

Bewertung des Bereichs „Fitness“ in der Oberstufe

Die Fitnessnote geht je nach unterrichtlicher Schwerpunktsetzung mit 20-40% in die Halbjahresnote im sportpraktischen Lernbereich ein: Sie setzt sich aus drei Teilleistungen zusammen.

1. 3000m-Lauf
2. Test-Seilspringen (Bewertung nach „alter“ Tabelle)
3. Push-up-Test: Ausführung gemäß Fachanforderungen S. 85

Der 3000m-Lauf geht zu 50% in die Gesamt-Fitnessnote ein, die beiden anderen Teilleistungen zu jeweils 25%. In Anlehnung an die Durchführungsbestimmungen für die Abiturprüfung (Fachanforderungen S. 84) erhalten die Schülerinnen und Schüler für den Seilsprungtest und den Push-Up-Test zwei Versuche, wobei der jeweils bessere gewertet wird. Die beiden Versuche sind innerhalb einer Unterrichtsstunde (Doppelstunde) durchzuführen.

Punkte	3000m-Lauf Abitur		3000m-Lauf Q2		3000m-Lauf Q1		3000m-Lauf E	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
15	11:40	13:00	11:50	13:10	12:00	13:20	12:10	13:30
14	11:50	13:10	12:00	13:20	12:20	13:40	12:30	13:50
13	12:00	13:20	12:20	13:40	12:40	14:00	12:50	14:10
12	12:20	13:40	12:40	14:00	13:00	14:20	13:10	14:30
11	12:40	14:00	13:00	14:20	13:30	14:50	13:40	15:00
10	13:00	14:20	13:30	14:50	14:00	15:20	14:20	15:40
9	13:30	14:50	14:00	15:20	14:30	15:50	14:50	16:20
8	14:00	15:20	14:30	15:50	15:10	16:30	15:30	17:00
7	14:30	15:50	15:10	16:30	15:50	17:10	16:10	17:40
6	15:10	16:30	15:50	17:10	16:30	17:50	17:00	18:20
5	15:50	17:10	16:30	17:50	17:20	18:40	17:50	19:10
4	16:30	17:50	17:20	18:40	18:10	19:30	18:40	20:00
3	17:20	18:40	18:10	19:30	19:00	20:20	19:20	20:40
2	18:10	19:30	19:00	20:20	19:40	21:00	20:00	21:20
1	19:00	20:20	19:40	21:00	20:00	21:40	20:40	22:00
0	über 19:00	über 20:20	über 19:40	über 21:00	über 20:00	über 21:40	über 20:40	über 22:00

Punkte	Push-Up-Test Abitur		Push-Up-Test Q1/Q2		Push-Up-Test E	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
15	35	30	33	28	31	26
14	33	29	31	27	30	25
13	31	28	30	26	29	24
12	30	27	29	25	28	22
11	29	26	28	24	26	20
10	28	25	26	22	24	18
9	26	24	24	20	22	16
8	24	22	22	18	20	14
7	22	20	20	16	18	12
6	20	18	18	14	16	10
5	18	16	16	12	14	8
4	16	14	14	10	12	6
3	14	12	12	8	10	5
2	12	10	10	6	8	4
1	10	8	8	5	7	3
0	unter 10	unter 8	unter 8	unter 5	unter 7	unter 3

Die Fachanforderungen Sport sind abrufbar unter:
<http://lehrplan.lernnetz.de/index.php?wahl=199>