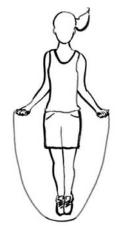


qims.chQualität im Sport- und
Bewegungsunterricht



| Stufe | 4 6. Schuljahr |
|---------------|---|
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Koordination |
| Kompetenz | Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen |
| Niveau A | Ich kann einfache Bewegungs- aufgaben geschickt lösen. |

Rope Skipping (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler können den Grundsprung 20-mal ohne Fehler vorzeigen. Der Körper ist dabei aufrecht, die Beine bleiben nach dem Absprung möglichst gestreckt und die Oberarme sind am Körper.

Grundsprung: beidbeiniger Absprung, pro Sprung ein Seildurchzug.

Bewertung/ Anforderung

Der Test gilt als erfüllt, wenn alle untenstehenden Beobachtungspunkte mindesten 1x bei 2 Versuchen erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

- Aufrechte Körperhaltung
- Beine in der Flugphase gestreckt
- Oberarme am Körper
- 20 Sprünge an Ort ohne Fehler

Anweisung für die Schüler/-innen

«Springt 20-mal den Grundsprung. Achtet auf eine aufrechte Körperhaltung und behaltet die Oberarme am Körper. Ihr habt 2 Versuche, um die Aufgabe 1-mal korrekt auszuführen.»

Aufbau

Material 1 Seil

Quelle Müller, U. & Baumberger, J. (2007). Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler. Horgen:

bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 1 Min. pro Schüler/-in

Organisation 2 bis 4 Schüler/-innen können gleichzeitig beurteilt werden

Testpersonen 2 bis 4 Schüler/-innen

Probleme -