

Schulsportprüfung Graubünden

Wegleitung



graubünden SPORT

Ausführungsverordnung über die Förderung von Turnen und Sport
(von der Bündner Regierung erlassen am 16. Dezember 1974)

Aufgaben **Art. 13** Den Turnberatern obliegen namentlich:

- a) Beratung der Lehrerschaft ihres Kreises in Fragen des Turn- und Sportunterrichtes und des freiwilligen Schulportes sowie in den Belangen von Jugend + Sport;
- b) Organisation und Durchführung von Kreiskursen in Zusammenarbeit mit dem Sportamt und im Rahmen der allgemeinen Lehrerfortbildung;
- c) Organisation und Durchführung der Leistungsprüfungen, Eintragung der Prüfungsergebnisse in das Jugend + Sport Heft, Abgabe der Auszeichnungen;
- d) jährliche Berichterstattung an das Erziehungs- und Sanitätsdepartement.

Inhaltsverzeichnis	Seite
Einleitung	3
Zusammensetzung und Organisation der Schulsportprüfung	4
I. Teil	
Disziplinengruppen	
1. Spielfertigkeit	4
2. Sporttechnik	4
3. Gemeinschaftsaktivität	4
II. Teil	
Disziplinengruppen	
4. Ausdauer	5
5. Kraft / Schnelligkeit	5
6. Bewegungsfertigkeit	5
Organisatorisches	5
Terminplanung	6
Technische Hinweise	6
1. Spielfertigkeit	6
Basketball / Korbball	6
Fussball	7
Handball	7
Volleyball	8
Spiele mit kleinem Ball	8
Eishockey	8
Unihockey	9
2. Sporttechnik	9
Schwimmen 100 m, 2 Lagen	9
Ski: Slalom / Riesenslalom	10
Eislaufen	10
Orientierungslaufen	10

3. Gemeinschaftsaktivität		10
4. Ausdauer		11
12-Minuten-Lauf		11
3000-m-Lauf		11
Geländelauf 3 - 5 km / Skilanglauf 5 - 8 km		11
Schwimmen 1 km / Schwimmen 20 Minuten		11
5. Kraft / Schnelligkeit		11
Klettern: 5 m Stange / Tau		11
80-m-Lauf		12
Hochsprung		12
Weitsprung		12
Kugelstossen		13
Ballwurf 200 g / Speerwurf		13
6. Bewegungsfertigkeit		14
Auswertung		15
Wertungstabellen	Mädchen / Knaben	15
Abgabe der Auszeichnungen		17
Notenblätter		18
Schlussbemerkungen		26

Wegleitung

über die Schulsportprüfung im 8. oder 9. Schuljahr

(1.1.1991, überarbeitet auf 1.1.1993 und 1.1.2005)

Einleitung

Grundlagen	<ul style="list-style-type: none">- Kant. Ausführungsverordnung vom 16.12.1974- Kant. Ausführungsverordnung vom 16.12.1974- Richtlinien des Erziehungsdepartementes vom 12.12.1989
Ziel	Die Prüfung soll Schüler, Lehrer, Eltern und Behörden über die Ergebnisse im Schulturnunterricht informieren. Damit das Ausbildungsniveau in den verschiedenen Arbeitsgebieten beurteilt werden kann, muss sich die Prüfung über einen weiten Bereich von Disziplinen erstrecken.
Alter	Die Prüfung wird im Kanton Graubünden in der Regel im 8. Schuljahr durchgeführt. Es ist somit möglich, sie im Klassenverband zu organisieren. Die Schüler sind im Durchschnitt 15 Jahre alt. Die Beurteilungskriterien sind elastisch genug, um auch einigen Jüngeren oder Älteren die Teilnahme zu ermöglichen.
Zusammensetzung	Die Disziplinen werden verschiedenen Aspekten gemäss in 6 Gruppen zusammengefasst: <ul style="list-style-type: none">1. Spielfertigkeit2. Sporttechnik3. Gemeinschaftsaktivität4. Ausdauer5. Kraft / Schnelligkeit6. Bewegungsfertigkeit
Organisation	Die Schulsportprüfungen stehen unter Aufsicht der Schulturnkommission und von graubünden sport. Der Klassenlehrer wird den I. Teil der Prüfung im Laufe des Schuljahres selbst durchführen und sie so in seinen normalen Unterricht einbauen. Der II. Teil wird im Turnberaterkreis durch den Turnberater organisiert.

Resultate Die Leistungen sind in das Prüfungsblatt einzutragen. Der Eintrag ins Jugendsportbüchlein wird vom Turnberater und Klassenlehrer vorgenommen.

Turnberater Der Turnberater bestellt im September die für seinen Kreis benötigten Prüfungsblätter und Jugendsportbüchlein. Diese werden ihm durch graubünden sport zugestellt.

Zusammensetzung und Organisation der Schulsportprüfung

I. Teil

Der Klassenlehrer wählt aus den Disziplinengruppen:

- Spielfertigkeit
- Sporttechnik
- Gemeinschaftsaktivität

je eine Einzelprüfung aus und führt sie gemäss Terminplan für das 8. bzw. 9. Schuljahr durch.

Einzelprüfungen können auch gemeinsam im Turnberaterkreis organisiert werden.

