Rhythmisch bewegen: Rhythmisch bewegen (Niveau B)

Sich rhythmisch korrekt und variantenreich zu einem vorgegebenen Rhythmus bewegen: Das ist die Kompetenz, welche die Lehrperson mit diesem Test prüft.

Vier einfache Hüpfmuster (1-4, 4×8 Schläge) werden geprüft: beidbeiniges Hüpfen, grätschen-schliessen seitwärts, Twister (geschlossene Füsse auf rechte und linke Seite drehen), abwechselnd links und rechts Hüpfen werden im Wechsel mit vier eigenen Hüpfmustern (5-8, 4×8) passend auf die 8er-Bogen der Musik zwei Mal durchgeführt (je 2x 1-4 und 5-8; 16×8).

Die Schülerin hat zwei Versuche.

Rhythmisch bewegen (Niveau B) (pdf)

Rhythmisch bewegen (Niveau B): 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