

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport - Ratgeber Benotung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>Literatur</b> .....	<b>4</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>❶ Leichtathletik messbar gemacht</b> .....	<b>7 - 30</b>
Anmerkungen zur Leistungsfeststellung .....	7
Leistungskarte Sprint .....	9
Leistungskarte Mittelstrecke.....	10
Leistungskarte Langstrecke.....	11
Leistungskarte Cooper-Test.....	12
Beurteilungsliste Cooper-Test .....	13
Leistungskarte Weitsprung.....	14
Leistungskarte Hochsprung Klasse 5 – 7 .....	15
Leistungskarte Hochsprung Klasse 8 – 13 .....	16
Leistungskarte Schlagball/Wurfball .....	17
Leistungskarte Diskus .....	18
Leistungskarte Kugelstoßen .....	19
Leistungskarte Speerwerfen .....	20
Leistungskarte Hürden .....	21
Universaltabelle Lauf - Jungen - .....	22
Universaltabelle Lauf - Mädchen - .....	23
Universaltabelle Sprung, Wurf, Stoß - Jungen - .....	24
Universaltabelle Sprung, Wurf, Stoß - Mädchen - .....	25
Relativ-Mehrkampf .....	26
Leistungskarte Relativ-Mehrkampf .....	27
Standweitsprung .....	28
Leistungskarte Standweitsprung - Jungen - .....	29
Leistungskarte Standweitsprung - Mädchen - .....	30
<b>❷ Rope Skipping (Seilspringen) messbar gemacht</b> .....	<b>31 - 34</b>
Grundsprung .....	31
Leistungskarte Klassen 5 – 7 .....	32
Leistungskarte Klassen 8 – 10 .....	33
Leistungskarte MSS 10 – 13 .....	34
<b>❸ Schwimmunterricht messbar gemacht</b> .....	<b>35 - 42</b>
Universaltabelle Klasse 6 - Jungen, Mädchen - .....	35
Universaltabelle MSS - Jungen - .....	36
Universaltabelle MSS - Mädchen - .....	37
Leistungskarte Schwimmen MSS .....	38
Alternativmehrkampf Schwimmen –	
Ein etwas anderer Schwimmwettbewerb Klasse 6 .....	39
Alternativmehrkampf Schwimmen Tabelle .....	41
Leistungskarte Alternativmehrkampf Schwimmen .....	42

# Inhalt

<b>4 Badminton – Leistungsfeststellung messbar gemacht .....</b>	<b>43 - 49</b>
Überprüfung in Turnierform .....	43
Leistungskarte Pluspunkteturnier .....	46
Leistungskarte Schleifchenturnier .....	47
Leistungskarte Jeder gegen jeden .....	48
Kaiserspiel .....	49
<b>5 Allgemeine Fitness messbar gemacht.....</b>	<b>50 - 59</b>
Circuittraining, Anmerkungen, Bewertung Klassen/Kurse 5 – 13 .....	50
Circuitparcours Klasse 5 – 7 Ablauf .....	52
Leistungskarte Circuit Klasse 5 – 7 .....	53
Circuitparcours Klasse 8 – 10 Ablauf .....	54
Leistungskarte Circuit Klasse 8 – 10 Ablauf .....	55
Circuitparcours MSS 10 – 13 .....	56
Leistungskarte Circuit Klasse/Kurs 10 – 13 .....	57
Circuitparcours ohne Geräte MSS 10 – 13 Ablauf .....	58
Leistungskarte Circuit ohne Geräte MSS 10 – 13 .....	59
<b>6 Große Spiele – Leistungsfeststellung messbar gemacht.....</b>	<b>60 - 65</b>
Fußball-Vierkampf in der Halle .....	60
Leistungskarte Fußball-Vierkampf (Halle) .....	61
Fußball – Leistungsüberprüfung im Freien .....	62
Leistungskarte Fußball-Vierkampf im Freien MSS .....	63
Basketball-Vierkampf .....	64
Leistungskarte Basketball .....	65
<b>7 Das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN als Notengrundlage</b>	
Das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN – Leistungen messbar gemacht .....	66

## Literatur

- Badminton in der Schule. Deutscher Badmintonverband (Hrsg.). Mülheim a.d. Ruhr. 1999.
- Gemeinsam zum Ziel. Anforderungen Deutsches Sportabzeichen. Deutscher Sparkassen- und Giroverband (Hrsg.). Berlin. 2020.
- Handreichung zum Lehrplan Sport S I. Pädagogisches Zentrum RLP (Hrsg.). Bad Kreuznach. 2001.
- Handreichung zum Lehrplan Sport S II. Pädagogisches Zentrum RLP (Hrsg.). Bad Kreuznach. 2000.

