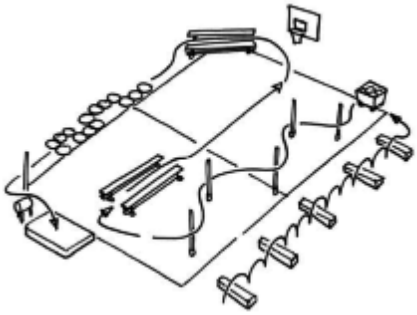
Ausdauer: Konditions-Koordinationsparcours (Niveaus ABC)

Der Konditions-Koordinationsparcours ist ein Test zum Prüfen, ob die Schüler ihre Ausdauerleistungsfähigkeit auch im Zusammenspiel mit Koordinationsaufgaben abrufen können.

Die Schüler durchlaufen einen Parcours während zwölf Minuten und versuchen möglichst viele Punkte zu erreichen.



Anweisungen: «Durchlauft den Parcours während zwölf Minuten so oft wie möglich und versucht möglichst viele Punkte zu erreichen. Pro richtig absolvierten Posten bekommt ihr ein Punkt.»

Konditions-Koordinationsparcours (Niveaus ABC) (pdf)

Konditions-Koordinationsparcours (Niveaus ABC): Beurteilungsbogen (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO