



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau C	Ich kann die 4 Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen kombinieren und eine längere Distanz über und unter Wasser schwimmen.



1km Streckenschwimmen

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler legt eine Distanz von 1km in 30 Min im Freistil zurück.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Wasserstart.
- 1km wird schwimmend zurückgelegt.
- Schwimmdauer max. 30 Min.
- Während des Schwimmens und den Wenden wird nicht angehalten.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 1km unterhalb 30 Min.. 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. 45 Min. für eine Halbklass
Organisation	Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr". Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler schwimmt die Strecke, die andere Hälfte notiert die zurückgelegten Bahnen; anschliessend Rollenwechsel.
Testpersonen	Halbklass
Probleme	-