

Ausdauer L2

Stufe:
Level 2, 1. Klasse

Bewegungskulturbereich:
Gesundheit

Kompetenz:
Den Körper über längere Zeit
belasten können



Aufgabe

Der Schüler läuft in einem Laufspiel 6 Minuten ohne Pausen. Dabei transportiert er Puzzleteile von einem Ausgangspunkt zu einem Zielort auf der anderen Hallenseite. Pro Lauf darf er nur ein Puzzleteil transportieren. Beim Aufnehmen und Ablegen des Puzzleteils macht der Schüler keine Pause, sondern wechselt nur die Richtung. Die Schüler werden instruiert, langsam zu starten, da sie 6 Minuten durchhalten sollen.

Anweisung für die SchülerInnen

“Du hast den Auftrag die Puzzleteile zur anderen Hallenseite zu transportieren. Pro Lauf darfst du nur ein Teil transportieren. Die beiden anderen Schüler deiner Gruppe setzen das Puzzle fortlaufend zusammen. Starte langsam, denn du musst 6 Minuten durchhalten, ohne einen Stopp einzulegen oder zu gehen.“

Beobachtungskriterium

Der Schüler befindet sich während des ganzen Laufspiels ohne Unterbruch in Bewegung. Maximal 2 Längen dürfen gehend statt laufend absolviert werden.

Bewertung

Die Standortbestimmung gilt als bestanden, wenn das Beobachtungskriterium erfüllt ist.

Durchführung

Ca. 25 Minuten für alle Schüler
Die Lehrperson bildet 3er-Gruppen. Ein Schüler absolviert die Standortbestimmung und transportiert die Puzzleteile zu 2 anderen, welche die Teile zusammensetzen. Die Lehrperson beobachtet alle aktiven Schüler parallel und motiviert sie, die Standortbestimmung auch nach mehreren Pausen nicht vorzeitig abzubrechen. Im Fokus steht die Belastung des Körpers über längere Zeit und nicht die Beendigung des Puzzles. Detaillierte Informationen zur Bewertung werden den Schülern nicht kommuniziert. Diese Standortbestimmung kann auch im Freien durchgeführt werden.

Aufbau und Material

Auf der einen Seite der Halle sind die Teile eines altersgerechten Puzzles in der Schachtel deponiert. Auf der gegenüberliegenden Seite werden die Teile zusammengesetzt. Es müssen genügend (ca. 30) Teile vorhanden sein, damit die Schüler während 6 Minuten laufen können. Wenn nicht genügend Puzzles vorhanden sind, können auch Puzzles mit einer grösseren Anzahl Teilen verwendet werden. In diesem Fall arbeiten 2 Gruppen an einem Puzzle. Diese Übung kann auch mit anderen Spielen wie zum Beispiel Domino oder Bingo/ Lotto durchgeführt werden.

- 6–8 Puzzles
- Markierkegel (optional)

Anhang: Beurteilungsbogen zu "Ausdauer L2"

Name																									
	ohne Unterbruch																								
Bestanden?	Ja																								
	Nein																								

Notizen der Lehrperson

Organisationshilfen:

Die Lehrperson bildet 3er-Gruppen. Ein Schüler absolviert die Standortbestimmung und transportiert die Puzzleteile zu 2 anderen, welche die Teile zusammensetzen. Die Lehrperson beobachtet alle aktiven Schüler parallel und motiviert sie, die Standortbestimmung auch nach mehreren Pausen nicht vorzeitig abbrechen. Im Fokus steht die Belastung des Körpers über längere Zeit und nicht die Beendigung des Puzzles. Detaillierte Informationen zur Bewertung werden den Schülern nicht kommuniziert. Diese Standortbestimmung kann auch im Freien durchgeführt werden.

