

## **Empfehlungen zur Einordnung der quantitativen Messergebnisse in den sportlichen Handlungsfeldern „Sich im Wasser bewegen / Schwimmen“ und „Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik“**

Da die motorische Entwicklung der Schülerinnen und Schüler prinzipiell von der Schulart der weiterführenden Schule unabhängig ist, werden nachfolgende Bewertungstabellen für alle weiterführenden Schulen als gemeinsame Orientierungsgrundlage empfohlen.

Die vorliegenden Tabellen für die Jahrgangsstufen 5 mit 10 sind in ihrer Progression auf die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (EPA) abgestimmt.

Diese Empfehlungen können nach pädagogischem Ermessen (z. B. verfügbare Übungszeit) sinnvoll angepasst werden. Inwieweit eine Sportlehrkraft von ihrem pädagogischen Beurteilungsspielraum Gebrauch macht, liegt in deren pädagogischer Verantwortung.

Rechenbeispiele für eine an der Klasse orientierte Bewertung sowie für die angemessene Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts sind am Ende des Dokuments aufgeführt.

Grundsätzlich stellt die Bewertung von quantitativ erfassten Leistungen nur eine von unterschiedlichen Möglichkeiten der Leistungsbewertung in diesen sportlichen Handlungsfeldern dar. Bei z. B. Technikdemonstrationen erfolgt die Leistungserhebung qualitativ, um den Entwicklungsstand bei den im Unterricht angestrebten Kompetenzen festzustellen.

Sowohl quantitative als auch qualitative Leistungen sollten grundsätzlich im Unterricht vorher entsprechend angebahnt und geübt werden, um eine hauptsächlich auf den Unterricht und Hausaufgaben bezogene Leistungsbewertung vorzunehmen.

Eine gewisse Auswahlmöglichkeit bei den innerhalb des sportlichen Handlungsfeldes zu erbringenden Leistungsnachweisen hilft den Schülerinnen und Schülern, ihre eigenen Stärken zu reflektieren und einzubringen.

# Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

## Mädchen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 400 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>10</b>	1	35	14,7	4,07	1,29	7,30	21,0	28,0	3 : 15	2450
	2	31	15,5	3,71	1,22	6,50	18,6	25,2	3 : 36	2250
	3	27	16,4	3,32	1,15	5,60	15,9	21,9	4 : 00	2000
	4	21	17,4	2,90	1,07	4,60	13,1	18,2	4 : 28	1750
	5	14	18,5	2,45	0,98	3,60	10,0	14,0	5 : 00	1450

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,60	5 : 07	1400

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>8</b>	1	30	11,6	3,92	1,22	7,20	30,00	2350
	2	27	12,3	3,55	1,15	6,50	25,90	2150
	3	23	13,1	3,14	1,06	5,70	21,50	1900
	4	18	14,0	2,70	0,97	4,70	16,70	1650
	5	12	14,9	2,23	0,86	3,50	11,50	1350

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>7</b>	1	27	8,0	11,9	3,80	1,18	25,00	2300
	2	24	8,5	12,7	3,43	1,11	21,60	2100
	3	21	9,0	13,5	3,03	1,02	18,00	1850
	4	16	9,7	14,4	2,59	0,92	14,10	1600
	5	11	10,4	15,4	2,12	0,80	10,00	1300

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>6</b>	1	24	8,4	3,60	1,10	25,00	2250
	2	21	8,9	3,24	1,03	22,30	2050
	3	18	9,5	2,86	0,94	19,20	1800
	4	14	10,2	2,45	0,85	15,80	1550
	5	10	11,0	2,01	0,74	12,00	1250

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>5</b>	1	20	8,7	3,40	1,03	20,00	2200
	2	18	9,3	3,06	0,97	17,80	2000
	3	15	9,9	2,70	0,89	15,40	1750
	4	12	10,6	2,31	0,80	12,80	1500
	5	8	11,5	1,90	0,68	10,00	1200

# Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

## Jungen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 5 kg ab (m)	Speerwurf 600 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>10</b>	1	35	12,86	4,98	1,52	8,80	33,00	3 : 15	2800
	2	31	13,9	4,57	1,43	7,90	29,10	3 : 31	2600
	3	27	14,7	4,12	1,32	6,90	24,50	3 : 49	2350
	4	21	15,5	3,62	1,20	5,70	19,20	4 : 09	2000
	5	14	16,4	3,06	1,07	4,30	13,00	4 : 30	1600

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>8</b>	1	30	10,9	4,41	1,34	8,30	45,00	2700
	2	27	11,5	4,04	1,27	7,40	39,60	2450
	3	23	12,2	3,63	1,19	6,40	33,50	2200
	4	18	13,0	3,19	1,09	5,30	26,50	1900
	5	12	13,8	2,71	0,95	4,10	18,40	1500

