

Haltung: Sitzhaltung (Niveau A)

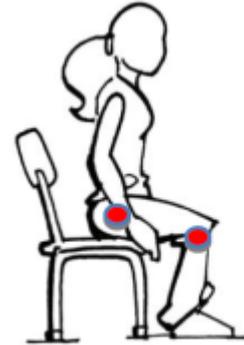
Die Schülerinnen schaffen bei diesem Test Voraussetzungen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung im Sitzen notwendig sind.

Die Schülerinnen zeigen der Lehrperson mit Hilfe eines Partners eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor. Ziel ist eine möglichst aktive Haltung.

Die Hilfsperson korrigiert die Haltung, bis die Schülerin eine den Kriterien der Vorlage entsprechende Haltung eingenommen hat.

[Sitzhaltung \(Niveau A\) \(pdf\)](#)

[Sitzhaltung \(Niveau A\): 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