Zielsetzung dieses Materials:

Diese beispielhafte fachpraktische Prüfung soll aufzeigen, wie man auf der Grundlage des beispielhaften UVs zur Ausdauer eine Prüfung erstellt, die sowohl praktische als auch theoretische Aspekte beinhaltet. Beide Prüfungsteile haben dabei das gleiche Gewicht und ersetzen als Gesamtnote eine Klausur. Die Verknüpfung von Praxis und Theorie entspricht dabei den Zielsetzungen einer Reflektierten Praxis.

Auch diejenigen Schülerinnen und Schüler, die nicht das Fach Sport im Abitur gewählt haben, können diese Formen als punktuelle Leistungsüberprüfung absolvieren. Die Vorbereitung auf diese Überprüfung ist in einer weiteren Datei (Beispielhaftes UV zum Schwerpunkt Ausdauer, s. Lehrplannavigator Sport SII) dargestellt.

Die Besonderheit besteht dabei darin, dass sich die SchülerInnen selbstständig entscheiden können, wie ihre punktuelle Überprüfungsform aussehen soll. Damit wird auch dem mehrperspektivischen Ansatz in diesem UV Rechnung getragen. Entweder entscheiden sich die SchülerInnen dafür, ein möglichst gleichmäßiges und individuelles Tempo unter Gesundheitsaspekten zu demonstrieren oder sie wählen die Überprüfung anhand einer leistungsorientierten Notentabelle.

Fachpraktische Prüfung zum Unterrichtsvorhaben V „Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig“

Praktischer Teil:

1. Zeitschätzlauf über eine vorgegebene Dauer mit individueller Distanzvorgabe oder über eine vorgegebene Distanz (Beispiele s.u.) oder
2. 5000m-Lauf unter Berücksichtigung der Vorgaben für das Abitur (Bewertungstabelle s.u.)

A Zeitschätzlauf

Ziel der Überprüfungsform

Die SuS sollen im Verlauf des UVs ein für sie **konstantes Lauftempo** entwickeln, was sich an den Grundlagen des aeroben Trainings orientiert. Der Inhalt der Überprüfungsform muss grundsätzlich schon zu Beginn des UVs bekannt gegeben werden. Dabei kommt es nicht darauf an möglichst weit oder schnell zu laufen, sondern am Ende möglichst gleichmäßig zu laufen und wenig Abweichung von der eigenen Vorgabe zu haben. Auf diese Weise sollen SuS demonstrieren, dass sie ihr eigenes Lauftempo einschätzen und dieses über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können.

Grundlegend für diese Form der Überprüfung ist natürlich der Verzicht auf Uhren sowie die Angabe von Zwischenzeiten.

**Variante A:** Zeitschätzlauf über eine vorgegebene Distanz

Die SuS laufen eine vorgegebene Anzahl an Runden (z.B. 10) und geben vor Beginn ihre Vorgabe für die individuelle Rundenzeit an. Während des Laufs werden dann die **Abweichungen pro Runde** notiert und zum Ende hin addiert. Aus der Summe der Abweichungen lässt sich mit Hilfe einer Tabelle dann eine Note errechnen.

**Variante B:** Temposchätzlauf über eine vorgegebene Dauer mit individueller Distanzvorgabe

Über die durchschnittliche Rundenzeit (400m) oder eine aus dem Training bekannte Kilometerzeit sollen die SuS abschätzen, wie lange sie für eine bestimmte Strecke benötigen. Je näher die Vorgabe und die Laufstrecke beieinanderliegen, desto besser ist hinterher die Benotung. Dabei sollen die SuS in einem möglichst kontinuierlichen Tempo laufen.

Die Dauer der Prüfung wird im Vorfeld noch nicht bekanntgegeben, sondern erst unmittelbar vor Beginn der Prüfung. Dadurch können die SuS die Überprüfungsform nicht erproben und müssen sich auf ihr individuelles Gefühl verlassen. Die Dauer sollte aber in einem für die SuS fassbaren Rahmen liegen (15 – 25min). Am Ende der Prüfung bleiben alle SuS stehen und die Abweichung zwischen Vorgabe und gelaufener Distanz wird gemessen.

Für die Wahl der individuellen Vorgabe sollte auch eine untere Grenze gesetzt werden, die sich an der Leistungsfähigkeit des Kurses orientiert, um eine gesundheitsorientierte Belastungsintensität zu gewährleisten. In dem hier vorliegenden Beispiel liegt sie bei einer vorgegebenen Laufdauer von 20 min bei 3200m (Mädchen) bzw. 3600m (Jungen).

Erreicht ein Schüler seine Distanzvorgabe vor dem Ende der Zeit, muss er stehen bleiben und die Zeit wird notiert und bei der Bewertung berücksichtigt. Zusätzlich werden für alle SuS die Rundenzeiten protokolliert, um einen Rückschluss auf die gleichmäßige Tempogestaltung ziehen zu können. Diese Werte können ggf. auch noch in die Bewertung (Abweichung von der zeitlichen Vorgabe) integriert werden, d.h. man kann z.B. die Vorgabe machen, dass sich die Zeit der langsamsten Runde nicht um mehr als 10% von der der schnellsten Runden unterscheiden darf.

**Theoretischer Teil**

**Kolloquium (ggf. auch in der Gruppe) oder Schriftlicher Test (Dauer max. 30 min)**

**Inhalte der Überprüfung:**

Vor dem Hintergrund der Zielsetzung einer Praxis-Theorie-Verknüpfung bezieht sich der theoretische Teil unmittelbar auf die erlebte Praxis und auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse.

