## **BF/SB 1 – Wettkampfbezogene Prüfungsleistungen[[1]](#footnote-1): Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

Die Überprüfung der wettkampfbezogenen Leistung erfolgt durch eine **Ausdauerleistung** und erwächst aus dem Angebot der Schule. Die Entscheidung über mögliche Überprüfungsformen – mindestens zwei Angebote sind verbindlich – trifft die Kurslehrkraft in enger Absprache mit dem Kurs zu Beginn der Qualifikationsphase.

Die Auswahl bei der Überprüfung der Ausdauerleistung bezieht sich verbindlich auf folgende Prüfungsleistungen:

* 5.000-m-Laufen (400-m-Bahn)
* 800-m-Freistilschwimmen (25-m-Kurzbahn)
* 3.000-m-Rudern bzw. 3.000-m-Kanufahren (Einer, stehendes Gewässer)
* 20-km-Radfahren (Einzelzeitfahren ohne Windschatten, Start in einem zeitlichen Abstand von mindestens einer Minute auf ebener Strecke oder Wettkampfbahn)
* 10-km-Inline-Skaten (Fitness-Skates; 4 Rollen: 80 mm/88 A, Kugellager ABEC5; möglichst glatter Asphalt, Streckenführung mit auslaufbaren Kurvenradien ohne Spitzkehren)

**Leistungsbewertung**

Die Noten ergeben sich verbindlich aus den angeführten Tabellen. Bei einer Leistung zwischen zwei Tabellenwerten gilt der niedrigere Notenpunktwert.

**Wertungstabelle Schülerinnen**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NP[[2]](#footnote-2)** | **Laufen**  **5.000 m** | **Schwimmen**  **800 m** | **Rudern**  **3.000 m** | **Kanu**  **3.000 m** | **Radfahren**  **20 km** | **Inline-Skaten**  **10 km** |
| 15 | 25:15 | 13:50 | 15:30 | 17:00 | 38:00 | 25:30 |
| 14 | 25:45 | 14:10 | 15:50 | 17:20 | 38:40 | 26:00 |
| 13 | 26:15 | 14:30 | 16:10 | 17:50 | 39:20 | 26:30 |
| 12 | 26:45 | 14:50 | 16:30 | 18:20 | 40:00 | 27:15 |
| 11 | 27:30 | 15:30 | 17:00 | 19:00 | 40:40 | 28:00 |
| 10 | 28:15 | 16:10 | 17:30 | 19:40 | 41:20 | 28:45 |
| 9 | 29:00 | 16:50 | 18:00 | 20:20 | 42:00 | 29:30 |
| 8 | 30:00 | 17:30 | 18:30 | 21:00 | 42:40 | 30:15 |
| 7 | 31:00 | 18:10 | 19:10 | 21:50 | 43:20 | 31:00 |
| 6 | 32:00 | 19:00 | 19:50 | 22:40 | 44:10 | 32:00 |
| 5 | 33:00 | 19:50 | 20:30 | 23:30 | 45:00 | 33:00 |
| 4 | 34:00 | 20:40 | 21:15 | 24:20 | 45:50 | 34:00 |
| 3 | 35:15 | 21:30 | 22:00 | 25:20 | 46:40 | 35:15 |
| 2 | 36:30 | 22:20 | 23:00 | 26:20 | 47:30 | 36:30 |
| 1 | 37:45 | 23:10 | 24:00 | 27:20 | 48:20 | 37:45 |

**Wertungstabelle Schüler**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NP** | **Laufen**  **5.000 m** | **Schwimmen**  **800 m** | **Rudern**  **3.000 m** | **Kanu**  **3.000 m** | **Radfahren**  **20 km** | **Inline-Skaten**  **10 km** |
| 15 | 21:15 | 12:50 | 13:50 | 15:20 | 34:00 | 22:30 |
| 14 | 21:45 | 13:10 | 14:10 | 15:40 | 34:40 | 23:00 |
| 13 | 22:15 | 13:30 | 14:30 | 16:10 | 35:20 | 23:30 |
| 12 | 22:45 | 13:50 | 14:50 | 16:40 | 36:00 | 24:15 |
| 11 | 23:30 | 14:30 | 15:20 | 17:20 | 36:40 | 25:00 |
| 10 | 24:15 | 15:10 | 15:50 | 18:00 | 37:20 | 25:45 |
| 9 | 25:00 | 15:50 | 16:20 | 18:40 | 38:00 | 26:30 |
| 8 | 26:00 | 16:30 | 17:00 | 19:30 | 38:40 | 27:15 |
| 7 | 27:00 | 17:10 | 17:40 | 20:20 | 39:20 | 28:00 |
| 6 | 28:00 | 18:00 | 18:20 | 21:10 | 40:10 | 29:00 |
| 5 | 29:00 | 18:50 | 19:00 | 22:00 | 41:00 | 30:00 |
| 4 | 30:00 | 19:40 | 19:45 | 22:50 | 41:50 | 31:00 |
| 3 | 31:15 | 20:30 | 20:30 | 23:50 | 42:40 | 32:15 |
| 2 | 32:30 | 21:20 | 21:30 | 24:50 | 43:30 | 33:30 |
| 1 | 33:45 | 22:10 | 22:30 | 25:50 | 44:20 | 34:45 |