## Quellenverzeichnis

- [https://bm.rlp.de/fileadmin/bm/Publikationen\\_BM/Dateien\\_Publikationen/Broschu\\_re\\_Schulordnung\\_Internet\\_2020.pdf](https://bm.rlp.de/fileadmin/bm/Publikationen_BM/Dateien_Publikationen/Broschu_re_Schulordnung_Internet_2020.pdf)
- <https://www.bundesjugendspiele.de>
- <https://www.deutsches-sportabzeichen.de>
- <http://www.sportpaedagogik-online.de/notengebung1.html>

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Notengebungen und Leistungsbeurteilungen im Schulfach Sport sind ein schwieriges Unterfangen. Nur relativ wenige Sportarten oder Disziplinen sind scheinbar objektiv messbar und selbst dann haben viele Faktoren wie beispielsweise die individuellen körperlichen Voraussetzungen, die Leistungsbereitschaft, die räumliche Situation oder die Geräteausstattung einen großen Einfluss. Dieses Buch gibt Ihnen praxiserprobte Hilfestellungen an die Hand, die die Leistungsbeurteilung erleichtern. Es wird dabei bewusst darauf verzichtet, fachlich zwar begründbare, aber rein subjektiv vorzunehmende Fähigkeits- oder Fertigenachweise für die jeweiligen Altersstufen aufzulisten, sondern der Fokus liegt auf einer möglichst messbaren Leistungsfeststellung.

MSS steht dabei als Abkürzung für die Mainzer Studienstufe (RLP) und bezeichnet synonym die bundesweite gymnasiale Oberstufe.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Viel Spaß bei einer möglichst objektiven Bewertung im Schulfach Sport wünschen der Kohl-Verlag und

*Hermann Krämer-Eis*

# Einleitung

Sportmotorische Leistungen fair und transparent zu bewerten ist eine pädagogisch schwere Aufgabe.

In Deutschland ist Bildung Ländersache, daher muss jedes Bundesland seine eigenen Richtlinien verfassen. Je offener und allgemeiner dieses Dokument verfasst wird, desto mehr Freiheit obliegt dem Lehrer bei der Planung des Unterrichts und bei der Benotung des Erlernenen.

Auch im Sportunterricht sind Leistungsbewertung und Leistungsbeurteilung schwierig. Sportliche Leistungen zu benoten ist nicht einfach, in den meisten Fällen aber unerlässlich. Die Beurteilung soll als Bewertung von mehreren Einzelleistungen vorgenommen werden und erfolgt dabei in der Regel numerisch mit einer vorgegebenen Metrik und fällt in unserem föderalistischen Schulsystem in die Kompetenz der Bundesländer. Die Noten werden durch die Lehrkraft anhand der bewerteten Leistungen unter Beachtung des pädagogischen Freiraumes ermittelt, die Bildung der Noten kann daher sehr unterschiedlich erfolgen. Eine rein arithmetische Berechnung wird der Vielfalt der Schüler dabei nicht gerecht. Für eine transparente Leistungsbewertung empfiehlt es sich, den Schülern die Beurteilungskriterien rechtzeitig mitzuteilen. Sportliche Leistungen werden z.B. nach §53 der Schulordnung des Landes Rheinland-Pfalz nach dem „Grad des Erreichens von Lernanforderungen beurteilt. Die Beurteilung berücksichtigt den individuellen Lernfortschritt der Schülerinnen und Schüler, ihre Leistungsbereitschaft und auch die Lerngruppe, in der die Leistung erbracht wird.“<sup>(1)</sup>

*„Leistung im Sportunterricht hat vielfältige Aspekte. Das Ziel der individuellen Entwicklungsförderung und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur erfordert die Bewertung von personalen, sozialen und motorischen Aspekten und Kompetenzen. Über die verschiedenen Kompetenzerwartungen gibt es in den deutschen Bundesländern keine einheitlichen Regelungen oder Erwartungen.“*

*Unterschiedliche Pädagogische Perspektiven und Kompetenzbereiche machen eine schematische Bewertung fragwürdig. Ob Bewertungstabellen für sportmotorische Leistungen sinnvoll sind, ist umstritten.“*<sup>(2)</sup>

Im Schulfach SPORT bedeutet dies, dass sportmotorische Abläufe, also technische Fertigkeiten gepaart mit konditionellen Fähigkeiten, den individuellen körperlichen Voraussetzungen und dem persönlichen Lernfortschritt transparent und vergleichbar abgeprüft werden sollen.

In dieser Lektüre geht es nicht darum etwaige Bewegungsabläufe wie beispielsweise den Hochsprungstil Flop, Pritschen und Baggern beim Volleyball (oberes und unteres Zuspiel), im Gerätturnen eine Rolle vorwärts oder eine Kippe am Reck altersgemäß zu bewerten. Diese im Unterricht erlernten technischen Bewegungen und Techniken sollen und müssen fachlich fundiert und auf die Lerngruppe und –situation reduziert beurteilt werden.

