



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau A	Ich kann mich über längere Zeit bewegen.

Inline-Skating (A)

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann 15 Min. lang Inline-Skaten.
Bewertung/ Anforderung	Um den Test zu erfüllen muss die/der Lernende ohne Unterbruch 15 Min. lang Inline-Skaten.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Es werden während des Fahrens keine Pausen gemacht.
Anweisung für die Lernenden	«Skaten Sie ohne Pause 15 Min. lang, damit der Versuch als erfolgreich bewertet werden kann.»
Aufbau	-
Material	Stoppuhr, Streckenmarkierungen.
Quelle	-
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit 15 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen Organisation - Testpersonen Gemeinsamer Start der ganzen Klasse. Probleme Ausdauerstarke Lernende sind beim freien Fahren wenig gefordert. Die Lehrperson muss Übersicht behalten können beim Fahren im Freien. Die Fahrstrecke muss von der Lehrperson ganz einsehbar sein.