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>7</b>	1	27	7,8	11,4	4,13	1,25	39,00	2600
	2	24	8,3	12,1	3,77	1,19	35,00	2400
	3	21	8,8	12,9	3,39	1,11	30,00	2150
	4	16	9,4	13,7	2,97	1,01	23,90	1850
	5	11	10,1	14,6	2,52	0,89	16,40	1450

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>6</b>	1	24	8,1	3,85	1,17	33,00	2500
	2	21	8,6	3,51	1,11	29,90	2300
	3	18	9,2	3,14	1,03	26,00	2050
	4	14	9,9	2,75	0,94	20,90	1750
	5	10	10,6	2,33	0,83	12,00	1350

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>5</b>	1	20	8,5	3,56	1,10	33,00	2400
	2	18	9,1	3,24	1,02	28,80	2250
	3	15	9,7	2,89	0,94	24,30	2000
	4	12	10,4	2,52	0,85	19,50	1700
	5	8	11,2	2,13	0,76	14,40	1300

# Sich im Wasser bewegen / Schwimmen

## Mädchen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
<b>10</b>	1	0 : 52,2	0 : 43,5	0 : 49,2	1 : 58,5	1 : 43,0	1 : 55,0	10 : 20	09 : 38
	2	0 : 57,0	0 : 48,3	0 : 54,6	2 : 10,9	1 : 55,4	2 : 07,4	11 : 26	10 : 57
	3	1 : 03,0	0 : 54,2	1 : 01,0	2 : 24,8	2 : 09,7	2 : 21,3	12 : 40	12 : 22
	4	1 : 10,6	1 : 01,4	1 : 08,6	2 : 40,6	2 : 26,1	2 : 37,1	14 : 03	13 : 55
	5	1 : 20,3	1 : 10,0	1 : 17,6	2 : 58,3	2 : 45,0	2 : 55,0	15 : 36	15 : 34

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
<b>9</b>	1	0 : 53,3	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 04,0	1 : 49,8
	2	0 : 58,6	0 : 51,4	0 : 57,0	2 : 17,1	2 : 04,2
	3	1 : 05,0	0 : 57,9	1 : 03,8	2 : 31,8	2 : 20,9
	4	1 : 13,1	1 : 05,7	1 : 11,8	2 : 48,4	2 : 40,2
	5	1 : 23,3	1 : 14,9	1 : 21,1	3 : 07,0	3 : 02,6

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
<b>8</b>	1	0 : 54,8	0 : 48,7	0 : 53,4	2 : 09,8
	2	1 : 00,5	0 : 55,0	0 : 59,9	2 : 23,9
	3	1 : 07,5	1 : 02,2	1 : 07,2	2 : 39,5
	4	1 : 16,0	1 : 10,5	1 : 15,5	2 : 56,8
	5	1 : 26,4	1 : 19,9	1 : 24,9	3 : 16,2

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
<b>7</b>	1	0 : 56,2	0 : 51,5	0 : 55,6
	2	1 : 02,5	0 : 58,6	1 : 01,8
	3	1 : 10,0	1 : 06,5	1 : 09,2
	4	1 : 19,0	1 : 15,3	1 : 18,1
	5	1 : 29,6	1 : 25,0	1 : 28,8

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
<b>6</b>	1	0 : 57,6	0 : 54,6	0 : 58,0
	2	1 : 04,4	1 : 02,4	1 : 05,7
	3	1 : 12,5	1 : 10,8	1 : 14,1
	4	1 : 21,9	1 : 20,1	1 : 23,1
	5	1 : 33,0	1 : 30,2	1 : 33,0

Jgst.	Note	25 m Brust ab (s)	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust ab (min:s)
<b>5</b>	1	26,0	24,0	0 : 59,0
	2	28,8	26,8	1 : 06,4
	3	32,3	30,3	1 : 15,0
	4	36,7	34,7	1 : 24,9
	5	42,0	40,0	1 : 36,5

# Sich im Wasser bewegen / Schwimmen

## Jungen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
<b>10</b>	1	0 : 47,3	0 : 38,4	0 : 43,8	1 : 47,0	1 : 30,0	1 : 45,0	09 : 30	08 : 38
	2	0 : 52,5	0 : 42,7	0 : 48,7	1 : 58,5	1 : 41,2	1 : 56,3	10 : 15	09 : 45
	3	0 : 58,7	0 : 48,1	0 : 54,7	2 : 11,4	1 : 54,3	2 : 09,1	11 : 11	10 : 58
	4	1 : 06,1	0 : 54,8	1 : 02,0	2 : 26,1	2 : 09,4	2 : 23,6	12 : 21	12 : 18
	5	1 : 15,0	1 : 03,1	1 : 10,8	2 : 42,7	2 : 27,0	2 : 40,0	13 : 47	13 : 45

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
<b>9</b>	1	0 : 49,1	0 : 41,1	0 : 45,9	1 : 53,0	1 : 35,9
	2	0 : 54,7	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 05,9	1 : 48,6
	3	1 : 01,3	0 : 52,0	0 : 57,8	2 : 20,5	2 : 03,3
	4	1 : 09,1	0 : 59,2	1 : 05,5	2 : 37,1	2 : 20,4
	5	1 : 18,4	1 : 07,9	1 : 14,7	2 : 56,0	2 : 40,3

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)
<b>8</b>	1	0 : 50,9	0 : 44,1	0 : 48,1	1 : 59,3
	2	0 : 57,3	0 : 49,9	0 : 54,3	2 : 14,0
	3	1 : 04,5	0 : 56,6	1 : 01,4	2 : 30,6
	4	1 : 12,7	1 : 04,3	1 : 09,6	2 : 49,3
	5	1 : 22,0	1 : 13,1	1 : 18,9	3 : 10,4

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
<b>7</b>	1	0 : 52,9	0 : 47,4	0 : 50,5
	2	0 : 59,9	0 : 54,1	0 : 57,4
	3	1 : 07,6	1 : 01,4	1 : 05,2
	4	1 : 16,2	1 : 09,7	1 : 13,7
	5	1 : 25,8	1 : 18,8	1 : 23,3

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)
<b>6</b>	1	0 : 54,9	0 : 51,0	0 : 53,0
	2	1 : 02,5	0 : 58,4	1 : 00,6
	3	1 : 10,9	1 : 06,5	1 : 09,0
	4	1 : 19,9	1 : 15,4	1 : 18,1
	5	1 : 29,8	1 : 25,0	1 : 28,0

Jgst.	Note	25 m Brust ab (s)	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust ab (min:s)
<b>5</b>	1	25,0	22,0	0 : 57,0
	2	27,8	24,8	1 : 05,1
	3	31,3	28,3	1 : 13,9
	4	35,7	32,7	1 : 23,5
	5	41,0	38,0	1 : 34,0

**Beispiele für eine Berechnung einer an der Klasse orientierten Bewertung mit Hilfe des Mittelwerts der besten vier Leistungen der Klasse als Referenzwert**

**a) Bei Messung einer zu minimierenden Größe, z. B. Zeit**

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Leistung in Relation zum Referenzwert</b>	<b>ab 106%</b>	<b>ab 115%</b>	<b>ab 125%</b>	<b>ab 140%</b>	<b>ab 160%</b>	<b>über 160%</b>

Rechenbeispiel für Zeitmessung: 2000m-Lauf, Mädchen, Jgst. 9

Berechnung Mittelwert der vier besten Zeiten (min:s)

$$(9:34 + 9:48 + 9:50 + 9:56) / 4 = 9:47 \text{ (= Referenzwert)}$$

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Referenzwert 9:47</b>	<b>ab 10:22</b>	<b>ab 11:15</b>	<b>ab 12:13</b>	<b>ab 13:41</b>	<b>ab 15:39</b>	<b>über 15:39</b>
(= 587s)	(587s x 106% = 622s)	(587s x 115% = 675s)	(587s x 125% = 733s)	(587s x 140% = 821s)	(587s x 160% = 939s)	160%, d.h. > 939s

**b) Bei Messung einer zu maximierenden Größe, z. B. Weite, Höhe, Anzahl von Wiederholungen einer Übung**

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Leistung in Relation zum Referenzwert</b>	<b>ab 94%</b>	<b>ab 85%</b>	<b>ab 75%</b>	<b>ab 60%</b>	<b>ab 40%</b>	<b>unter 40%</b>

Rechenbeispiel für Weitenmessung: Standstoß Medizinball 3 kg, Jungen, Jgst. 8

Mittelwert der vier besten Weiten:

$$(9,25 \text{ m} + 9,10 \text{ m} + 8,95 \text{ m} + 8,90 \text{ m}) / 4 = 9,05 \text{ m} \text{ (= Referenzwert)}$$

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Referenzwert 9,05 m</b>	<b>ab 8,50 m</b>	<b>ab 7,69 m</b>	<b>ab 6,78 m</b>	<b>ab 5,43 m</b>	<b>ab 3,62 m</b>	<b>&lt; 3,62 m</b>
	(9,05 m x 94% = 8,50 m)	(9,05 m x 85% = 7,69 m)	(9,05 m x 75% = 6,78 m)	(9,05 m x 60% = 5,43 m)	(9,05 m x 40% = 3,62 m)	< 40%, d.h. < 3,62 m

## Beispiel für eine Leistungsbewertung unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts

Insbesondere für anfangs in einer Sportart schwächere Schülerinnen bzw. Schüler ist eine Leistungsbewertung, die die individuelle Leistungssteigerung angemessen berücksichtigt, sehr motivierend. Damit wird ein echter Anreiz geschaffen - auch zusätzlich zum Sportunterricht – die eigene Leistungsfähigkeit zu trainieren.

