

Beweglichkeit: Beweglichkeitsübungen Top 10 (Niveaus ABC)

Die Schüler führen bei diesem Test Beweglichkeitsübungen korrekt aus und zeigen wie beweglich sie selbst sind.

Die Schüler können die Top 10 Stretchingübungen auswendig aufschreiben (Niveau A), korrekt ausführen (Niveau B) und einem Partner erklären (Niveau C).

Organisation: Der schriftliche Test wird im Klassenverband durchgeführt. Die praktischen Teile finden verteilt in der Halle auf dünnen Matten statt.



[Beweglichkeitsübungen Top 10 \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Beweglichkeitsübungen Top 10 \(Niveaus ABC\): 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