

Verbindliche konditionelle Leistungsüberprüfung in allen Sportkursen der Oberstufe

In jedem Kurshalbjahr (E-Q-Phase) wird zusätzlich zur jeweiligen praktischen Fachprüfung eine Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten Kraft oder Ausdauer durchgeführt. Kommt beispielsweise im ersten Halbjahr der Cooper-Test zur Anwendung, folgt die Überprüfung der Kraftfähigkeit (Liegestütz) im zweiten Halbjahr (die Entscheidung ist z.B. abhängig von der Länge des 2.Hj. in der Q-Phase; hier bietet sich eher der Kraft-Test an).

Die **Pädagogische Perspektive „Gesundheit“** ist ein Schwerpunkt für den Sportunterricht am GPW. Ziel muss es daher auch sein, die Schüler und Schülerinnen konsequent zur Verbesserung/zum Erhalt ihres körperlichen Fitnesszustandes anzuhalten. Zudem werden die Bereiche Ausdauer und Kraft in den Jahrgangsstufen 8 und 9 besonders thematisiert, so dass eine kontinuierliche Weiterentwicklung in den nachfolgenden Jahrgangsstufen logisch und sinnvoll erscheint.

Eingang in die Sportnote: Das Ergebnis des „Fitness-Tests“ fließt mit 25% (► einfache Wertung) in die sportartspezifische praktische Fachprüfung, die mit 50% gewertet wird (► zweifache Wertung), ein. In die so ermittelte Note fließt zusätzlich der schriftliche Test mit 25% (► einfache Wertung) ein. Die Summe wird durch 4 geteilt. In die Zeugnisnote fließt dann noch die „Pädagogische Note/kontinuierlich erbrachte Leistungen“ (zweite „Säule“ der Bewertung ca. 50%, siehe OAVO vom 20. Juli 2009, S. 413) mit ein.

Note Liegestütz	Mädchen			Jungen		
	E-Phase	Q 1-2	Q 3-4	E-Phase	Q 1-2	Q 3-4
15	32	35	38	47	50	53
14	30	33	36	44	47	50
13	28	31	34	41	44	47
12	26	29	32	38	41	44
11	24	27	30	35	38	41
10	22	25	28	32	35	38
9	20	23	26	29	32	35
8	18	21	24	26	29	32
7	16	19	22	23	26	29
6	14	17	20	20	23	26
5	12	15	18	17	20	23
4	10	13	16	14	17	20
3	8	11	14	11	14	17
2	6	9	12	8	11	14
1	4	7	10	5	8	11
0	2	5	8	2	5	8

Bewertungstabelle: Liegestütz; Ausführungsvorgaben: schulterbreites Aufsetzen der Arme, gerader Körper, Abwärtsbewegung: bis ca. 90° zwischen Ober- und Unterarm, Aufwärtsbewegung: volle Streckung der Arme.

Note Cooper- Test►	E-Phase Jungen	E-Phase Mädchen	Q 1-2 Jungen	Q 1-2 Mädchen	Q 3-4 Jungen	Q 3-4 Mädchen
15	3000	2580	3100	2670	3150	2710
14	2900	2500	3000	2580	3050	2630
13	2800	2400	2900	2500	2950	2540
12	2650	2280	2750	2370	2800	2410
11	2550	2190	2650	2280	2700	2320
10	2400	2060	2500	2150	2550	2200
9	2250	1930	2350	2020	2400	2070
8	2150	1840	2250	1940	2300	1980
7	2050	1760	2150	1850	2200	1890
6	1950	1670	2050	1770	2100	1810
5	1850	1590	1950	1680	2000	1720
4	1750	1500	1850	1590	1900	1640
3	1650	1410	1750	1500	1800	1550
2	1550	1330	1650	1420	1700	1460
1	1450	1240	1550	1340	1600	1380
0	1350	1160	1450	1250	1500	1290

Bewertungstabelle: Ausdauerlauf; 12 Minuten im Stadion, nach Dr. K. Cooper, abgeändert für die Oberstufe am Gymnasium Philippinum Weilburg. Die Laufleistung der Mädchen entspricht 86 % der Laufleistung der Jungen.