

Qualifizierender Abschluss der Mittelschule

Leistungsfeststellung – Sport

Hinweise zur theoretischen Prüfung:

- Die Prüfung findet am **Dienstag, den 13.06.2023** in der Zeit von **08:15 – 08:45 Uhr** in der Dyroffstraße statt.
- Anwesenheit ab 07:50 Uhr
- zu bearbeiten sind die Bereiche:
 - Fairness und Kooperation
 - Umwelt
 - Gesundheit und Hygiene
 - Sicherheit
 - die gewählte Individualsportart (Schwimmen oder Leichtathletik)
 - die gewählte Sportart (Basketball oder Fußball oder Handball)

Hinweise zur praktischen Prüfung:

- Die Prüfungen finden am **Dienstag, den 13.06.2023** (im Anschluss an den Theorieteil) und Mittwoch, den **14.06.2023** statt.
- Einen Zeitplan erhalten die Prüflinge in der Woche vor den Pfingstferien.
- In den Sportarten werden Technik- und Taktikformen geprüft.
- Folgende Bereiche werden geprüft:

Kriterien – Basketball

Übung	Beschreibung/Kriterien	
Slalomdribbling + Korbleger	Slalomdribbling <ul style="list-style-type: none"> • sichere Ballführung • Geschwindigkeit • Körper zwischen Ball und „Gegner“ • Blick vom Ball gelöst 	Korbleger: <ul style="list-style-type: none"> • Schritte • Absprung • Spiel mit Brett
Passen + Fangen	SchülerIn passt gegen die Wand (Boden-, Druck-, Überkopffass) mit geeigneter Variation der Entfernung und der Passhöhe (dynamisch aus der Bewegung) <ul style="list-style-type: none"> • Passgenauigkeit • Passausführung • Passannahme • Passgeschwindigkeit • Ballkontrolle 	
Sprung-/ Standwurf	SchülerIn wirft aus verschiedenen Positionen/Distanzen 6x auf den Korb (mind. 3 Sprungwürfe). <ul style="list-style-type: none"> • fließende Bewegung • Armbewegung • Klappbewegung der Hand • Kniestreckung • Handhaltung 	
Spiel	3:2 Überzahlspiel mit halb-aktiven Abwehrspielern (keine Bewertung des Zweikampfverhaltens)	

Kriterien – Fußball

Übung	Beschreibung/Kriterien
Technikparkour	SchülerIn absolviert eine Slalomstrecke (siehe Extraplan) <ul style="list-style-type: none"> • sichere Ballführung (Variation der Technik) • beidfüßig • Geschwindigkeit und Blickrichtung
Flanken und Kurzpassspiel	Die Schüler stehen im geringen Abstand zueinander – direktes Kurzpassspiel. Variation der Entfernung – indirektes Zuspiel, Übergang zum Flanken <ul style="list-style-type: none"> • Schusstechnik • Genauigkeit • Flugkurve des Balles • Ballannahme • Kontrolle des Balles
Torschuss	6 Torschüsse, ruhender Ball, Entfernung 16 m (6 Treffer = 1, 5 Treffer = 2,...) <ul style="list-style-type: none"> • Schusshärte • Schusstechnik • Ausführung • Genauigkeit • Flugkurve des Balles
Spiel	3:2 Überzahlspiel mit halb-aktiven Abwehrspielern (keine Bewertung des Zweikampfverhaltens)

Kriterien – Handball

Übung	Beschreibung/Kriterien
Passen + Fangen	Pass gegen die Wand, indirekte Ballannahme, Fangen <ul style="list-style-type: none"> • Ausholbewegung (Arm zurück) • Stemmschritt • Handhaltung Ballannahme • re/li • Dynamik
Komplexübung	Prellen, Doppelpass, Torwurf <ul style="list-style-type: none"> • Technik • Passgenauigkeit • Fanggenauigkeit • Zielgenauigkeit/Tor • Schritte • Dynamik
Torwürfe	3 Schlagwürfe aus der Mittelposition, 3 Sprungwürfe aus dem Rückraum <ul style="list-style-type: none"> • Technische Ausführung • Wurfhärte • Platzierung • Torerfolg
Spielnote	3:2 Überzahlspiel mit halb-aktiven Abwehrspielern

Kriterien – Leichtathletik:

- 4-Kampf (alle Disziplinen werden durchgeführt, die Besten werden gewertet)
- Sprint (100 m)
- Kugelstoß oder Schlagballweitwurf
- Weitsprung
- 800 m (Weiblich)/ 1000 m (Knaben)

Weiblich

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)
9	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

Knaben

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
9	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

Kriterien – Schwimmen:

1. Zeitschwimmen: 50 m oder 100 m in einer beliebigen Lage.

Schwimmen Jungen - ab (min:s)						Schwimmen Mädchen - ab (min:s)					
Note	50m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil	Note	50m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil
1	0:49,1	0:41,1	0:45,9	1:53,0	1:35,9	1	0:53,3	0:46,0	0:51,3	2:04,0	1:49,8
2	0:54,7	0:46,0	0:51,3	2:05,9	1:48,6	2	0:58,6	0:51,4	0:57,0	2:17,1	2:04,2
3	1:01,3	0:52,0	0:57,8	2:20,5	2:03,3	3	1:05,0	0:57,9	1:03,8	2:31,8	2:20,9
4	1:09,1	0:59,2	1:05,5	2:37,1	2:20,4	4	1:13,1	1:05,7	1:11,8	2:48,4	2:40,2
5	1:18,4	1:07,9	1:14,7	2:56,0	2:40,3	5	1:23,3	1:14,9	1:21,1	3:07,0	3:02,6

2. Demonstration einer Schwimmtechnik inklusive Startsprung und Wende (andere Technik als beim Schwimmen auf Zeit)

Startsprung: kräftiger Absprung, flaches Eintauchen, Tauchzug (Brust: 1x Armzug + 1x Beinschlag; Kraul: Gleiten + Wechselbeinschlag), Auftauchen

Technik: Beinschlag (Brust: Grätschbeinschlag, Kraul/Rücken: Wechselbeinschlag, Schmetterling: Körperwelle), Armzug, Atmung, Wasserlage

Wende: Anschwimmen, Wendetechnik (Brust/Schmetterling: Kippwende, Kraul/Rücken: Rollwende), Abstoßen, Tauchzug/Delphinkicks (siehe oben)

3. Streckentauchen

Note	1	2	3	4	5	6
Weite	16 ^{2/3} m	15 m	13 m	11 m	9 m	< 9 m

allgemeine Hinweise:

- Schmuck abnehmen
- lange Haare müssen zusammengebunden werden
- für den Ausdauerlauf ist es gestattet, das Handy mit Musik bei sich zu tragen
- Artikel zur Körperhygiene (Waschlappen, Handtuch, Deodorant, etc...)
- geeignete funktionale Sportbekleidung (locker, Atmungsaktiv – keine Jeans, o. ä.)
- geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe! – keine Chucks o. ä.)
- Schuhwerk für drinnen und draußen
- Schwimmen: geeignete Schwimmbekleidung – keine Badeshorts, Schwimmbrille

spezielle Hinweise

- Allergiker denken bitte an ein Notfallmedikament
- ausreichend Getränke (Schorlen, Wasser, ungesüßte Getränke)
- ausreichend Nahrung (Fettfrei, dennoch sättigend)
- Sonnenschutz (Creme, Kopfbedeckung, evtl. Sonnenbrille)
- ggf. Insektenschutz
- für kalte Tage – lange warme Bekleidung