:16,6	14:15	14:00	1:13,4	1:09,5	2:44,4	2:38,5	13:59	13:39	1:10,9	1:07,9	2:44,2	2:36,0	2	
1	1:05,0	0:58,7	2:26,2	2:22,0	14:48	14:33	1:16,3	1:12,1	2:50,9	2:44,8	14:23	14:03	1:13,7	1:10,7	2:50,7	2:42,4	1	

Jungen																		
ZP	Freistil						Brust						Rücken/Schmetterling Lagen				ZP	
	50 m		100 m		400 m		50 m		100 m		400 m		50 m		100 m			
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst	
15	0:37	0:33	1:28,6	1:19	8:28	7:53	0:44	0:42	1:40,8	1:36,8	9:10	8:50	0:41,2	0:39,2	1:41,3	1:32,3	15	
14	0:38	0:34	1:30,6	1:21	8:40	8:05	0:45	0:43	1:42,8	1:38,8	9:20	9:00	0:42,2	0:40,2	1:43,3	1:34,3	14	
13	0:39	0:35	1:32,6	1:23	8:52	8:17	0:46	0:44	1:44,8	1:40,8	9:30	9:10	0:43,2	0:41,2	1:45,3	1:36,3	13	
12	0:40	0:36	1:34,6	1:25	9:04	8:29	0:47	0:45	1:46,8	1:42,8	9:40	9:20	0:44,2	0:42,2	1:47,3	1:38,3	12	
11	0:41	0:37	1:36,6	1:27	9:16	8:41	0:48	0:46	1:48,8	1:44,8	9:50	9:30	0:45,2	0:43,2	1:49,3	1:40,3	11	
10	0:42,5	0:38,5	1:40,2	1:30,6	9:40	9:05	0:50	0:47,8	1:52,8	1:48,6	10:05,5	9:45,5	0:46,9	0:44,9	1:53,5	1:44,5	10	
9	0:44,0	0:40,0	1:43,8	1:34,2	10:04	9:29	0:52	0:49,7	1:56,8	1:52,4	10:21,0	10:01,0	0:48,7	0:46,7	1:57,7	1:48,7	9	
8	0:45,5	0:41,5	1:47,5	1:37,9	10:28	9:53	0:54	0:51,6	2:00,8	1:56,2	10:36,5	10:16,5	0:50,5	0:48,5	2:01,9	1:52,9	8	
7	0:47,0	0:43,0	1:51,2	1:41,6	10:52	10:17	0:56	0:53,5	2:04,8	2:00,0	10:52,0	10:32,0	0:52,3	0:50,3	2:06,1	1:57,1	7	
6	0:48,5	0:44,5	1:54,9	1:45,3	11:16	10:41	0:58	0:55,4	2:08,8	2:03,8	11:07,5	10:47,5	0:54,1	0:52,1	2:10,3	2:01,3	6	
5	0:50,0	0:46,0	1:58,6	1:49,0	11:40	11:05	1:00	0:57,3	2:12,8	2:07,6	11:23,0	11:03,0	0:55,9	0:53,9	2:14,5	2:05,5	5	
4	0:51,5	0:47,5	2:02,3	1:52,7	12:04	11:29	1:02	0:59,2	2:16,8	2:11,4	11:38,5	11:18,5	0:57,7	0:55,7	2:18,7	2:09,7	4	
3	0:53,7	0:49,7	2:07,7	1:58,0	12:34	11:59	1:04,8	1:01,8	2:22,8	2:17,1	11:56,5	11:36,5	1:00,3	0:58,3	2:25,0	2:16,0	3	
2	0:55,9	0:51,9	2:13,1	2:03,3	13:04	12:29	1:07,6	1:04,4	2:28,8	2:22,8	12:14,5	11:54,5	1:02,9	1:00,9	2:31,3	2:22,3	2	
1	0:58,1	0:54,1	2:18,5	2:08,6	13:34	12:59	1:10,4	1:07,0	2:34,8	2:28,5	12:32,5	12:12,5	1:05,5	1:03,5	2:37,6	2:28,6	1	

[Angaben in Minuten]

(Quelle: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie: Fachbrief Nr. 11 Sport, Juni 2020, S. 18)