### Ablaufschema

- Eingangstest
- Trainings- / Übungsphase
- Ausgangstest
- Differenz der Ergebnisse von Eingangs- und Ausgangstest bilden die Basis für eine Benotung

### Idealfall

Die Schülerin bzw. der Schüler erbringt bei Eingangs- und Ausgangstest jeweils seine zu diesem Zeitpunkt optimale Leistung.

### Problemfälle

- a) Die Schülerin bzw. der Schüler „schont“ sich beim Eingangstest bzw. die Leistung entspricht hier nicht seinem tatsächlichen Leistungsvermögen. Beim Ausgangstest ruft er sein eigentliches ursprüngliches Leistungsvermögen ab, die Differenz von Eingangs- und Ausgangsleistung wäre groß, ohne dass sich die Leistungsfähigkeit wirklich verbessert hätte.
- b) Ein sehr guter, weil z. B. Vereins-Sportler kann sich im Rahmen der Schulsportstunden – wenn überhaupt – nur unmerklich steigern, evtl. erbringt er im Ausgangstest sogar eine schwächere Leistung. Er würde unter Umständen für seine gute Ausgangsleistung „bestraft“.

### Lösungsvorschlag

In die Bewertung fließen ein:

- a) Eingangstest (1-fach gewichtet)
- b) Ausgangstest (1-fach gewichtet)
- c) Leistungssteigerung (3-fach gewichtet)
- d) Die Gesamtnote kann dabei nicht schlechter sein als die bessere Note von Eingangstest oder Ausgangstest (**Sonderfall**).

### Zielsetzung

Damit wird sichergestellt, dass

- a) man beim Eingangstest nicht bewusst eine schlechtere Leistung erbringt,
- b) man bei einem sehr guten Ergebnis im Ausgangstest aufgrund einer evtl. nur geringen Steigerung nicht schlechter gestellt wird und
- c) die Leistungsverbesserung angemessen berücksichtigt werden kann.

## Rechenbeispiele für eine Leistungsbewertung unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsfortschritts Jungen, Jgst. 6, Brustschwimmen 50m

Durchführung eines Eingangstests und eines Ausgangstests nach der Trainingsphase unter Bewertung der Ergebnisse nach den allgemeinen Empfehlungen:

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)
<b>6</b>	<b>1</b>	0 : 54,9
	<b>2</b>	1 : 02,5
	<b>3</b>	1 : 10,9
	<b>4</b>	1 : 19,9
	<b>5</b>	1 : 29,8

Berechnung der individuellen Leistungssteigerung, z. B.:

Note	1	2	3	4	5
Steigerung im Verhältnis zum Eingangstest	ab 5%	ab 4%	ab 3%	ab 2%	ab 1%

### Schülerbeispiele:

Zeit Eingangstest: 1 min 20,3 s (= 80,3 s).  
 Zeit Ausgangstest: 1 min 16,4 s, (=76,4 s)  
 Verbesserung absolut: 3,9 s  
 Verbesserung relativ:  $(3,9 / 80,3) \times 100\% = 4,8\%$   
 Verbesserungsnote: 2

Berechnung Gesamtnote, wenn kein Sonderfall vorliegt:

$(\text{Note Eingangstest} + \text{Note Ausgangstest} + 3 \times \text{Verbesserungsnote}) / 5$

Name	Zeit Eingangstest (min:s)	Note Eingangstest (x1)	Zeit Ausgangstest (min:s)	Note Ausgangstest (x1)	Verbesserung absolut	Verbesserung relativ	Verbesserungsnote (x3)	Gesamtnote	Bemerkung
Max	1:20,3	5	1:16,4	4	3,9 s	4,8%	2	3	
Toni	0:52,2	<b>1</b>	0:52,1	<b>1</b>	0,1 s	0,1%	---	1	Sonderfall
Franz	1:10,8	<b>2</b>	1:11,0	<b>3</b>	- 0,2 s	- 0,3%	---	2	Sonderfall

Bemerkung: Die Gesamtnote kann nicht schlechter sein als die bessere Note von Eingangstest oder Ausgangstest (**Sonderfall**).