Disziplinengruppen mit Einzelprüfungen: Mädchen und Knaben

1. Spielfertigkeit

Basketball / Korbball

Fussball

Handball

Volleyball

Spiele mit kleinem Ball

Eishockey

Unihockey

Bewertung: 1 Note

2. Sporttechnik

Schwimmen 100 m, 2 Lagen

Rettungsschwimmen

Ski: Slalom / Riesenslalom

Eislaufen

Orientierungslauf

Bewertung: 1 Note

3. Gemeinschaftsaktivität

Tageswanderung 25 km

Tageswanderung auf Ski 20 km

Mannschaftsspiel in Turnierform

Tanz

Radwanderung 50 km

Bewertung: eine Disziplin absolviert

II. Teil

Der Turnberater bestimmt am Anfang des Schuljahres Einzelprüfungen aus den Disziplinengruppen:

- Ausdauer 1 Einzelprüfung
- Kraft / Schnelligkeit 4 Einzelprüfungen
- Bewegungsfertigkeit 2 Einzelprüfung oder eine Gerätebahn

Disziplinengruppen mit Einzelprüfungen: Mädchen und Knaben

Ausdauer

12-Minuten-Lauf
3000-m-Lauf
Geländelauf 3 - 5 km
Skilanglauf 5 - 8 km
Schwimmen 1000 m
Schwimmen 20 Minuten

Bewertung: 1 Note

Kraft / Schnelligkeit

Klettern 5 m Stange oder Tau (1 Note)
80-m-Lauf (1 Note)
Hoch- oder Weitsprung (1 Note)
Kugelstossen, Ballwurf 200 g
oder Speerwurf (1 Note)

Bewertung: Die 4 Noten zusammenzählen und geteilt durch 2

Bewegungsfertigkeit

- Gerätebahn an 3 - 4 Geräten (Note x 2)
oder an 2 Geräten 4- bis 5-teilige Übungsfolge an Reck, Barren,
Schaukelringen, im Bodenturnen oder 4 Stützsprünge über Bock,
Kasten mit Minitramp, Reutherbrett (pro Gerät 1 Note)
- Gymnastikfolge, dazu an einem Gerät eine 4- bis 5-teilige Übungsfolge (je 1 Note)

Organisatorisches

- Die jeweiligen Klassenlehrer stellen sich als Kampfrichter dem Turnberater zur Verfügung.
- Die Prüfungsergebnisse werden ins Prüfungsblatt eingetragen. Für den I. Teil der Prüfung ist der Klassenlehrer verantwortlich, für den II. Teil der Turnberater.
- Gleichzeitig erfolgt der Eintrag ins Jugendsportbüchlein.
- Es werden Auszeichnungen abgegeben.

Terminplanung für das 8. oder das 9. Schuljahr

September	<ul style="list-style-type: none">- Kantonaler Turnberaterkurs- Versand der Prüfungsblätter und Jugendsportbüchlein an die Turnberater
Ende September	Orientierungskurse des Turnberaters mit der Lehrerschaft
anschliessend: Beginn Prüfung I. Teil	durch die Klassenlehrer
während des Schuljahres	<ul style="list-style-type: none">- eine Einzelprüfung aus der Disziplinengruppe Gemeinschaftsaktivität z.B. Tageswanderung- Einzelprüfungen aus der Disziplinengruppe Sporttechnik z.B.:<ul style="list-style-type: none">- Orientierungslauf oder- Slalom / Riesenslalom oder- Langlauf oder- Schwimmen- Einzelprüfung aus der Disziplinengruppe Spielfertigkeit
April - Juni	Prüfung II. Teil als Schulsportanlass im Turnberaterkreis, organisiert und durchgeführt durch den Turnberater.

Nach Abschluss der Prüfung (I. + II. Teil) schickt der Turnberater den Schlussbericht an graubünden sport, unter gleichzeitiger Orientierung der Schulinspektoren (Kopie).

Die Abrechnung erfolgt auf Grund der Schlussberichte.

Technische Hinweise

1. Spielfertigkeit

Spiel	Test über die technischen Fähigkeiten. Pro Spiel 3 Testdisziplinen. Pro Disziplin max. 20 Punkte. Total max. 60 Punkte. Pro Disziplin 2 Versuche gestattet, wobei der bessere gezählt wird. Bewertung: siehe Notenblatt
--------------	---

Basketball / Korbball	a) Druckpass beidhändig an die Wand aus 3 m Distanz in ein Quadrat auf Kopfhöhe und 50 cm Seitenlänge. 20 Würfe. 1 Punkt pro Wurf, der das Quadrat trifft und direkt wieder gefangen wird.
------------------------------	--



- b) Dribbling im 8er-Lauf um 2 Pfosten in 5 m Distanz für Mädchen (6 m Distanz für Knaben) mit Handwechsel zwischen den Pfosten (Aussenhandprellen). Jeder umlaufene Pfosten 1 Punkt. Abbruch nach 60 Sekunden.
- c) Einwurf in den Korb von einem Punkt ausserhalb einer 2 m Marke. 15 Würfe. Pro Treffer 2 Punkte.

Fussball

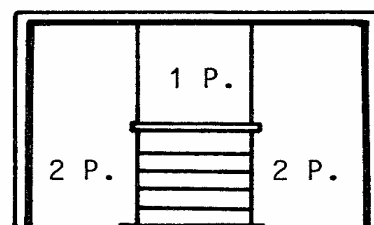


- a) Jonglieren während 30 Sekunden. Der Ball darf den Boden berühren. Jede Berührung in der Luft mit dem Fuss, Knie oder Kopf zählt $\frac{1}{2}$ Punkt. Der auf dem Boden liegende oder rollende Ball darf mit den Händen wieder aufgenommen werden.
- b) Ballführung im 8er-Lauf um 2 Pfosten in 5 m Distanz: Jeder umlaufene Pfosten 1 Punkt. Abbruch nach 80 Sekunden.
- c) Torschuss vom 11 m-Punkt. Das Tor wird senkrecht in drei gleiche Teile unterteilt (Schnur mit Gewicht). Der Ball muss in direktem Flug hinter die Torlinie fliegen. 10 Schüsse. Pro Treffer in der Mitte 1 Punkt. Pro Treffer in die Seitenbereiche 2 Punkte.

