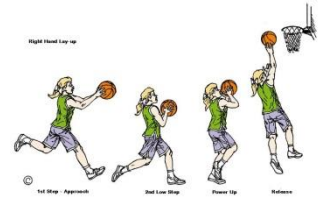


## Wie setzt sich die Note im Fach „Sport“ zusammen?

Viele Schüler\*innen denken noch immer, dass das einzige Kriterium für die Sportnote die **Leistung** ist, dass man z. B. eine „1“ bekommt, wenn man gut Fußball spielen kann (viele Tore schießt, s. u.: 1., 3., 4., 5.). Aber dies ist falsch, **das Verhalten und die Mitarbeit (2., 6., 8.) zählen genauso.**

1. **Bewegungshandeln**: Demonstration
  - a) technisch-koordinativer Fertigkeiten,
  - b) psychophysischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten.
2. Fachbezogene **soziale Verhaltensweisen** wie
  - a) Hilfsbereitschaft,
  - b) Rücksichtnahme,
  - c) Kooperationsbereitschaft,
  - d) Fairness,
  - e) Konfliktfähigkeit.
3. Fitness- und Ausdauer**leistungstests** im Sinne der Kompetenzerwartungen
4. **Qualifikationsnachweise** wie z. B.
  - a) Schwimmbadabzeichen,
  - b) Sportabzeichen.
5. **Wettkämpfe** wie z. B.
  - a) leichtathletische Mehrkämpfe,
  - b) Turniere,
  - c) Sport- und Spielfeste.
6. **Beiträge zur Unterrichtsgestaltung** wie z. B.
  - a) selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen,
  - b) Mitgestaltung von Unterrichtsprozessen,
  - c) Helfen und Sichern,
  - d) Geräteaufbau und -abbau,
  - e) Schiedsrichter und Kampfrichteraufgaben.
7. **Schriftliche Beiträge** zum Unterricht wie z. B.
  - a) Übungsprotokolle,
  - b) Lerntagebuch,
  - c) Stundenprotokolle,
  - d) Kurzreferate.
8. **Mündliche Beiträge** zum Unterricht wie z. B.
  - a) Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit,
  - b) Beiträge zum Unterrichtsgespräch,
  - c) Präsentationen.



<http://entrainement-sportif.fr>

### Test COOPER

Age	Sex	Time (min)	Distance (m)	Ratio	Time (min)	Distance (m)
13-14	M	2700+	2400 - 2700	2300 - 2399	2100 - 2199	2100 - 2199
	F	2000+	1900 - 2000	1800 - 1899	1500 - 1599	1500 - 1599
15-16	M	2800+	2500 - 2800	2300 - 2499	2200 - 2299	2200 - 2299
	F	2100+	2000 - 2100	1700 - 1999	1600 - 1699	1600 - 1699
17-20	M	3000+	2700 - 3000	2500 - 2699	2300 - 2499	2300 - 2399
	F	2300+	2100 - 2300	1800 - 2099	1700 - 1799	1700 - 1799
20-29	M	2800+	2400 - 2800	2200 - 2399	1900 - 2199	1800 - 1899
	F	2100+	2000 - 2100	1700 - 1999	1500 - 1799	1500 - 1599
30-39	M	2700+	2300 - 2700	1900 - 2299	1500 - 1899	1500 - 1599
	F	2500+	2000 - 2500	1700 - 1999	1400 - 1699	1400 - 1499
40-49	M	2500+	2100 - 2500	1700 - 2099	1400 - 1699	1400 - 1499
	F	2300+	1900 - 2300	1500 - 1899	1200 - 1499	1200 - 1299
50+	M	2400+	2000 - 2400	1600 - 1999	1300 - 1599	1300 - 1399
	F	2200+	1700 - 2200	1400 - 1899	1100 - 1399	1100 - 1199



Aufgabe: Bewerte die Leistung für dich (oder deinen Partner).

- ++ prima, vorbildlich
- + gut, weiter so
- 0 hier **kannst** du dich noch verbessern
- hier **solltest** du dich noch verbessern
- hier **musst** du dich noch verbessern

Name: \_\_\_\_\_

Klasse / Datum: \_\_\_\_\_