



|               |  |
|---------------|--|
| Stufe         | 10. - 12. Schuljahr Gymnasium  |
| Dimension     | Sachkompetenz  |
| Teildimension | Ausdauer   |
| Kompetenz     | Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und anwenden können                              |
| Niveau A      | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausreichende Ausdauerleistungsfähigkeit.  |
| Niveau B      | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) gute Ausdauerleistungsfähigkeit.          |
| Niveau C      | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausgezeichnete Ausdauerleistungsfähigkeit |



## Schwimmen

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Der/die Lernende legt innerhalb von 15 Min. eine möglichst lange Schwimmstrecke zurück.   |   |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Die Lernenden erreichen mindestens „befriedigend“ (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) in ihrer Alterskategorie.<br>Es dürfen keine Pausen eingelegt werden. |   |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ohne Pause geschwommen.</li> <li>• Die bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung.</li> </ul>             |   |
| <b>Anweisung für die Lernenden</b>              | «Schwimme innerhalb von 15 Min. soweit wie möglich, ohne eine Pause einzulegen.<br>Dein Partner zählt für dich die Anzahl Längen»   |   |
| <b>Aufbau</b>                                   | Die Lernenden schwimmen auf reservierten Schwimmbahnen, allenfalls im "Kreisverkehr".   |   |
| <b>Material</b>                                 | Stoppuhr, Schwimmbecken mit mehreren Bahnen   |   |
| <b>Quelle</b>                                   | -   |   |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | 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.<br>Bei mehreren Schülern pro Bahn müssen Schwimm- und Überholungsregeln abgemacht werden. |

Anhang 2: Bewertungsskala zu Schwimmen

| <b>Jungen</b>  |          | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
|----------------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| ausgezeichnet  | Niveau C | 1075 m       | 1100 m       | 1125 m       | 1150 m            |
| sehr gut       | Niveau B | 925 m        | 950 m        | 975 m        | 1000 m            |
| gut            |          | 775 m        | 800 m        | 825 m        | 850 m             |
| befriedigend   | Niveau A | 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             |
| <b>Mädchen</b> |          | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
| ausgezeichnet  | Niveau C | 875 m        | 900 m        | 925 m        | 950 m             |
| sehr gut       | Niveau B | 750 m        | 775 m        | 800 m        | 825 m             |
| gut            |          | 625 m        | 650 m        | 675 m        | 700 m             |
| befriedigend   | Niveau A | 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             |