Handball



- a) Wurf an die Wand aus 5 m Distanz auf max. 3 m Höhe und direkt fangen. 10 mal rechts, 10 mal links. Pro gelungene Ausführung 1 Punkt.
- b) Dribbling im 8er-Lauf um 2 Pfosten in 5 m Distanz für Mädchen (6 m Distanz für Knaben) mit Handwechsel zwischen den Pfosten (Aussenhandprellen). Jeder umlaufene Pfosten 1 Punkt. Abbruch nach 60 Sekunden.
- c) 10 Würfe aus 9 m Distanz auf Handballtor. In der Mitte des Tores ist ein Sprungkasten 5-teilig. Punktverteilung gemäss Skizze.



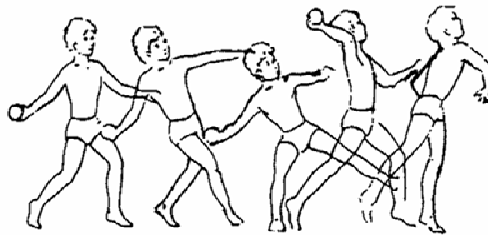
Volleyball



- a) 10 mal fortgesetztes oberes Zuspiel gegen die Wand über eine Linie in 3 m Höhe. Pro gelungenes Zuspiel 2 Punkte. Bei Fehler gilt der Versuch als beendet.
- b) Innerhalb des Volleyballfeldes (9 x 9 m) fortgesetztes jonglieren des Balles abwechselungsweise über dem Kopf (Pass) und Manchette bis zum Misslingen. Pro Berührung 1 Punkt.
- c) 10 Anschläge ins gegnerische Feld. Pro Treffer 2 Punkte.

Spiele mit dem kleinen Ball

- a) Wurf aus 10 m Distanz an eine Wand mit 2 konzentrischen Kreisen von 1 m und 2 m Durchmesser. 10 Würfe. 1 m Kreis: 2 Punkte; 2 m Kreis: 1 Punkt.
- b) Zuspiel aus 20 m Distanz. 20 Zuspiele. Pro Fang mit 1 oder 2 Händen 1 Punkt.
- c) Zielwurf aus 30 m Distanz (Mädchen 20 m) in 2 konzentrische Kreise am Boden. 10 Würfe. 3 m Kreis = 2 Punkte, 6 m Kreis = 1 Punkt.



Eishockey

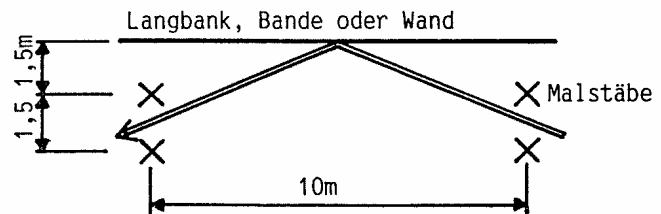


- a) Torschuss aus 12 m Distanz über 2 zusammengebundene Eishockeystöcke vor dem Tor. 10 Schüsse - pro Tor 2 Punkte.
- b) 8er-Lauf mit Scheibenführung um 2 Pfosten (auf den blauen Linien). Jeder umfahrene Pfosten 2 Punkte. Abbruch nach 60 Sekunden. Maximum 20 Punkte.
- c) Fahren vorwärts und rückwärts - stoppen (im Mitteldrittel). Start auf der blauen Linie. Fahren vorwärts über rote Linie (2 Punkte) bis zur blauen Linie (2 Punkte), stoppen, fahren rückwärts über die rote Linie (2 Punkte) bis zur blauen Linie (2 Punkte), stoppen, fahren vorwärts usw. Jede durchquerte Zone zwischen 2 Linien = 2 Punkte (hin und zurück also 8 Punkte) Abbruch nach 30 Sekunden. Maximum 20 Punkte.

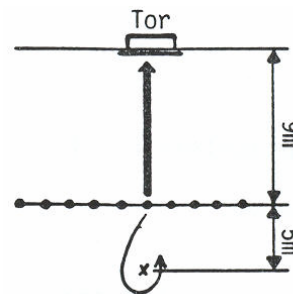
Unihockey



- a) Bandenpass: Ball wird via Bande auf ein Ziel gepasst (Schussart frei). Distanz zum Ziel: 10 m; Distanz zur Bande: 1,5 m
15 Versuche: pro Treffer 2 Punkte / Pfostenschuss 1 Punkt
Maximum: 20 Punkte



- b) Ballführung im 8er-Lauf um 2 Pfosten in 5 m Distanz. Jeder umlaufene Pfosten 1 Punkt. Abbruch nach 60 Sekunden.
- c) Torschuss über Reckstange auf Unihockeytor (oder Kasten) aus 9 m Distanz. 10 Bälle werden gesetzt. Nach jedem Schuss muss 5 m nach hinten ein Pfosten umlaufen werden (ohne Ball). Pro Treffer 2 Punkte. Abbruch nach 60 Sekunden.