**Prüfungsbogen BF/SB 1: Wettkampfbezogene Leistungen**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ausdauerüberprüfung** | |
| **Disziplin** | **Zeit** |
|  |  |

**Summe Notenpunkte:**

**NOTE (ggf. Tendenz):**

**BF/SB 1 Fakultative Prüfungsanforderungen**[[3]](#footnote-3)

**Es sind drei verschiedene Überprüfungsformen möglich, aus denen die Lehrkraft nach Absprache mit der Fachkonferenz zwei Überprüfungsformen festlegt, von denen der Prüfling eine auswählt.**

Die erste Überprüfungsform besteht aus der Durchführung eines umfassenden motorischen Tests mit konkretem Bezug zum Kursprofil in der Qualifikationsphase.

Die beiden weiteren Überprüfungsformen bestehen jeweils aus der Bearbeitung einer schriftlichen Aufgabenstellung mit praktischen und theoretischen Anteilen. Die für die Bewältigung der Aufgabenstellung ggf. notwendige Vorbereitungszeit ist integrativer Bestandteil der Prüfung und organisatorisch und zeitlich angemessen zu gestalten.

**Erste Überprüfungsform**

**Prüfungsanforderungen und -inhalte**

Die erste Überprüfungsform besteht aus einem mehrere Leistungskomponenten (z. B. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) umfassenden **motorischen Test** mit konkretem Bezug zum Kursprofil in der Qualifikationsphase.

Inhaltliche Ausgestaltung, Bewertungsschwerpunkte, sowie die entsprechende(n) Wertungstabelle(n) sind der oberen Schulaufsicht (Terminierung siehe jeweils gültige Abiturverfügung) zur Genehmigung vorzulegen.

**Zweite Überprüfungsform**

**Prüfungsanforderungen und -inhalte**

Die zweite Überprüfungsform erfolgt durch eine schriftliche Aufgabenstellung, in welcher der Prüfling ein **Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit für eine Form der Fitnessgymnastik** mit mehreren Teilnehmerinnen und Teilnehmern (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, ThaiBo) plant, umsetzt und reflektiert.

Abweichungen von der schriftlich vorgelegten Planung in der Durchführung können zur Absenkung der Leistungsbewertung um bis zu zwei Notenpunkte führen, soweit sich die Abweichungen nicht unmittelbar einsichtig als aktuell sinnvolles Verhalten im Rahmen des Geplanten ergeben.

**Beobachtungsschwerpunkte**

* Sach- und adressatengerechte Planung eines Bewegungskonzeptes (ggf. mit Musik) entspr. der Aufgabenstellung
* Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzeptes unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte)
* Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Bewegungskonzeptes hinsichtlich der Aufgabenstellung

**Indikatoren**[[4]](#footnote-4)

Der Prüfling kann …

* Inhalte und Struktur des Bewegungskonzeptes aufgaben- sowie sach- und adressatengerecht planen und schriftlich skizzieren.
* Das erarbeitete Konzept methodisch sinnvoll sowie planungsgemäß umsetzen.
* Das Bewegungskonzept funktional zielorientiert, sach- und adressatengerecht sowie planungsgemäß demonstrieren.
* Verbal und nonverbal zielorientiert mit der Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen.
* Planung und Durchführung des Bewegungskonzepts kriteriengeleitet (z. B. methodisches Vorgehen, Funktionalität der Bewegung, Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte, Variabilität der Bewegungsformen, Synchronität) reflektieren und deren Zielerreichung abschließend beurteilen.

