



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau A	Ich kann Schwimmtechniken über längere Distanzen anwenden, verschiedene Wendeformen vorzeigen und mittlere Distanzen unter Wasser schwimmen.



300m Streckenschwimmen

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende legt eine Distanz von 300m im Freistil zurück.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

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

Anweisung für die Lernenden

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 300m ohne Zeitlimit. Legt die Distanz ohne Unterbrechung zurück.»

Aufbau

Für die Klasse sollten zwei Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

-

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 25 Min. für eine Halbklass

Organisation Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr". Die Hälfte der Lernenden schwimmt die Strecke, die andere Hälfte notiert die zurückgelegten Bahnlängen. Anschliessend Rollenwechsel

Testpersonen Halbklass

Probleme -