2. Sporttechnik

Schwimmen 100 m, 2 Lagen



Es sind in sofortiger Folge je 50 m in einer offiziellen Schwimmlage zurückzulegen: Rückencrawl, Rückengleichschlag, Brustgleichschlag, Brustcrawl oder Delphin.

Ski: Slalom / Riesenslalom



Bewertung nach Idealzeit
Idealzeit = Durchschnitt der 5 besten Resultate
(bei weniger als 12 Teilnehmern: 3 beste Resultate)

Eislaufen



Eislauffolge zusammengestellt aus im Unterricht erarbeiteten Elementen. Beurteilung nach Ermessen des Lehrers.

Orientierungslaufen

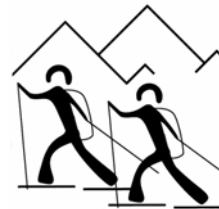


Bewertung nach Idealzeit.
Idealzeit = Durchschnitt der 5 besten Resultate
(bei weniger als 12 Teilnehmern: 3 beste Resultate).

3. Gemeinschaftsaktivität

Zusammenarbeit

in kleinen, möglichst selbständigen Gruppen



4. Ausdauer

12-Minuten-Lauf



Auf einer Rundbahn. Gemessen wird die nach 12 Minuten zurückgelegte Distanz. Die Strecke ist alle 50 m mit der entsprechenden Tafel (50 m, 100 m) zu markieren. Nach dem Schlusspfeiff gehen die Läufer bis zur nächsten Markierung.

3000-m-Lauf

Lauf auf einer Rundbahn oder auf einer bezeichneten Strecke.

Geländelauf 3 - 5 km / Skilanglauf 5 - 8 km



Lauf auf bezeichneter Geländestrecke. Die Laufzeit wird mit der Idealzeit verglichen. (Idealzeit: Durchschnitt der 5 besten Resultate, bei weniger als 12 Teilnehmern Durchschnitt der 3 besten Resultate).

Schwimmen 1 km / 20 Minuten



Schwimmart frei, anhalten gestattet.

5. Kraft / Schnelligkeit

Klettern 5 m Stange / Tau

Anlage: Kletterstange vertikal / Tau 5 m

Durchführung: Es darf nur an einer Stange geklettert werden. Das Tau darf unten nicht gehalten oder fixiert werden. Kommando "Auf die Plätze - fertig - los".

Versuche: Von zwei Versuchen zählt der bessere.

Messung: Messung auf 1/10 Sekunde genau.

80-m-Lauf

- Anlage: Ebene, gerade Strecke von 100 m Länge, mindestens 2 Bahnen von je 125 cm Breite. Die Startlinie ist mit einem gut sichtbaren Strich, die Ziellinie mit zwei gut sichtbaren Malstangen zu bezeichnen.
- Durchführung: Start: Hoch- oder Tiefstart gestattet.
- Versuche: 1 Versuch
- Messung: Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen.
- Material: Stoppuhren, 2 Malstangen, Pfeife, evtl. Startblöcke
-

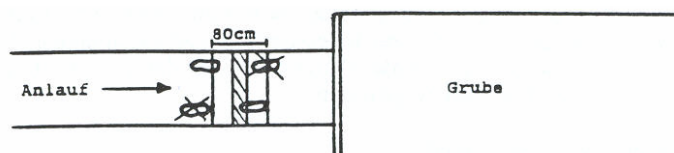
Hochsprung

- Anlage: Hochsprunganlage, Hochsprunglatte
- Durchführung / Total 6 Versuche. Der Sprung ist gültig, wenn die Latte
- Versuche: nicht fällt, auch wenn sie berührt wird. Drei Anläufe ohne Sprung gelten als 1 Sprung. Es ist freigestellt, auf welcher Höhe der Wettkampf begonnen wird (pro Höhe nur 3 Versuche). Die Höhe darf nur nach oben verändert werden. Es darf nur einbeinig abgesprungen werden.
- Messung: Ablesen der Sprunghöhe: In der Mitte der Sprunglatte an der Lattenoberkante.
- Material: Sprunglatte, Messlatte oder Doppelmeter.
-

Weitsprung

Weitsprung aus Absprungzone

- Anlage: Die Absprungzone beträgt 80 cm. Markierung der Absprungzone mit Kreide, Sägemehl oder ähnlichem.
- Versuche: 3 Versuche, der beste wird gewertet. Jedes Betreten oder Übertreten der Absprungmarke gilt als Versuch. 3 Anläufe gelten als 1 Versuch.



Eindruck des Absprungfusses in der Absprungzone.

- Material: Sprunglatte, 1 Messband, 1 Rechen, 1 Stecknagel, evtl. 1 Besen.

Kugelstossen

Anlage: Trockenplatz - Abstossbalken oder reglementarischer Eisenring von 2,13 m Innendurchmesser.

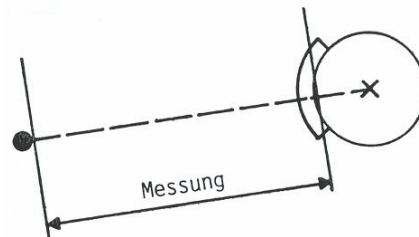
Durchführung / Versuche :

Es sind 3 Versuche gestattet. Beim Übertreten mit irgend einem Körperteil, auch nach der Landung der Kugel, ist der Stoss ungültig. Nach dem Stossen muss der Kreis im schraffierten Feld verlassen werden, ansonsten ist der Versuch ebenfalls ungültig.