**Leistungsbewertung**[[5]](#footnote-5)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Gut***  Der Prüfling plant sein Bewegungskonzept weitestgehend sachgerecht entsprechend der Aufgabenstellung. Zu annähernd jedem Zeitpunkt der Durchführung handelt der Prüfling zielorientiert, methodisch sinnvoll sowie mit angemessener Bewegungsdynamik und -intensität. Darüber hinaus kann der Prüfling die Gruppe angemessen motivieren. Im Anschluss kann der Prüfling Planung und Durchführung umfassend Kriterien geleitet und strukturiert reflektieren, begründet Stellung nehmen sowie die Zielerreichung des Bewegungskonzepts abschließend beurteilen. | ***Ausreichend***  Der Prüfling plant sein Bewegungskonzept nicht durchgängig sachgerecht entsprechend der Aufgabenstellung. Der Prüfling handelt in der Durchführung nicht immer zielorientiert, methodisch sinnvoll sowie mit angemessener Bewegungsdynamik und -intensität. Darüber hinaus kann der Prüfling die Gruppe nicht immer angemessen motivieren.  Im Anschluss kann der Prüfling Planung und Durchführung nicht in der gewünschten Tiefe und Strukturiertheit Kriterien geleitet reflektieren, hinreichend begründet Stellung nehmen sowie die Zielerreichung des Bewegungskonzepts abschließend beurteilen. |

**Dritte Überprüfungsform**

**Prüfungsanforderungen und -inhalte**

Die dritte Überprüfungsform erfolgt durch eine schriftliche Aufgabenstellung, in welcher der Prüfling **aus einer Problemstellung einer bewegungsbezogenen Alltagssituation oder sportlichen Handlungssituation heraus für sich und/  
oder andere einen begründeten Handlungsplan** (z. B. Entwicklung eines Konzepts zum Abbau muskulärer Dysbalancen, Entwerfen einer Sequenz zur Entwicklung sportartspezifischer physischer Leistungsvoraussetzungen) **plant, umsetzt und reflektiert**.

Abweichungen von der schriftlich vorgelegten Planung in der Durchführung können zur Absenkung der Leistungsbewertung um bis zu zwei Notenpunkte führen, soweit sich die Abweichungen nicht unmittelbar einsichtig als aktuell sinnvolles Verhalten im Rahmen des Geplanten ergeben.

**Beobachtungsschwerpunkte**

* Komplexe, sach- und adressatengerechte Problemerfassung der Alltags- oder Handlungssituation entsprechend der Aufgabenstellung sowie inhaltlich und funktional zielführende, strukturierte und systematische Entwicklung eines begründeten Handlungsplans
* Planungs- und problemgemäße, adressatengerechte Umsetzung des Handlungsplans unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte)
* Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Handlungsplans hinsichtlich der Aufgabenstellung

**Indikatoren**[[6]](#footnote-6)

Der Prüfling kann …

* die Problemstellung hinsichtlich für die Problemlösung ausgewählter, zielführender Aspekte erfassen.
* Inhalte und Struktur des Handlungsplans aufgaben- sowie sach- und adressatengerecht funktional lösungsorientiert unter Berücksichtigung relevanter Belastungsnormativa (z. B. Reizdauer, Reizintensität, Reizumfang, Reizdichte) systematisch und strukturiert entwerfen.
* den erarbeiteten Handlungsplan methodisch sinnvoll sowie planungsgemäß adressatengerecht umsetzen.
* ggf. einzelne Bewegungsübungen innerhalb des Handlungsplans funktional sachgerecht demonstrieren und erläutern oder einzelne Bewegungsübungen innerhalb des Handlungsplans der Gruppe funktional sachgerecht demonstrieren und ggf. korrigieren.
* verbal und nonverbal zielorientiert mit der Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen.
* Planung und Durchführung des Handlungsplans Kriterien geleitet (z. B. methodisches Vorgehen, Funktionalität der Bewegung mit Blick auf die Problemlösung, Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte) reflektieren und deren Zielerreichung abschließend beurteilen.

**Leistungsbewertung**[[7]](#footnote-7)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Gut***  Der Prüfling plant seinen Handlungsplan weitestgehend funktional und der Problemstellung entsprechend sachgerecht. Zu annähernd jedem Zeitpunkt des Handlungsplans agiert der Prüfling zielorientiert, methodisch sinnvoll sowie unter Einsatz zielführender Belastungskomponenten. Darüber hinaus kann der Prüfling die Gruppe motivieren sowie sachgerecht fehlerhafte Bewegungsausführungen funktionsgerecht verbessern und korrigieren.  Im Anschluss kann der Prüfling Planung und Durchführung umfassend Kriterien geleitet und strukturiert reflektieren, begründet Stellung nehmen sowie die Zielerreichung des Handlungsplans abschließend beurteilen. | ***Ausreichend***  Der Prüfling plant seinen Handlungsplan nicht durchgängig funktional und der Problemstellung entsprechend sachgerecht. Nicht zu jedem Zeitpunkt des Handlungsplans agiert der Prüfling zielorientiert, methodisch sinnvoll sowie unter Einsatz zielführender Belastungskomponenten. Darüber hinaus kann der Prüfling die Gruppe nicht immer angemessen motivieren sowie sachgerecht fehlerhafte Bewegungsausführungen funktionsgerecht verbessern und korrigieren.  Im Anschluss kann der Prüfling Planung und Durchführung nicht in der gewünschten Tiefe und Strukturiertheit Kriterien geleitet reflektieren, begründet Stellung nehmen sowie die Zielerreichung des Handlungsplans abschließend beurteilen. |

