



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sich im Wasser schwimmend fortbewegen können
Niveau A	Ich kann eine Schwimmtechnik über eine mittlere Distanz anwenden und eine kurze Strecke tauchen.



Schwimmtest (A)

Aufgabe und Durchführung

Der/die Lernende legt eine Distanz von 100m im Brustschwimmen, Kraul, Rückenkreul oder Delfin zurück und taucht 7m weit.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

Schwimmen:

- Wasserstart
- Der gewählte Schwimmstil wird über die gesamte Distanz durchgehalten
- Während des Schwimmens wird nicht angehalten

Tauchen:

- 7m sind tauchend zurückgelegt, wenn der Kopf die 7m-Marke erreicht
- Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser

Anweisung für die Lernenden

«Schwimmen Sie mit Wasserstart im Schwimmstil Brustschwimmen, Kraul, Rückenkreul oder Delfin eine Distanz von 100m ohne Zeitlimit. Sie dürfen den Schwimmstil nicht wechseln und sollen die Distanz ohne Unterbrechung zurücklegen. Anschliessend tauchen Sie, wiederum nach einem Wasserstart, 7m. Damit der Test erfüllt ist, muss ihr ganzer Körper beim Tauchen unter Wasser sein.»

Aufbau

Für die Lernenden sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

Hütchen und Tauchring, um die 7m-Marke unter und über Wasser zu kennzeichnen

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für eine Klasse mit 20 Lernenden für beide Aufgaben.
Organisation	Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr". Die Lernenden absolvieren den Tauchtest nacheinander
Testpersonen	Ganze Klasse bei Freistilschwimmen, 1 Testperson bei Tauchen
Probleme	-