In diesem Ratgeber geht es vielmehr darum, sportliche Abläufe und konditionelle Fähigkeiten möglichst messbar zu machen und für die Probanden attraktiv anzubieten. Jahrelange Unterrichtserfahrung, Vergleiche mit und von Universallisten führten zu Bewertungstabellen und Unterrichtseinheiten, die eine möglichst vergleichbare Benotung zulassen.

Die angebotenen Leistungstabellen sind dabei **nicht** als **verpflichtend** sondern als **Orientierungshilfen** anzusehen. Viele Parameter wie beispielsweise Kunststoff- oder Aschenbahn und die Witterungseinflüsse in der Leichtathletik, generell die Gerätebeschaffenheit und vor allem die Individualität der Schüler und die Qualität und Ausbildungsdauer des Lerninhaltes spielen eine große Rolle und müssen als Bewertungsgrundlage Berücksichtigung finden.

Dieser Ratgeber soll Ihnen für die Benotung im sportpraktischen Bereich Hilfestellungen geben.



(1) Quelle: Broschu\_re\_Schulordnung\_Internet\_2020. §53.

(2) Quelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/notengebung1.html>.

# 1 Leichtathletik messbar gemacht



## Anmerkungen zur Leistungsfeststellung

Es ist selbst in den messbaren Disziplinen der Leichtathletik schwierig individuell faire Leistungsbeurteilungen durchzuführen. Viele Kenngrößen wie die körperlichen Voraussetzungen, die räumlichen Gegebenheiten und möglicherweise auch die Sportgeräteausstattung sowie eventuelle witterungsbedingte Einflüsse sind Aspekte, die dabei eine Rolle spielen und Berücksichtigung finden sollten.

Die im Folgenden dargestellten Bewertungsmöglichkeiten sind dabei keinesfalls verpflichtend anzusehen, sondern sind das Ergebnis langer Praxiserfahrungen und modifizierter angeführter Tabellen.

### Alternative zu den Tabellen:

Eine weitere gute Möglichkeit, die Benotung für die Probandengruppe fair zu gestalten ist es, den jeweiligen **Durchschnitt**, eventuell noch nach Geschlecht differenziert zu berechnen, diesen auf die Notenstufe **schwach gut (2-, 10 MSS-Punkte)** festzulegen und anschließend nach oben und unten in fachlich logischen Schritten einzuteilen. Diese Vorgehensweise ist aber aufwändig.

Bei der Leistungsbeurteilung wird in diesem Ratgeber bewusst auf eine subjektive Bewertung der Technik verzichtet. Sie muss fachlich fundiert auf der Grundlage des im Unterricht Erlernen erfolgen.

### Disziplinspezifische Anmerkungen:

#### **Sprint:**

Zur Feststellung der reinen Sprintfähigkeit ist die jeweilige Startstellung unerheblich. Für viele Probanden ist der Kauerstart zu bevorzugen.



#### **Mittel-/Langstrecke:**

Hier ist ein intensives Aufwärmen vonnöten, um auf die zu erwartende Belastung vorzubereiten. Gehpausen sind natürlich regelkonform. Schüler und Lehrer sollten gemeinsam entscheiden ob für die Feststellung der aeroben Laufausdauer beispielsweise ein 3000m-Lauf oder ein Cooper-Test (12min-Lauf) durchgeführt wird.



#### **Cooper-Test:**

Ein Cooper-Test (12min-Lauf) zur Beurteilung der aeroben Laufausdauer sollte ebenso wie ein 3000m-Lauf nur nach einer mehrwöchigen Vorbereitung durchgeführt werden. Im Test sind Gehpausen natürlich möglich.



#### **Hürdenlauf:**

Bei der Feststellung der reinen Laufzeit spielt die Laufrhythmisierung keine Rolle.



#### **Weitsprung:**

Wenn es die räumliche Situation erlaubt und eine Einzeichnung vorhanden ist, ist es empfehlenswert, alle Sprünge aus der Absprunzzone (80cm) zu werten. Gemessen wird hier von der Sprungfuß-Spitze bis zum hintersten Eindruck in der Grube. So wird es zu deutlich weniger „Übertretungen“ und ungültigen Sprüngen kommen. Die Grube soll seitlich nach vorne verlassen werden.



# 1 Leichtathletik messbar gemacht

## Anmerkungen zur Leistungsfeststellung

### Hochsprung:

Hier muss die Lehrperson auf eine sichere Sprunganlage Wert legen. Wird die reine Hochsprungleistung bewertet spielt die individuelle Technik keine Rolle, solange der Proband einbeinig abspringt.