Sowohl das Kolloquium als auch der Schriftliche Test orientieren sich dabei an den drei Anforderungsbereichen und geben damit den SuS die Möglichkeit, sich sowohl in der Reproduktion als auch in der Analyse und Reorganisation sowie der Bewertung fachbezogen zu äußern.

Dabei können beispielsweise folgende Elemente Grundlage der Überprüfung sein:

* Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit inkl. der dazugehörigen Belastungsnormative (AFB I)
* Interpretation der erbrachten Leistung auf der Grundlage der Testergebnisse (ggf. Vergleich mit einer fiktiven Tabelle) unter Erläuterung der Energiebereitstellung und möglichen Problemen (AFB II)
* Beurteilung der Aussagekraft der Ergebnisse im Verhältnis zur eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit auch hinsichtlich von Trainingsmethoden (AFB III)
* Trainingswissenschaftliche Auswirkungen auf eine langfristige Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung zum Beispiel im Abitur (AFB II)
* Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit (AFB II/III)
* Stellungnahme wie man in der Sekundarstufe I Ausdauertraining aus der eigenen Sicht für alle SuS attraktiv vermitteln kann unter Bezug auf die Inhalte des UVs (AFB I; III)
* …

Beispielhafte Auswertung für Variante A[[1]](#footnote-1):

Länge der Überprüfung: 4000m (10 Runden)

Vorgabe für eine Runde: Individuell festzulegen (Obere Grenze: 2:30m Jungen; 2:45m Mädchen)

Notentabelle:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Abweichung in s** | <20 | <25 | <30 | <35 | <40 | <45 | <50 | <55 | <60 | <65 | <70 | <75 | <80 | <85 | <90 | <95 |
| **Notenpunkte** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Name**  | **Eigene Vorgabe** **[Zeit pro Runde]** | **Runden** | **Gesamtabweichung** | **Note** |
| **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |  **6** |  **7** |  **8** |  **9** |  **10** |
| Schüler/in A | 2m 00s | 2:00 | 4:02 | 6:01 | 7:58 | 10:00 | 12:01 | 13:58 | 16:00 | 18:01 | 19:59 | **16s** | 1+ |
| **Abweichung** | 0 | +2 | -1 | -3 | +2 | +1 | -3 | +2 | +1 | -2 |
| Schüler/in B | 1m 45s | 1:37 | 3:17 | 4:57 | 6:47 | 8:37 | 10:22 | 12:17 | 14:10 | 16:10 | 18:12 | **78s** | **4-** |
| **Abweichung** | -8 | -5 | -5 | +5 | +5 | 0 | +10 | +8 | +15 | +17 |
| Schüler/in C | 2m 20s | 2:21 | 4:39 | 7:01 | 9:17 | 11:47 | 14:12 | 16:40 | 19:00 | 22:27 | 24:50 | **41s** | **2** |
| **Abweichung** | +1 | -2 | +2 | +4 | +10 | +5 | +7 | 0 | +7 | +3 |

**Beispielhafte Auswertung für Variante B:**

Dauer der Überprüfung: 20 min Untere Grenze der Distanzvorgabe: Jungen 3600m; Mädchen 3200m

Benotung: Pro 25m Differenz zwischen Vorgabe und Laufstrecke wird ein Punkt abgezogen (Ausgangswert 15 Punkte). Dabei gelten die ersten 50m noch als Kulanz, d.h. bis zu einer Abweichung von 50 m gibt es 15 Punkte. Für jede Runde, die um mehr als 6s von der Durchschnittszeit abweicht, wird ein Punkt abgezogen.

Erreicht ein Schüler seine Vorgabe schneller als in der zeitlichen Vorgabe muss er stehen bleiben und ihm werden pro 15s Abweichung 25m (1 Notenpunkt) „abgezogen“. (s. unten)

**Notentabelle:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Abweichung in m** | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 | 200 | 225 | 250 | 275 | 300 | 325 | 350 | 375 | 400 | 425 |
| **Notenpunkte** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Auswertungsmatrix 20min-Tempo-Schätzlauf:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Name des Schülers** | **Eigene Vorgabe** **in m** **[Zeit pro Runde]** | **Zeitkonstante****5s** | **Runden** | **Gelaufene Strecke** | **Zeit** | **Note** |
| 1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |  11 |
| Schüler/in A | 3600 [2m 13s] | +/- 6s | 2:15 | 4:30 | 6:44 | 9:00 | 11:14 | 13:26 | 15:39 | 17:51 | --- | --- | --- | 3575 | 20:00 | 1 |
| Abweichung | +2 | +2 | +1 | +3 | +1 | -1 | 0 | -1 | --- |  |  |
| Schüler/in B | 4400 [1m 49s] | +/- 6s | 1:45 | 3:28 | 5:10 | 6:55 | 8:39 | 10:22 | 12:08 | 13:52 | 15:36 | 17:19 | 19:02 | 4400 | 19:02 | 2- |
| Abweichung | -4 | -6 | -7 | -4 | -5 | -6 | -3 | -5 | -5 | -6 | -6 |
| Schüler/in C | 3200 [2m 30s] | +/- 6s | 2:35 | 5:09 | 7:44 | 10:22 | 13:02 | 15:47 | 18:27 | --- | --- | --- | --- | 3025 | 20:00 | 4+ |
| Abweichung | +5 | +4 | +5 | +8 | +10  | +15 | +10 |  |  |  |  |

B 5000m-Lauf unter Abiturbedingungen



1. Erfahrungswerte aus einem GK Sport [↑](#footnote-ref-1)