

Ausdauer: Schwimmen (Niveaus ABC)

Dieser Test prüft die Schülerinnen und Schüler, ob sie die Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und im Schwimmen anwenden können.

Die Schülerin legt innerhalb von 15 Minuten eine möglichst lange Schwimmstrecke zurück.

Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit das Schwimmen von den Schülerinnen nicht negativ erlebt wird.



[Schwimmen \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Schwimmen \(Niveaus ABC\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO