Schnell laufen - 7. - 9. Schuljahr: 80m-Sprint (Niveaus ABC)

Dieser Test beinhaltet einen Sprint über 80 Meter. Die Schüler bewegen sich maximal schnell über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität.

Der Schüler sprintet 80 Meter auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke (möglichst auf den Fussballen). Jede Testperson hat zwei Läufe.

Die beiden Läufe werden mit einer Pause dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Die Testleitung steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit.

80m-Sprint (Niveaus ABC) (pdf)

80m-Sprint (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.