**Beobachtungsbogen BF/SB 1: Fakultative Leistungen – Zweite Überprüfungsform**

**Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit für eine Form der Fitnessgymnastik**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |
| --- |
| **Beobachtungsschwerpunkte:**   * Sach- und adressatengerechte Planung eines Bewegungskonzeptes (ggf. mit Musik) entsprechend der Aufgabenstellung * Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzeptes unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte) * Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Bewegungskonzeptes hinsichtlich der Aufgabenstellung |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** |
| * Inhalte und Struktur des Bewegungskonzeptes aufgaben- sowie sach- und adressatengerecht planen und schriftlich skizzieren können |  |
| * Das erarbeitete Konzept methodisch sinnvoll sowie planungsgemäß umsetzen können |  |
| * Das Bewegungskonzept funktional zielorientiert, sach- und adressatengerecht sowie planungsgemäß demonstrieren können |  |
| * Verbal und nonverbal zielorientiert mit der Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen können |  |
| * Planung und Durchführung des Bewegungskonzepts kriteriengeleitet (z. B. methodisches Vorgehen, Funktionalität der Bewegung, Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte, Variabilität der Bewegungsformen, Synchronität) reflektieren und deren Zielerreichung abschließend beurteilen können |  |
| **NOTE (ggf. Tendenz): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |

**Beobachtungsbogen BF/SB 1: Fakultative Leistungen – Dritte Überprüfungsform**

**Handlungsplan aus einer Problemstellung einer bewegungsbezogenen Alltagssituation   
oder sportlichen Handlungssituation**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |
| --- |
| **Beobachtungsschwerpunkte:**   * Komplexe, sach- und adressatengerechte Problemerfassung der Alltags- oder Handlungssituation entsprechend der Aufgabenstellung sowie inhaltlich und funktional zielführende, strukturierte und systematische Entwicklung eines begründeten Handlungsplans * Planungs- und problemgemäße, adressatengerechte Umsetzung des Handlungsplans unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte) * Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Handlungsplans hinsichtlich der Aufgabenstellung |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** |
| Die Problemstellung hinsichtlich für die Problemlösung ausgewählter, zielführender Aspekte erfassen können. |  |
| Inhalte und Struktur des Handlungsplans aufgaben- sowie sach- und adressatengerecht funktional lösungsorientiert unter Berücksichtigung relevanter Belastungsnormativa (z. B. Reizdauer, Reizintensität, Reizumfang, Reizdichte) systematisch und strukturiert entwerfen können. |  |
| Den erarbeiteten Handlungsplan methodisch sinnvoll sowie planungsgemäß adressatengerecht umsetzen können. |  |
| Ggf. einzelne Bewegungsübungen innerhalb des Handlungsplans funktional sachgerecht demonstrieren und erläutern oder einzelne Bewegungsübungen innerhalb des Handlungsplans der Gruppe funktional sachgerecht demonstrieren und ggf. korrigieren können |  |
| Verbal und nonverbal zielorientiert mit der Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen können |  |
| Planung und Durchführung des Handlungsplans Kriterien geleitet (z. B. methodisches Vorgehen, Funktionalität der Bewegung mit Blick auf die Problemlösung, Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte) reflektieren und deren Zielerreichung abschließend beurteilen können |  |
| **NOTE (ggf. Tendenz): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |

1. vgl. Prüfungsanforderungen, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII) [↑](#footnote-ref-1)
2. Notenpunkte [↑](#footnote-ref-2)
3. vgl. Prüfungsanforderungen, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII) [↑](#footnote-ref-3)
4. vgl. Ergänzende Hinweise, Heft 4734/21 (Anlage zum Heft 4734/2) [↑](#footnote-ref-4)
5. Formulierungsbeispiel [↑](#footnote-ref-5)
6. vgl. Ergänzende Hinweise, Heft 4734/21 (Anlage zum Heft 4734/2) [↑](#footnote-ref-6)
7. Formulierungsbeispiel [↑](#footnote-ref-7)