



Otto Hahn  
Gymnasium Nagold

## Sport (2-stündig)

**WIE LANGSAM DU AUCH LÄUFST -  
DU SCHLÄGST ALLE,  
DIE ZUHAUSE BLEIBEN!**

**DER HÄRTESTE SCHRITT ZU  
FITNESS IST DER ERSTE!**

# Was erwartet mich im Basisfach?

## - Meine Wahlsportarten

(z.B. Leichtathletik, Fußball und Basketball  
+ 1 Zusatzsportart aus dem Pool: Badminton oder Floorball  
oder Tischtennis)

## - Ausdauerleistungen

(30-Minutenlauf und 12-Minutenlauf)

## - Theorie

(pro Halbjahr eine Klausur)

# Wahlsportarten

Welche Wahlmöglichkeiten gibt es?

→ Leichtathletik + Fußball + Basketball

oder

→ Leichtathletik + Volleyball + Basketball

oder

→ Gymnastik/Tanz + Volleyball + Basketball

oder

→ Schwimmen + Volleyball + Basketball

# Ausdauerleistungen

## Zwei Ausdauerernoten in der Kursstufe

Im zweiten Halbjahr der Kursstufe 1 erwartet dich der 30min-Lauf.

Im zweiten Halbjahr der Kursstufe 2 erwartet dich der 12min-Lauf.

### Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Abitur  
2022

Wertungstabellen für 12-min-Lauf, 30-min-Lauf und 12-min-Schwimmen

Punkte	Schüler				Schülerinnen				Punkte	
	12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen	Zahl der Bahnen (25 m)	12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen	Zahl der Bahnen (25 m)		
	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)		Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)			
15	3175	7050	750	30	15	2675	6000	675	27	15
14,5	3150	7000	737,5	29,5	14,5	2650	5950	662,5	26,5	14,5
14	3125	6950	725	29	14	2625	5900	650	26	14
13,5	3100	6900	712,5	28,5	13,5	2600	5850	637,5	25,5	13,5
13	3075	6850	700	28	13	2575	5800	625	25	13
12,5	3050	6775	687,5	27,5	12,5	2550	5725	612,5	24,5	12,5
12	3025	6700	675	27	12	2525	5650	600	24	12
11,5	3000	6625	662,5	26,5	11,5	2500	5575	587,5	23,5	11,5
11	2975	6550	650	26	11	2475	5500	575	23	11
10,5	2950	6450	637,5	25,5	10,5	2450	5400	562,5	22,5	10,5
10	2925	6350	625	25	10	2425	5300	550	22	10
9,5	2875	6250	612,5	24,5	9,5	2375	5200	537,5	21,5	9,5
9	2825	6150	600	24	9	2325	5100	525	21	9
8,5	2775	6025	587,5	23,5	8,5	2275	4975	512,5	20,5	8,5
8	2725	5900	575	23	8	2225	4850	500	20	8
7,5	2675	5775	562,5	22,5	7,5	2175	4725	487,5	19,5	7,5
7	2625	5650	550	22	7	2125	4600	475	19	7
6,5	2575	5525	537,5	21,5	6,5	2075	4475	462,5	18,5	6,5
6	2525	5400	525	21	6	2025	4350	450	18	6
5,5	2475	5275	512,5	20,5	5,5	1975	4225	437,5	17,5	5,5
5	2425	5125	500	20	5	1925	4075	425	17	5
4,5	2375	4975	487,5	19,5	4,5	1875	3925	412,5	16,5	4,5
4	2325	4825	475	19	4	1825	3775	400	16	4
3,5	2250	4675	462,5	18,5	3,5	1750	3625	387,5	15,5	3,5
3	2175	4525	450	18	3	1675	3475	375	15	3
2,5	2100	4375	437,5	17,5	2,5	1600	3325	362,5	14,5	2,5
2	2025	4200	425	17	2	1525	3150	350	14	2
1,5	1950	4025	412,5	16,5	1,5	1450	2975	337,5	13,5	1,5
1	1875	3850	400	16	1	1375	2800	325	13	1

# Theorie

→ Pro Halbjahr eine Klausur

KS 1,1	KS1, 2	KS2, 1	KS2,2
Fitness, Bewegung, Gesundheit, Körpergewicht, Ernährung und Sport sowie allgemeine Gesetzmäßigkeiten	Ausdauer	Kraft	Werte, Motivation, Regeln, Medien und Sport, Verletzungen, Doping, Anorexie, Sport und Gesellschaft

# Beispiel:

Solltest du LA/FB/BB wählen könnte dein Sportunterricht in der Kursstufe z.B. so aussehen:

## Leichtathletik / Fußball / Basketball

Kursstufe1-1	Kursstufe1-2	Kursstufe2-1	Kursstufe2-2
Fußball	Fußball	Basketball	Leichtathletik
Leichtathletik	Fitness entwickeln: Ausdauer Note 30min-Lauf	Wahlmöglichkeit aus: Badminton/Floorball/ Tischtennis	Fitness entwickeln: Ausdauer Note 12min-Lauf
Theorie: Klausur	Theorie Klausur	Theorie Klausur	Theorie Klausur

Notengebung: Praxis 3 : Theorie 1

# Achtung!

Es wird nicht garantiert, dass jede Schülerin und jeder Schüler seine Wahl bekommt. In manchen Fällen geht es aus organisatorischen Gründen einfach nicht.

→ **Fazit: man hat keinen Anspruch auf seine Wahl!**

# FRAGEN?

Bei Fragen wende dich einfach an:

- **Christof Lahme** [christof.lahme@ohg-nagold.de](mailto:christof.lahme@ohg-nagold.de)
- **Volker Sprang** [volker.sprang@ohg-nagold.de](mailto:volker.sprang@ohg-nagold.de)
- **Regina Flury** [regina.flury@ohg-nagold.de](mailto:regina.flury@ohg-nagold.de)