Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

Verfasser: Michael Kirsch / Susanne Gebhard

Teil C:

- Aufgaben für die praktische Prüfung

Stand: September 2021

Beispiel 1. Vierkampf bestehend aus:

Wurf/ Stoß	Kugel/ Schlagball
Sprint	100m
Sprung	weit/hoch
Mittelstrecke/ Ausdauerleistung	800m/1000m/12 min-Lauf/Dauerlauf

Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauer-lauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleu-derball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf 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

Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Dauer-lauf 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-Minu-tenlauf 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

Beispiel 2:

- ✐ Entwickelt zu zweit ein 20-minütiges Aufwärmprogramm speziell für das „schnelle Laufen“ und führt es mit euren Mitschülern durch.
- ✐ Teilt euer Programm in ein Herz – Kreislauf - Erwärmen (evtl. Spiel), ein Lauf-ABC und ein sportartspezifisches Dehnen ein.
- ✐ Achtet bei der Planung und Durchführung eures Programms auch auf die Bewertungskriterien.

Mögliche Bewertungskriterien		Niveaustufen					
	Schülerinnen und Schüler ……	trifft voll zu					trifft nicht zu
1	bieten motivierende Phase an	o	o	o	o	o	o
2	achten auf angemessene Belastung	o	o	o	o	o	o
3	variieren die Laufaufgaben sinnvoll	o	o	o	o	o	o
4	Laufaufgaben zielen auf das schnelle Laufen ab	o	o	o	o	o	o
5	bieten abwechslungsreiche und funktionelle Dehnübungen an	o	o	o	o	o	o
6	formulieren verständliche Ansagen und Aufgabenbeschreibungen	o	o	o	o	o	o
7	motivieren die Mitschüler	o	o	o	o	o	o
8	demonstrieren die Übungen deutlich	o	o	o	o	o	o
9	machen den Sinn und die Zielsetzung der Übungen transparent	o	o	o	o	o	o
10	achten auf die Ausführungen der Mitschüler und verbessern im Bedarfsfall konkret und richtig	o	o	o	o	o	o

Beispiel 3:

- ✐ Entwickelt zu zweit einen Trainingszirkel für das Springen, bestehend aus 5 Stationen.
- ✐ Achtet bei den Übungen darauf, dass sowohl die Fähigkeiten für das Hoch- und Weitspringen geschult werden.
- ✐ Beim Aufbau der Übungsstationen muss stets der Sicherheitsaspekt beachtet werden.
- ✐ Beachtet die Bewertungskriterien.