Kenntnisse Ausdauer - 7. - 9. Schuljahr: Kenntnisse Ausdauertraining (Niveau A)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schülerinnen und Schüler wissen, wie stark sie ihren Körper für ein Ausdauertraining belasten müssen und ob sie verschiedene Ausdauersportarten kennen.

Schriftlicher Test mit Fragen zur Ausdauer und zum Ausdauertraining. Die Lernenden sollen die Antworten selbst formulieren (keine Antwortvorgaben zum Ankreuzen).

Fragenbeispiele: «Was ist Ausdauer?», «Was zeichnet eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit aus?», etc..

Kenntnisse Ausdauertraining (Niveau A) (pdf)

Kenntnisse Ausdauertraining (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.