



| | |
|---------------|--|
| Stufe | 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Ausdauer |
| Kompetenz | Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können |
| Niveau B | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit. |

Inline-Skating (B)

| | | | | | | | | | |
|---|--|------|---|--------------|---|--------------|---|----------|---|
| Aufgabe und Durchführung | Der/die Lernende versucht in 20 Min. eine möglichst weite Strecke zurückzulegen. | | | | | | | | |
| Bewertung/ Anforderung | Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ in ihrer Alterskategorie. Die Fahrt muss ohne Pause absolviert werden. | | | | | | | | |
| Beobachtungspunkte | <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ohne Pause gefahren. • Die/der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung. | | | | | | | | |
| Anweisung für die Lernenden | «Versuchen Sie in 20 Min. möglichst weit zu fahren, ohne eine Pause einzulegen.» | | | | | | | | |
| Aufbau | Eine Fahrstrecke muss vorher ausgemessen werden. Die Strecke darf nicht zu viele Steigungen enthalten. Am besten wählen sie eine Strecke mit 2 Wendepunkten, damit die Übersicht gewährleistet ist. | | | | | | | | |
| Material | Stoppuhr, 2 Markierungen | | | | | | | | |
| Quelle | - | | | | | | | | |
| Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte | <table> <tr> <td>Zeit</td> <td>20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird.</td> </tr> </table> | Zeit | 20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen | Organisation | Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden. | Testpersonen | Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang | Probleme | Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird. |
| Zeit | 20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen | | | | | | | | |
| Organisation | Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden. | | | | | | | | |
| Testpersonen | Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang | | | | | | | | |
| Probleme | Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird. | | | | | | | | |

Anhang 1: Bewertungsskala zu Inline-Skating (B)

| Jungen | 15 J. | 16 J. | 17 J. | 18 - 22 J. |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| ausgezeichnet | 10.0 km | 10.2 km | 10.4 km | 10.6 km |
| sehr gut | 9.2 km | 9.4 km | 9.6 km | 9.8 km |
| gut | 7.6 km | 7.8 km | 8.0 km | 8.2 km |
| befriedigend | 6.0 km | 6.2 km | 6.4 km | 6.6 km |
| ausreichend | 4.8 km | 5.0 km | 5.2 km | 5.4 km |
| mangelhaft | 3.6 km | 3.8 km | 4.0 km | 4.2 km |
| Mädchen | 15 J. | 16 J. | 17 J. | 18 - 22 J. |
| ausgezeichnet | 8.8 km | 9.0 km | 9.2 km | 9.4 km |
| sehr gut | 8.0 km | 8.2 km | 8.4 km | 8.6 km |
| gut | 6.4 km | 6.6 km | 6.8 km | 7.0 km |
| befriedigend | 4.8 km | 5.0 km | 5.2 km | 5.4 km |
| ausreichend | 3.6 km | 3.8 km | 4.0 km | 4.2 km |
| mangelhaft | 2.4 km | 2.6 km | 2.8 km | 3.0 km |