



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kenntnisse Ausdauer
Kompetenz	Kenntnisse über Ausdauer und Ausdauertraining haben
Niveau B	Ich weiss, wie ein Ausdauertraining aussieht und was ein regelmässiges Ausdauertraining bewirkt. Ich kenne verschiedene Ausdauersportarten.



Kenntnisse Ausdauertraining (B)

Aufgabe und Durchführung

Schriftlicher Test mit Fragen zur Ausdauer und zum Ausdauertraining. Die Schüler/-innen sollen die Antworten selbst formulieren (keine Antwortvorgaben zum Ankreuzen).

Beispielfragen (Beispielantworten in Klammern):

- Was ist Ausdauer? (Die Fähigkeit, trotz aufkommender Ermüdung eine Leistung über längere Zeit aufrecht zu erhalten)
- Was zeichnet eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit aus? (Der Körper wird weniger schnell müde und erholt sich besser)
- Wie stark musst du deinen Körper für ein Ausdauertraining belasten? (Ich muss meinen Körper über längere Zeit ziemlich stark belasten. Angaben zu Pulswerten: z.B. Faustregel: 170 minus halbes Alter; mein Puls sollte über 150 Schläge pro Min. sein.)
- Wie lange solltest du deinen Körper belasten, damit sich die Ausdauer verbessern kann? (mind. 10 Min., besser länger)
- Wie häufig solltest du pro Woche trainieren? (2-3 Mal)
- Was bewirkt ein regelmässiges Ausdauertraining? (Verbesserung Herzkreislaufsystem, Verbesserung der Erholungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem, fördert durch die Mehrdurchblutung des Gehirns die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis, führt zu einer Stimmungsaufhellung, hilft Stress abzubauen.)
- Nenne verschiedene Ausdauersportarten. (z.B: Jogging, Schwimmen, Biken, Inlineskating, laufintensive Ballsportarten, Aerobic, Tanzen)

Bewertung/ Anforderung

- Die Ausdauer oder eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit wird korrekt beschrieben, die Intensität der Belastung (mind. eine korrekte Angabe) und die korrekte Anzahl Trainings pro Woche wird genannt.
- Es werden mindestens 2 Wirkungen des Ausdauertrainings genannt.
- Es werden mehr als 3 Ausdauersportarten aufgezählt. (Korrekte Antworten siehe oben).

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Schüler/-innen Aufbau

«Für die Beantwortung der Fragen zu Ausdauer und Ausdauertraining habt ihr 20 Min. Zeit.»

-

Material

Prüfungsblatt

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 4.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bmsportverlag.ch. S. 17.
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 54ff

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	20 Min. für die ganze Klasse
Organisation	Wenn möglich nicht in einer Sportlektion durchführen. Die Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie bietet sich an.
Testpersonen	Ganze Klasse
Probleme	-