Kugelstossen

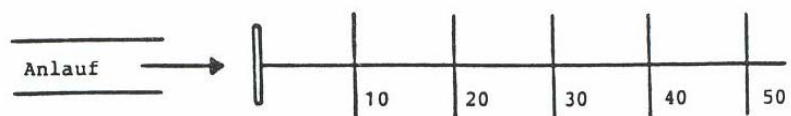
Messung: Gemessen wird vom hintersten Eindruck bis zur Innenkante des Abstossbalkens. Das Messband wird über den Kreismittelpunkt gezogen.



Material: 3 kg und 4 kg Kugeln, Stecknägeln, Messband.

Ballwurf 200 g / Speerwurf

Anlage: Anlaufraum (Mindestens 10 m), Abwurfbalken, Wurffeld mit Richtstrahl in der Hauptwurfrihtung, Querlinien bei 10 m, 20 m, 30 m, 40 m, 50 m, keine seitliche Begrenzung.



Versuche: 3 Versuche, der beste wird gewertet. Wenn der Werfer mit irgend einem Körperteil die Abwurflinie (Balken) betritt oder überschreitet, ist der Wurf ungültig.

Messung:	Es wird vom Aufschlagort des Balles senkrecht bis zur Abwurflinie bzw. zur nächsten Querlinie zurückgemessen. Es muss nur der beste Versuch gemessen werden. Ein Speerwurf ist gültig, wenn er zuerst mit der Spitze den Boden berührt.
Material:	Messband, Stecknägeln, Wurfbälle 200 g, Speere, Material für das Einrichten der Anlage (Grenzleine, Sägemehl, evtl. Balken).

6. Bewegungsfertigkeit

Der Stoff soll dem bearbeiteten Unterrichtsstoff entnommen werden. Die Übungsfolgen können vorgeschrieben oder vom Schüler erarbeitet werden.

Möglichkeiten

- Gerätebahn an 3 - 4 verschiedenen Geräten mit 8 - 10 Übungsteilen.
- Zwei zusammenhängende Übungsfolgen von je 4 - 5 Übungsteilen an zwei verschiedenen Geräten.
- Gymnastikfolge mit oder ohne Handgerät, bzw. Musik von 45 bis 90 Sekunden Dauer. Dazu an einem Gerät eine 4- bis 5-teilige Übungsfolge.

Bewertung

Dem Bewegungsfluss der Übungsfolge ist besonders Beachtung zu schenken. Es können auch halbe Noten gegeben werden.

Ein Versuch:

- sehr gut** - alle Teile in guter Ausführung
- gut** - alle Teile geturnt, davon 2/3 in guter Ausführung
- genügend** - alle Teile geturnt
- schwach** - nicht alle Teile geturnt

Auswertung

Wertungstabelle Schulsportprüfung Mädchen

Note	Disziplin	Disziplin	Disziplin	Disziplin	Note
	KLETTERN ST.	KLETTERN TAU	3000 m	12 min LAUF	
6.0	7.0	9.0	15.00	2400	6.0
5.5	9.0	11.0	16.00	2250	5.5
5.0	11.0	14.0	17.10	2100	5.0
4.5	14.0	17.0	18.30	1950	4.5
4.0	17.0	22.0	21.20	1700	4.0
3.5	22.0	25.0	23.00	1600	3.5
3.0	mehr	mehr	mehr	weniger	3.0
	SPEER 400g	WEITW. 200g	KUGEL 3kg	HOCHSPRUNG	
6.0	23.50	30.00	7.6	130	6.0
5.5	21.00	26.00	7.2	125	5.5
5.0	18.50	22.00	6.6	120	5.0
4.5	15.00	17.50	6.0	115	4.5
4.0	13.00	15.00	5.0	105	4.0
3.5	11.00	12.50	4.5	95	3.5
3.0	weniger	weniger	weniger	weniger	3.0
	WEITSPRUNG	80 m LAUF	SCHWIM 1 km	20 min SCHWIM	
6.0	4.00	12.0	24.00	800	6.0
5.5	3.85	12.3	26.30	725	5.5
5.0	3.65	12.6	29.00	650	5.0
4.5	3.45	13.1	31.30	575	4.5
4.0	3.25	13.7	34.00	500	4.0
3.5	3.00	14.3	36.30	425	3.5
3.0	weniger	mehr	mehr	weniger	3.0
	100 m 2 LAGEN				
6.0	2.00				6.0
5.5	2.15				5.5
5.0	2.30				5.0
4.5	2.50				4.5
4.0	3.10				4.0
3.5	3.30				3.5
3.0	mehr				3.0

Wertungstabelle Schulsportprüfung Knaben

Note	Disziplin	Disziplin	Disziplin	Disziplin	Note
	KLETTERN ST.	KLETTERN TAU	3000 m	12 min LAUF	
6.0	4.2	5.0	12.00	3000	6.0
5.5	5.0	6.0	12.40	2850	5.5
5.0	6.0	7.2	13.20	2700	5.0
4.5	7.2	8.6	14.50	2450	4.5
4.0	8.6	10.2	16.30	2200	4.0
3.5	10.2	12.0	18.30	1950	3.5
3.0	mehr	mehr	mehr	weniger	3.0
	SPEER 400g	WEITW. 200g	KUGEL 3kg	HOCHSPRUNG	
6.0	23.50	48.00	9.00	140	6.0
5.5	21.00	43.00	8.25	135	5.5
5.0	18.50	38.00	7.50	130	5.0
4.5	15.00	33.00	6.75	125	4.5
4.0	13.00	28.00	6.00	115	4.0
3.5	11.00	23.00	5.00	105	3.5
3.0	weniger	weniger	weniger	weniger	3.0
	WEITSPRUNG	80 m LAUF	SCHWIM 1 km	20 min SCHWIM	
6.0	4.50	11.4	23.00	850	6.0
5.5	4.30	11.7	25.00	775	5.5
5.0	4.10	12.0	27.00	700	5.0
4.5	3.85	12.5	30.00	650	4.5
4.0	3.60	13.0	33.00	600	4.0
3.5	3.35	13.5	36.00	550	3.5
3.0	weniger	mehr	mehr	weniger	3.0
	100 m 2 LAGEN				
6.0	1.45				6.0
5.5	1.57				5.5
5.0	2.10				5.0
4.5	2.27				4.5
4.0	2.45				4.0
3.5	3.02				3.5
3.0	mehr				3.0

