Rhythmisch bewegen: Rhythmische Bewegungsfolge (Niveau C)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob sich die Schülerinnen und Schüler können mit einer Partnerin/einem Partner rhythmisch und variantenreich bewegen können.

Acht Hüpfmuster (8×8 Metrumsschläge) werden mit Partnerbezug ergänzt und passend auf die 8er-Bogen der Musik zwei Mal wiederholt.

Jedes Paar hat zwei Versuche: Beidbeiniges Hüpfen, Abwechselnd zweimal auf dem linken und rechten Fuss hüpfen, Grätschhüpfen seitwärts, Kickhüpfen (li Fuss kickt schräg li vorwärts, dabei auf dem re Fuss hüpfen usw.)

Rhythmisch bewegen: Rhythmische Bewegungsfolge (Niveau C) (pdf)

Rhythmisch bewegen: Rhythmische Bewegungsfolge (Niveau C): 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