**Fachpraktische Prüfung als Ersatz für eine Klausur im Schulhalbjahr Q1.2**

Die fachpraktische Prüfung beinhaltet sowohl praktische als auch theoretische Inhalte, die im Verhältnis 1:1 gewertet werden.

**A - Praktischer Teil der fachpraktischen Prüfung und punktuelle Leistungsüberprüfung**

Bei dieser Überprüfung sollt ihr demonstrieren, dass ihr entweder in der Lage seid über eine längere Distanz hier 12 Runden ein möglichst konstantes Tempo aufrecht zu erhalten **oder** eine Strecke von 5000m möglichst schnell zu laufen.

Auswertung für den Temposchätzlauf:

Länge der Überprüfung: 4000m (10 Runden) Vorgabe für eine Runde: 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 |

**Beispiele:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

**Auswertung des 5000m-Laufs (leistungsbezogene Tabelle)**



**Theoretischer Teil:**

**Kolloquium in der Kleingruppe (2er-Gruppen)**

**Inhalte der Überprüfung:**

* Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit inkl. der dazugehörigen Belastungsnormative
* Formen der Ausdauer (KZA, MZA, LZA s. Buch Trainingslehre)
* Interpretation der erbrachten Leistung (20min-Lauf) auf der Grundlage der Testergebnisse (ggf. Vergleich mit einer fiktiven Tabelle) unter Erläuterung der Energiebereitstellung und möglichen Problemen
* Beurteilung der Aussagekraft der Ergebnisse im Verhältnis zur eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit auch hinsichtlich von Trainingsmethoden
* Trainingswissenschaftliche Auswirkungen hinsichtlich einer langfristigen Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung (Trainingsplan und Trainingsprinzipien)
* Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit
* 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