Abgabe der Auszeichnungen

Ausdauer	1 Note = Punkte
Kraft / Schnelligkeit	2 Noten = Punkte
Bewegungsfertigkeit	2 Noten = Punkte
Spielfertigkeit	1 Note = Punkte
Sporttechnik	1 Note = Punkte
Gemeinschaftsaktivität	sollte absolviert werden

Total = 7 Noten (auch viertel Noten möglich) = **42 Punkte**

An der Schulsportprüfung werden zwei Arten von Auszeichnungen abgegeben:

Stoffabzeichen

Abgabe an alle Schülerinnen und Schüler, die in der ganzen Prüfung **33 Punkte** und mehr erreichen.

Wimpel

Abgabe an

- alle Schülerinnen und Schüler, die die Prüfung mit **40 Punkten** und mehr beenden.
- an die beste Schülerin und den besten Schüler jeder Disziplin
(Ausdauer / Klettern / 80 m / Hochsprung / Weitsprung / Kugelstossen / Ballwurf / Speerwurf / Geräteturnen)

Eine Schülerin bzw. ein Schüler kann nur einen Wimpel gewinnen, auch wenn sie bzw. er in zwei oder mehreren Disziplinen beste oder bester ist.

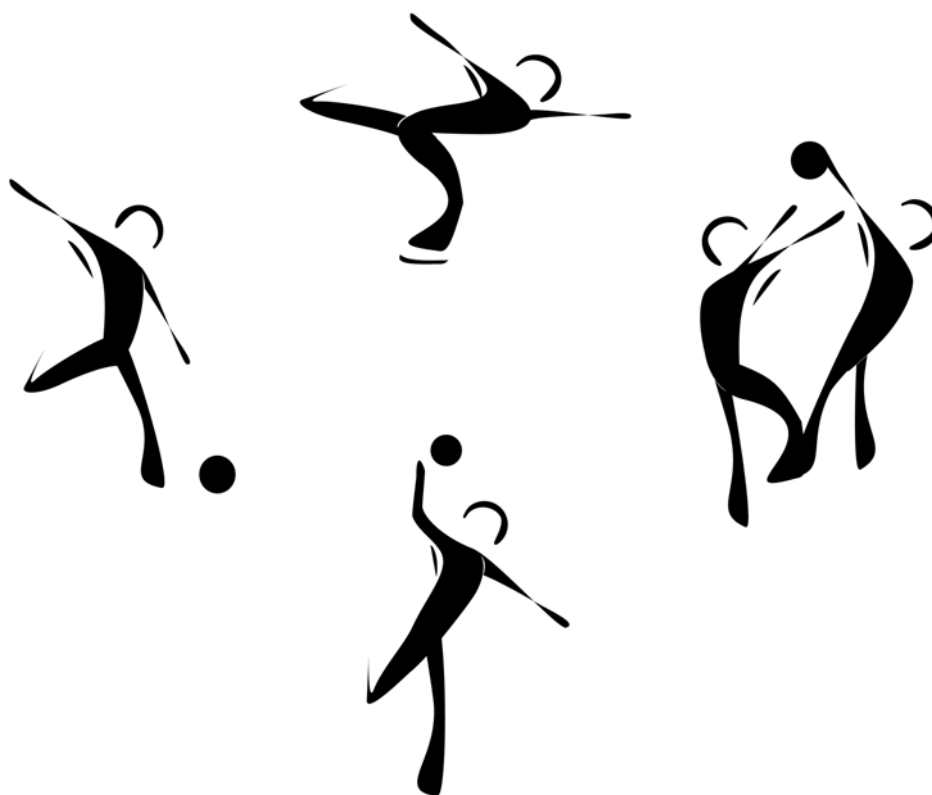
Bei gleichen Bestresultaten wird allen Siegerinnen und Siegern je ein Wimpel abgegeben.

Dem Turnberater ist freigestellt, ob er zusätzliche Preise abgeben will (Pins etc.).

Schulsportprüfung Graubünden

Prüfungsblatt Mädchen

Name	_____	Vorname	_____
Jahrgang	_____	Schuljahr	_____
Ort	_____	Schule	_____



Name _____ Vorname _____ Jahrgang _____

Punkte

Resultat	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
	sehr gut		gut		genügend	ungenügend	

Ausdauer

1 Note =

Punkte

	12-Minuten-Lauf		2400	2250	2100	1950	1700	1600	weniger
	3000-m-Lauf		15.00	16.00	17.10	18.30	21.20	23.00	mehr
	Geländelauf 3 - 5 km		+10%	+15%	+20%	+25%	+35%	+50%	mehr
	Skilanglauf 5 - 8 km		+10%	+20%	+30%	+40%	+50%	+60%	mehr
	Schwimmen 1000 m		24.00	26.30	29.00	31.30	34.00	36.30	mehr
	Schwimmen 20 Min.		800 m	725 m	650 m	575 m	500 m	425 m	weniger

