

Kenntnisse Ausdauer – 7. – 9. Schuljahr: Kenntnisse Ausdauertraining (Niveau B)

Bei diesem Test antworten die Schüler auf Fragen zum Thema Ausdauer, welche von ihrer Lehrperson formuliert wurden.



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

Wenn möglich nicht in einer Sportlektion durchführen. Die fächerübergreifende Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie bietet sich an.

[Kenntnisse Ausdauertraining \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Kenntnisse Ausdauertraining \(Niveau B\): 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