



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauerbelastung
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit belasten können
Niveau C	Ich kann mich mehrere Minuten fortbewegen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine grosse Distanz zurücklegen.



## Teilnahme Ausdaueranlässe

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerinnen und Schüler nehmen alleine oder zusammen mit einer erwachsenen Person (Eltern, Götti, Tante, Grosseltern etc.) an mindestens einem offiziellen Ausdaueranlass (OL, Laufveranstaltung, Velotour, Inline Skate etc.) teil.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin oder der Schüler den Test Niveau B erfüllt hat und im Schuljahr an mindestens einem ausserschulischen Ausdaueranlass teilgenommen hat.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	Die Schülerin/ der Schüler legt der Lehrperson eine Urkunde oder Rangliste vor, mit der die Teilnahme bestätigt wird.								
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Für dieses Testniveau musst du den Hindernislauf (Testniveau B) erfüllt haben und im Verlauf des Schuljahres an mindestens einem Ausdaueranlass mit einer erwachsenen Person teilnehmen. Anschliessend bringst du die Rangliste oder die Teilnahmebestätigung mit.»								
<b>Aufbau</b>	-								
<b>Material</b>	-								
<b>Quelle</b>	-								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Die Lehrperson informiert zu Beginn des Schuljahrs die Klasse über die Anforderungen für Niveau C. Es kann im Klassenzimmer ein Aushang mit den Urkunden organisiert werden, was zur Motivationssteigerung für die Mitschüler/-innen führen kann.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>-</td> </tr> </table>	Zeit	-	Organisation	Die Lehrperson informiert zu Beginn des Schuljahrs die Klasse über die Anforderungen für Niveau C. Es kann im Klassenzimmer ein Aushang mit den Urkunden organisiert werden, was zur Motivationssteigerung für die Mitschüler/-innen führen kann.	Testpersonen	-	Probleme	-
Zeit	-								
Organisation	Die Lehrperson informiert zu Beginn des Schuljahrs die Klasse über die Anforderungen für Niveau C. Es kann im Klassenzimmer ein Aushang mit den Urkunden organisiert werden, was zur Motivationssteigerung für die Mitschüler/-innen führen kann.								
Testpersonen	-								
Probleme	-								