

## Leistungsbeurteilung BF 1- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Gute Leistungen	Kompetenzerwartung - Befriedigend -	Ausreichende Leistungen
-----------------	--	-------------------------

Jgst. 6 UV 1		6 UE
<b>allgemeines Aufwärmen</b>		
<b>Aufwärmen und Entspannen beim Sport! Sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen sowie Entspannungstechniken anwenden</b>		
	Theorietest zu den positiven Auswirkungen einer allgemeinen Erwärmung auf Körper und Leistungsfähigkeit	
Verhaltensregeln Selbständige Einhaltung	Verhaltensregeln Regelmäßige Einhaltung	Verhaltensregeln Grundlegende Einhaltung
selbständige Gestaltung einer kurzen Erwärmungsphase	weitgehend selbständige Gestaltung einer kurzen Erwärmungsphase	Gestaltung einer kurzen Erwärmungsphase mit Hilfestellung durch Lehrer
technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Weitgehend technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Grobe Demonstration von Aufwärmübungen
Anmerkung	Bei allen Schülerinnen und Schülern soll auch die Lernmotivation, die individuelle Lernbereitschaft bzw. Anstrengungsbereitschaft, die Bereitschaft an Entspannungsübungen teilzunehmen sowie der individuelle Leistungsfortschritt ggf. positiv berücksichtigt werden	

Jgst. 6 UV 2		6 UE
<b>Grundlagen des Ausdauertrainings I</b>		
<b>Laufen ohne Schnaufen – Grundlagen und Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit</b>		
	Theorietest zu den positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Körper und Geist	
Verhaltensregeln Selbständige Einhaltung	Verhaltensregeln Regelmäßige Einhaltung	Verhaltensregeln Grundlegende Einhaltung
1000m Lauf in 4:50 (männl.) 1000m Lauf in 5:05 (weibl.)	1000m Lauf in 5:35 (männl.) 1000m Lauf in 5:50 (weibl.)	1000m Lauf in 6:35 (männl.) 1000m Lauf in 6:50 (weibl.)
	15 Min Ausdauerlauf	
Anmerkung	Aufgrund der altersgemäß sehr leistungsheterogenen Voraussetzungen soll insbesondere die Lernmotivation, Anstrengungsbereitschaft sowie der individuelle Lernfortschritt berücksichtigt werden.	

Jgst. 7 UV 3		6 UE
<b>Vorbereitung ist die halbe Miete - sportartspezifisches Aufwärmen</b>		
	Theorietest zu den Funktionen von sportartspezifischen Aufwärmübungen	
Verhaltensregeln Selbständige Einhaltung	Verhaltensregeln Regelmäßige Einhaltung	Verhaltensregeln Grundlegende Einhaltung
selbständige Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmungsphase	weitgehend selbständige Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmungsphase	Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmungsphase mit Hilfestellung
technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Weitgehend technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Grobe Demonstration von Aufwärmübungen
Anmerkung	Bei allen Schülerinnen und Schülern soll auch die Lernmotivation, die individuelle Lernbereitschaft bzw. Anstrengungsbereitschaft, die Bereitschaft an Entspannungsübungen	

	teilzunehmen sowie der individuelle Leistungsfortschritt ggf. positiv berücksichtigt werden
--	---

<b>Jgst. 9 UV 4</b>	<b>8 UE</b>
<b><i>Aufwärmen und Entspannen</i></b>	

	Theorietest zu den Grundlagen des muskuloskelettalen Systems (Anatomie, Funktion)	
Verhaltensregeln Selbständige Einhaltung	Verhaltensregeln Regelmäßige Einhaltung	Verhaltensregeln Grundlegende Einhaltung
selbständige Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung oder einer Entspannung	weitgehend selbständige Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung oder einer Entspannung	Gestaltung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung oder einer Entspannung mit Hilfestellung
technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Weitgehend technisch korrekte Demonstration von Aufwärmübungen	Grobe Demonstration von Aufwärmübungen
Anmerkung	Bei allen Schülerinnen und Schülern soll auch die Lernmotivation, die individuelle Lernbereitschaft bzw. Anstrengungsbereitschaft, die Bereitschaft an Entspannungsübungen teilzunehmen sowie der individuelle Leistungsfortschritt ggf. positiv berücksichtigt werden	

<b>Jgst. 10 UV 5</b>	<b>10 UE</b>
<b><i>Grundlagen des Ausdauertrainings II</i></b>	
<b><i>Laufen ohne Schnaufen – Grundlagen und Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit</i></b>	

	Theorietest zu den Grundlagen der Trainingslehre im Ausdauertraining	
Detaillierte Erstellung eines individuellen Ausdauertrainingsplans	Weitgehend detaillierte Erstellung eines individuellen Ausdauertrainingsplans	Grobe Erstellung eines individuellen Ausdauertrainingsplans
Verhaltensregeln Selbständige Einhaltung	Verhaltensregeln Regelmäßige Einhaltung	Verhaltensregeln Grundlegende Einhaltung
Cooper Test männl. 2500 – 2800 m Cooper Test weibl. 2000 – 2100 m	Cooper Test männl. 2300 – 2499 m Cooper Test weibl. 1700 – 1999 m	Cooper Test männl. 2200 - 2299 m Cooper Test weibl. 1600 – 1699 m
	Ausdauerüberprüfung: entweder 20 Min. Schwimmen, 30 Min. Lauf oder 60 Min. Radfahren	
Anmerkung	Bei allen Schülerinnen und Schülern soll auch die Lernmotivation, die individuelle Lernbereitschaft bzw. Anstrengungsbereitschaft, die Bereitschaft an Entspannungsübungen teilzunehmen sowie der individuelle Leistungsfortschritt ggf. positiv berücksichtigt werden	