



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau B	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit.



Schwimmen (B)

Aufgabe und Durchführung	Der/die Lernende legt innerhalb von 15 Min. eine möglichst lange Schwimmstrecke zurück.	
Bewertung/ Anforderung	Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ in ihrer Alterskategorie. Es dürfen keine Pausen eingelegt werden.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ohne Pause geschwommen. • Die bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung. 	
Anweisung für die Lernenden	«Schwimmen Sie innerhalb von 15 Min. soweit wie möglich, ohne eine Pause einzulegen. Ihr Partner zählt für Sie die Anzahl Längen»	
Aufbau	Die Lernenden schwimmen auf reservierten Schwimmbahnen, allenfalls im "Kreisverkehr".	
Material	Stoppuhr, Schwimmbecken mit mehreren Bahnen	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	15 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
	Organisation	Die Hälfte der Klasse fungiert als Bahnlängen-Zähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Pro Bahn schwimmen mehrere Lernende.
	Testpersonen	Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Lauf
	Probleme	Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit das Schwimmen von den Lernenden nicht negativ erlebt wird. Bei mehreren Schülern pro Bahn müssen Schwimm- und Überholungsregeln abgemacht werden.

Anhang 1: Bewertungsskala zu Schwimmen (B)

Jungen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	1075 m	1100 m	1125 m	1150 m
sehr gut	925 m	950 m	975 m	1000 m
gut	775 m	800 m	825 m	850 m
befriedigend	625 m	650 m	675 m	700 m
ausreichend	475 m	500 m	525 m	550 m
mangelhaft	325 m	350 m	375 m	400 m
Mädchen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	875 m	900 m	925 m	950 m
sehr gut	750 m	775 m	800 m	825 m
gut	625 m	650 m	675 m	700 m
befriedigend	500 m	525 m	550 m	575 m
ausreichend	375 m	400 m	425 m	450 m
mangelhaft	250 m	275 m	300 m	325 m