Kraft / Schnelligkeit

4 Noten : 2 =

Punkte

	Klettern 5-m-Stange		7.0	9.0	11.0	14.0	17.0	22.0	mehr
	Klettern Tau		9.0	11.0	14.0	17.0	22.0	25.0	mehr
	80-m-Lauf		12.0	12.3	12.6	13.1	13.7	14.3	mehr
	Hochsprung		130	125	120	115	105	95	weniger
	Weitsprung		4.00	3.85	3.65	3.45	3.25	3.00	weniger
	Kugelstossen 3 kg		7.60	7.20	6.60	6.00	5.00	4.50	weniger
	Ballwurf 200 g		30.00	26.00	22.00	17.50	15.00	12.50	weniger
	Speerwurf 400 g		23.50	21.00	18.50	15.00	13.00	11.00	weniger

Bewegungsfertigkeit

2 Noten =

Punkte

	Gerätebahn								
	Reck								
	Schaukelringe								
	Barren								
	Bodenturnen								
	Stützsprünge								
	Gymnastikfolge								

Total Punkte

Resultat eintragen und zutreffendes Bewertungsfeld einkreisen.

Punkte

Resultat	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
	sehr gut		gut		genügend	ungenügend	

Spielfertigkeit		A	B	C	Total	1 Note =				Punkte		
	Basketball / Korbball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Fussball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Handball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Volleyball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Spiele m. kl. Ball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Eishockey					55	50	45	40	35	30	weniger
	Unihockey					55	50	45	40	35	30	weniger

Sporttechnik		1 Note =						Punkte	
	Schwimmen 100 m, 2 Lagen		2.00	2.15	2.30	2.50	3.10	3.30	mehr
	Rettungsschwimmen							erfüllt	nicht erfüllt
	Ski: Slalom / Riesenslalom		+10%	+15%	+20%	+25%	+35%	+50%	mehr
	Eislaufen								
	Orientierungslauf		+20%	+30%	+40%	+70%	+100%	+150%	mehr

Gemeinschaftsaktivität		Datum	
	Tageswanderung 25 km		erfüllt / nicht erfüllt
	Tageswanderung auf Ski 20 km		erfüllt / nicht erfüllt
	Mannschaftsspiel in Turnierform		erfüllt / nicht erfüllt
	Tanz		erfüllt / nicht erfüllt
	Radwanderung 50 km		erfüllt / nicht erfüllt

TOTAL PUNKTE FÜR AUSZEICHNUNG

Auszeichnung mit mindestens 33 Punkten

AUSZEICHNUNG

JA / NEIN

Datum

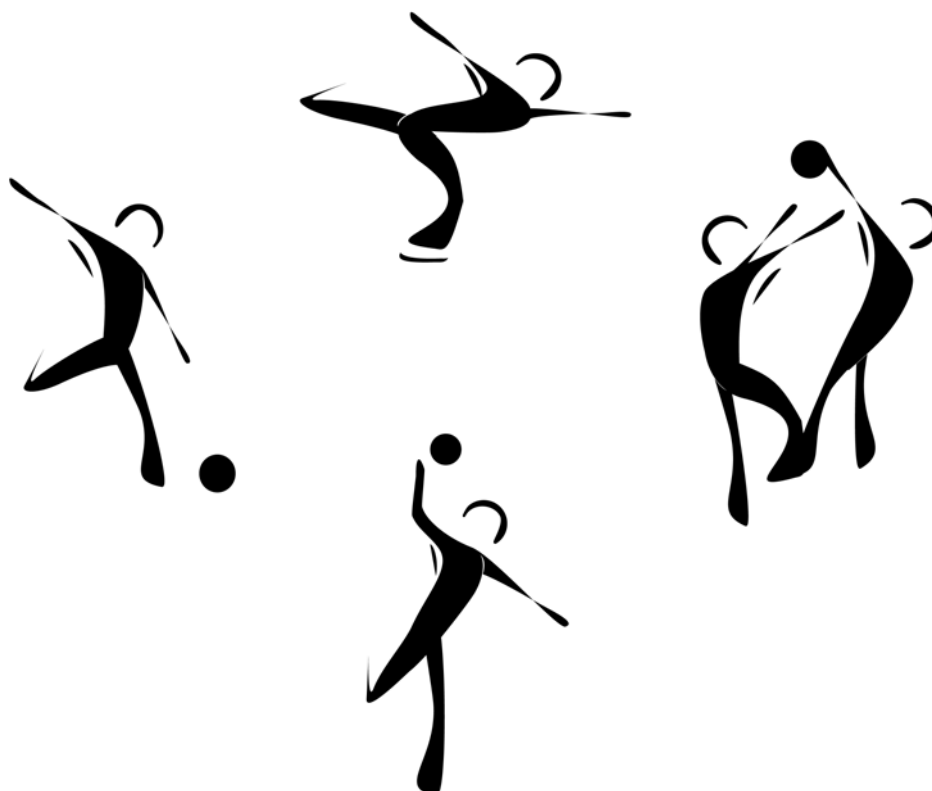
Der Prüfende

Notizen

Schulsportprüfung Graubünden

Prüfungsblatt Knaben

Name	_____	Vorname	_____
Jahrgang	_____	Schuljahr	_____
Ort	_____	Schule	_____



Name _____ Vorname _____ Jahrgang _____

Punkte	Resultat	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
		sehr gut		gut		genügend	ungenügend	

