

Ausdauer: Biken (Niveaus ABC)

Biken ist ein Test zum Überprüfen, ob die Schülerinnen und Schüler auch auf einem Fahrrad und im Gelände eine ausreichende Ausdauerleistungsfähigkeit haben.

Der Schüler versucht auf dem Mountainbike in 30 Minuten eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.

Mögliche Probleme: Das Überholen könnte Gefahren bergen, deshalb sollten Regeln eingeführt werden.



[Biken \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Biken \(Niveaus ABC\): 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