Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Alltag (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können für das Bestehen dieses Tests die Merkmale einer korrekten Haltung im Stehen und Sitzen benennen und zeigen, und wissen, wie sie Lasten heben und tragen sollen.

Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Aufgaben:

1. Sie notieren auf ein Blatt Papier drei wichtige Merkpunkte für das Arbeiten im Sitzen.
2. Sie zeichnen auf das Papier eine Person, die eine Last hebt (z.B. Kiste, Blumentopf).

Daneben schreibt sie drei Sätze zum Thema «So hebe und trage ich Lasten».

Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Alltag (Niveau A) (pdf)

Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Alltag (Niveau A): 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