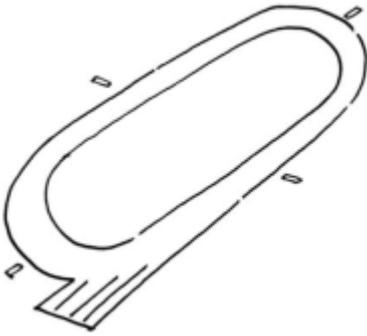


Ausdauer – 7. – 9. Schuljahr: 2 km-Lauf (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test wie gut sich die Schülerinnen und Schüler über eine Strecke von zwei Kilometern ihre Kräfte einteilen können.



Auf einer 400m oder 300m Rundbahn oder auf einer genau vermessenen, flachen Strecke im Gelände 2 Kilometer ohne Unterbruch laufen.

Es empfiehlt sich, dass die Schüler eine Uhr tragen, damit sie die Zeit immer unter Kontrolle haben.

[2 km-Lauf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[2 km-Lauf \(Niveaus ABC\): 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