



| | |
|---------------|---|
| Stufe | 7. - 9. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Schwimmen |
| Kompetenz | Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden |
| Niveau A | Ich kann Schwimmtechniken über kurze Distanzen anwenden und unter Wasser schwimmen. |



100m Streckenschwimmen

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler legt eine Distanz von 100m im Freistil zurück.

Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.

Beobachtungspunkte

- Wasserstart.
- 100m werden schwimmend zurückgelegt.
- Während des Schwimmens und bei den Wenden wird nicht angehalten.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 100m ohne Zeitlimit. Legt die Distanz ohne Unterbrechung zurück.»

Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

-

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

| | |
|--------------|---|
| Zeit | ca. 20 Min. für eine Klasse mit 20 Schülerinnen und Schülern |
| Organisation | Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr" |
| Testpersonen | Ganze Klasse |
| Probleme | - |