Ausdauer 1 Note = Punkte

	12-Minuten-Lauf		3000	2850	2700	2450	2200	1950	weniger
	3000-m-Lauf		12.00	12.40	13.20	14.50	16.30	18.30	mehr
	Geländelauf 3 - 5 km		+10%	+15%	+20%	+25%	+35%	+50%	mehr
	Skilanglauf 5 - 8 km		+20%	+25%	+30%	+40%	+50%	+60%	mehr
	Schwimmen 1000 m		23.00	25.00	27.00	30.00	33.00	36.00	mehr
	Schwimmen 20 Min.		850 m	775 m	700 m	650 m	600 m	550 m	weniger

Kraft / Schnelligkeit 4 Noten : 2 = Punkte

	Klettern 5-m-Stange		4.2	5.0	6.0	7.2	8.6	10.2	mehr
	Klettern Tau		5.0	6.0	7.2	8.6	10.2	12.0	mehr
	80-m-Lauf		11.4	11.7	12.0	12.5	13.0	13.5	mehr
	Hochsprung		140	135	130	125	115	105	weniger
	Weitsprung		4.50	4.30	4.10	3.85	3.60	3.35	weniger
	Kugelstossen 4 kg		9.00	8.25	7.50	6.75	6.00	5.00	weniger
	Ballwurf 200 g		48.00	43.00	38.00	33.00	28.00	23.00	weniger
	Speerwurf 600 g		23.50	21.00	18.50	15.00	13.00	11.00	weniger

Bewegungsfertigkeit 2 Noten = Punkte

	Gerätebahn								
	Reck								
	Schaukelringe								
	Barren								
	Bodenturnen								
	Stützsprünge								
	Gymnastikfolge								

Total Punkte

Resultat eintragen und zutreffendes Bewertungsfeld einkreisen.

Punkte

Resultat	6 sehr gut	5.5	5 gut	4.5	4 genügend	3.5 ungenügend	3
----------	----------------------	------------	-----------------	------------	----------------------	--------------------------	----------

Spielfertigkeit		A	B	C	Total	1 Note =				Punkte		
	Basketball / Korbball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Fussball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Handball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Volleyball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Spiele m. kl. Ball					55	50	45	40	35	30	weniger
	Eishockey					55	50	45	40	35	30	weniger
	Unihockey					55	50	45	40	35	30	weniger

Sporttechnik		1 Note =				Punkte			
	Schwimmen 100 m, 2 Lagen		1.45	1.57	2.10	2.27	2.45	3.02	mehr
	Rettungsschwimmen							erfüllt	nicht erfüllt
	Ski: Slalom / Riesenslalom		+10%	+15%	+20%	+25%	+35%	+50%	mehr
	Eislaufen								
	Orientierungslauf		+20%	+30%	+40%	+70%	+100%	+150%	mehr

Gemeinschaftsaktivität		Datum	
	Tageswanderung 25 km		erfüllt / nicht erfüllt
	Tageswanderung auf Ski 20 km		erfüllt / nicht erfüllt
	Mannschaftsspiel in Turnierform		erfüllt / nicht erfüllt
	Tanz		erfüllt / nicht erfüllt
	Radwanderung 50 km		erfüllt / nicht erfüllt

TOTAL PUNKTE FÜR AUSZEICHNUNG

Auszeichnung mit mindestens 33 Punkten

AUSZEICHNUNG

JA / NEIN

Datum

Der Prüfende

Notizen

Schlussbemerkungen

In den Lehrmitteln ist unser Sport wie folgt definiert:
„Sport sind körperliche Aktivitäten, die die Eigenschaften des Spieles aufweisen und Möglichkeiten einer verantwortungsbewussten Auseinandersetzung mit sich selbst, mit anderen oder mit Naturelementen einschliessen“.

(nach Egger 1978)

Nach Abschluss der Prüfung (I. + II. Teil) schickt der Turnberater den Schlussbericht an graubünden sport, unter gleichzeitiger Orientierung der Schulinspektoren (Kopie).

Die Abrechnung erfolgt auf Grund der Schlussberichte im November.

Amt für Volksschule und Sport

Kantonale Schulturnkommission



Markus Wolf

Adresse:

Amt für Volksschule und Sport
Abteilung Sport
Loestrasse 37
7000 Chur

Telefon Nr. 081/ 257 27 55

Telefax Nr. 081/ 257 21 52

Diese Wegleitung wurde im Auftrag der Schulturnkommission,
auf den 1.1.1993 unter der Leitung von St. Bühler – Bossi bearbeitet.

Überarbeitet auf den 1.1.2005 durch graubünden sport

Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

„SPORT kann vielen Menschen	- erlebnisreiche, - intensive - lebensbejahende
BEWEGUNG mit	- sich, - anderen und - Naturelementen sein“.
	(Wolfgang Weiss)

Dies ist die Leitidee der Kantonalen Sportförderung; ergänzt durch die Forderung nach fairem Sport, denn fair sein ist Ausdruck menschlicher Reife, und diese Erkenntnis kann und darf nicht allein auf das Sportgeschehen reduziert bleiben, sondern muss in den Alltag übertragen werden. Wir wollen auch einen fairen Alltag.

Sport so verstanden und interpretiert, lässt die Sportlektion in der Schule, im Schulsport, das Training der Jugendlichen und Erwachsenen und auch den Wettkampf zu einem Erziehungsfeld werden, wo Fairness gelehrt, gelernt und geübt wird, so dass das Gelernte im Alltag angewendet werden kann.



Notizen