### Kugelstoßen:

Soll die reine Kugelstoß-Weitenmessung benotet werden, nicht eine erlernte Technik, ist auch hier eine individuelle Vorgehensweise zuzulassen. Aus Gründen der körperlichen Voraussetzungen bringen in vielen Fällen die O'Brien-Technik und erst recht die Drehstoßtechnik keine Vorteile. Hier ist das seitliche oder rückwärtige Angleiten/Angehen („Tipp-Technik“) zu favorisieren. Eine Sektoreneinteilung ist nicht zwingend erforderlich. Die Lehrperson achtet darauf, dass die Entfernung der Kugel vom Hals bei der Stoßbewegung gering ist, um ein „Kugel-Werfen“ zu vermeiden. Der Kreis ist entgegen der Stoßrichtung aus sicherem Stand zu verlassen.



### Speerwurf:

Viele Schüler haben Schwierigkeiten, die Armrückführung aus dem Anlauf durchzuführen. Hier sollte der Anlauf mit dem rückgeführten, also dem bereits gestreckten Arm erfolgen. Man kann alle Versuche werten, auch wenn der Speer nicht regelkonform landet. Gemessen wird dann ab dem hintersten Eindruck. Eine Sektoreneinteilung ist nicht zwingend erforderlich.



### Diskuswurf:

Ein Wurf aus der Drehung bringt nur dem geübten Athleten Vorteile, Ungeübte sollten den Wurf aus dem Stand bevorzugen. Eine Sektoreneinteilung ist nicht zwingend erforderlich.



# 1 Leichtathletik messbar gemacht

Leistungskarte → Sprint

Klasse/Kurs \_\_\_\_\_

Name, Vorname	50m			75m			100m			Note
	Datum			Datum			Datum			





# 1 Leichtathletik messbar gemacht

Leistungskarte → Mittelstrecke

Klasse/Kurs \_\_\_\_\_

Name, Vorname	800m			1000m			Note
	Datum			Datum			



# Sport – Ratgeber Benotung

## Klasse 5-13

3. Digitalauflage 2023

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Hermann Krämer-Eis  
Illustrationen: S. 26, 28, 53, 55, 57 und 59 von Scott Krausen  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Umschlagbild: © Salome & Drazen - AdobeStock.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 829**

**ISBN: 978-3-98558-592-2**

### Bildnachweise © AdobeStock.com

Seite 2: Africa Studio; Seite 6: Salome; Seite 7: fothohansel, amin268, Marc; Seite 8: Marc, Miceking; Seite 9: Salome; Seite 10: Salome; Seite 11: Salome; Seite 12+13: lovemask, Salome; Seite 14: vovrayan, Miceking; Seite 15+16: Salome; Seite 17: Piktoworld; Seite 18-21: Salome; Seite 29+30: Cherstva; Seite 31: KozyrevaElena, adidesigner23; Seite 32+33: adidesigner23, Miceking; Seite 34: KozyrevaElena, anatalir; Seite 35-37: Miceking; Seite 38: Max Broszat; Seite 39: goodzone95, Rada Covalenco, Jeremy; Seite 40: anatalir, Salome, Jeremy; Seite 41+42: Max Broszat; Seite 43-47: Salome; Seite 48+49: Miceking; Seite 50+51: Salome; Seite 52: Gstudio; Seite 54, 56, 58: Miceking; Seite 60: T. Michel; Seite 61+62: Salome; Seite 63: Miceking; Seite 64: alekseyvanin; Seite 65: Salome;

Sonstige Bildnachweise: Seite 66+67: Stempel\_Deine-Herausforderung\_Copyright-DOSB

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022. Alle Rechte vorbehalten.

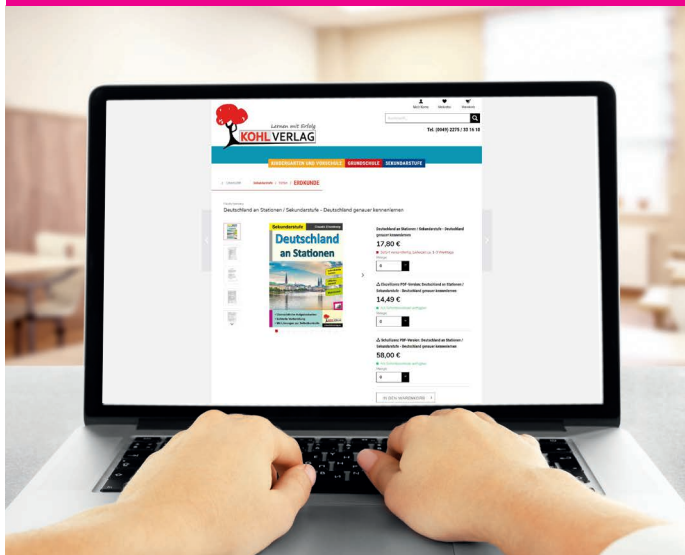
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2022

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport - Ratgeber Benotung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

