



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sich im Wasser schwimmend fortbewegen können
Niveau B	Ich kann eine längere Distanz schwimmen und die korrekten Wenden zu zwei Schwimmtechniken durchführen.



Schwimmtest (B)

Aufgabe und Durchführung

Der/die Lernende legt eine Distanz von 300m im Freistil zurück und zeigt währenddessen zu 1 Schwimmtechnik (Brustschwimmen oder Kraul) korrekte Wenden vor.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

Freistilschwimmen:

- Wasserstart
- 300m werden schwimmend zurückgelegt
- Während des Schwimmens wird nicht angehalten

Wende:

- Korrektes Anschwimmen zur Wende
- Korrekte Wende
- Kraftvolles Abstossen von der Beckenwand nach der Wende
- Gleiten an die Oberfläche
- Korrekter Übergang nach dem Gleiten ins Schwimmen

Anweisung für die Lernenden

«Schwimmen Sie mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 300m ohne Zeitlimit. Legen Sie die Distanz ohne Unterbrechung zurück und mit korrekten Wenden zu gewählten Stil zurück.»

Aufbau

Für die Lernenden sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

-

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für eine Klasse mit 20 Lernenden
Organisation	Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr".
Testpersonen	Ganze Klasse bei Freistilschwimmen
Probleme	-