

## Verbindliche konditionelle Leistungsüberprüfung in allen Sportkursen der Oberstufe (G9)

In jedem Kurshalbjahr wird zusätzlich zur jeweiligen praktischen Fachprüfung eine Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten Kraft oder Ausdauer durchgeführt. Kommt beispielsweise im ersten Halbjahr der Cooper-Test oder Shuttle-run (Ausdauer) zur Anwendung, folgt die Überprüfung der Kraftfähigkeit (Liegestütz) im zweiten Halbjahr.

Die **Pädagogische Perspektive „Gesundheit“** ist ein Schwerpunkt für den Sportunterricht. Da die Bereiche Ausdauer und Kraft in den Jahrgangsstufen 8 und 9 besonders thematisiert werden, erscheint so eine kontinuierliche Weiterentwicklung in den nachfolgenden Jahrgangsstufen logisch und sinnvoll.

**Eingang in die Sportnote:** Das Ergebnis dieses „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“ (zweite „Säule“ der Bewertung ca. 50%) mit ein.

### Liegestütz

Note	Mädchen			Jungen		
	11 (E-Phase)	12 (Q 1-2)	13 (Q 3-4)	11 (E-Phase)	12 (Q1-2)	13 (Q3-4)
15	35	38	41	50	53	56
14	33	36	39	47	50	53
13	31	34	37	44	47	50
12	29	32	35	41	44	47
11	27	30	33	38	41	44
10	25	28	31	35	38	41
9	23	26	29	32	35	38
8	21	24	27	29	32	35
7	19	22	25	26	29	32
6	17	20	23	23	26	29
5	15	18	21	20	23	26
4	13	16	19	17	20	23
3	11	14	17	14	17	20
2	9	12	15	11	14	17
1	7	10	13	8	11	14
0	5	8	11	5	8	11

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

### C-Test

Note	Stufe 11 Jungen	Stufe 11 Mädchen	Stufe 12 Jungen	Stufe 12 Mädchen	Stufe 13 Jungen	Stufe 13 Mädchen
15	3100	2670	3150	2710	3200	2750
14	3000	2580	3050	2630	3100	2670
13	2900	2500	2950	2540	3000	2580
12	2750	2370	2800	2410	2850	2450
11	2650	2280	2700	2320	2750	2370
10	2500	2150	2550	2200	2600	2240
9	2350	2020	2400	2070	2450	2110
8	2250	1940	2300	1980	2350	2020
7	2150	1850	2200	1890	2250	1940
6	2050	1770	2100	1810	2150	1850
5	1950	1680	2000	1720	2050	1760
4	1850	1590	1900	1640	1950	1680
3	1750	1500	1800	1550	1850	1590
2	1650	1420	1700	1460	1750	1510
1	1550	1340	1600	1380	1650	1420
0	1450	1250	1500	1290	1550	1330

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

### Shuttle-run

	E-Phase Jungen	E-Phase Mädchen	Q1-2 Jungen	Q 1-2 Mädchen	Q 3-4 Jungen	Q 3-4 Mädchen
--	-------------------	--------------------	----------------	------------------	-----------------	------------------

15	12,0	9,5	12,5	10,0	12,5	10,0
14	11,5	9,0	12,0	9,5	12,0	9,5
13	11,0	8,5	11,5	9,0	11,5	9,0
12	10,0	8,0	11,0	8,5	11,0	8,5
11	10,0	7,5	10,5	8,0	10,5	8,0
10	9,5	7,0	10,0	7,5	10,0	7,5
09	9,0	6,5	9,5	7,0	9,5	7,0
08	8,5	6,0	9,0	6,5	9,0	6,5
07	8,0	5,5	8,5	6,0	8,5	6,0
06	7,5	5,0	8,0	5,5	8,0	5,5
05	7,0	4,5	7,5	5,0	7,5	5,0
04	6,5	4,0	7,0	4,5	7,0	4,5
03	6,0	3,5	6,5	4,0	6,5	4,0
02	5,5	3,0	6,0	3,5	6,0	3,5
01	5,0	2,5	5,5	3,0	5,5	3,0