qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

Testblatt

Stufe	2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Sich täglich vielseitig bewegen und die positiven Auswirkungen erkennen
Niveau A	Ich bewege mich täglich und merke, dass mir Bewegung gut tut.
Niveau B	Ich bewege mich täglich und kenne verschiedene Formen von Bewegung, die mir gut tun.
Niveau C	Ich bewege mich täglich vielfältig und kann verschiedene Formen von Bewegung nennen, die mir gut tun.

Bewegungstagebuch

Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen führen ein Bewegungstagebuch.

Bewertung/ Anforderung

Um den Test zu erfüllen, müssen alle Beobachtungspunkte erfüllt sein.

Beobachtungspunkte

Niveau A:

- Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.

Niveau B:

- Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.
- Im Bewegungstagebuch werden an jedem Tag drei Bewegungsformen unterstrichen, welche dem Schüler/ der Schülerin gut getan haben.

Niveau C:

- Eine Woche lang wird jeden Tag das Bewegungstagebuch ausgefüllt.
- Im Bewegungstagebuch werden an jedem Tag drei Bewegungsformen unterstrichen, welche dem Schüler/ der Schülerin gut getan haben.
- Weitere Bewegungsmöglichkeiten pro Tag, welche gut tun, aber nicht durchgeführt wurden, werden im Bewegungstagebuch ergänzt.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Füllt während einer Woche jeden Tag euer Bewegungstagebuch aus und vergesst das Wochenende nicht. Unterstreicht pro Blatt mindestens 3 Bewegungsformen, die euch gut getan haben. Auf dem Bewegungstagebuch für 1 Woche könnt ihr zudem aufschreiben, was euch jeden Tag gut getan hat. Ergänzt in der Spalte daneben, mit was für Formen von Bewegung ihr die verschiedenen Tage noch ergänzt hättet.»

Aufbau

-

Material

Bewegungstagebuch 1, 2

Quelle

www.schule.bewegt.ch

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	1 Woche
	Organisation	Die Schülerinnen und Schüler füllen die Blätter zu Hause oder während einem Teil der 1. Lektion in der Schule aus.
	Testpersonen	Alle Schülerinnen und Schüler für sich alleine.
	Probleme	Bevor der Test durchgeführt wird, wird das Thema tägliche Bewegung in der Schule thematisiert. Das Ausfüllen der Fragebogen (Bewegungstagebuch) wird genau besprochen.

Mein Bewegungstagebuch

Name:

Datum:

Wann?	**Wie habe ich mich bewegt?**	**Wie lange?**
Nach dem Aufstehen		5 10 15 20 ... Min.
Auf dem Schulweg		5 10 15 20 ... Min.
Während dem Unterricht		5 10 15 20 ... Min.
In der grossen Pause		5 10 15 20 ... Min.
Auf dem Schulweg		5 10 15 20 ... Min.
Über Mittag		5 10 15 20 ... Min.
Am Nachmittag		5 10 15 20 ... Min.
Als Hausaufgaben		5 10 15 20 ... Min.
Vereinssport		30 45 60 90 ... Min.
Vor dem zu Bett gehen		5 10 15 20 ... Min.
	Total bewegte Zeit:	

Anhang 2: Bewegungstagebuch 2

Mein Bewegungstagebuch für 1 Woche

Name:

Datum:

Wann?	**Was hat mir gut getan?**	**Was hätte mir noch gut getan?**
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Erstellt Zeichnungen zu verschiedenen Aktivitäten, verseht diese mit einem Buchstaben und tragt den entsprechenden Buchstaben im Bewegungstagebuch ein. z.B.:

A Spielen im Freien
B Schulweg zu Fuss
C Pausenspiel
D Ballspielen
E Velo Fahren
F Trottinet Fahren
G Rollerblades
H Eislauf
I Schlitteln
J Unihockey Spielen
K Spazieren