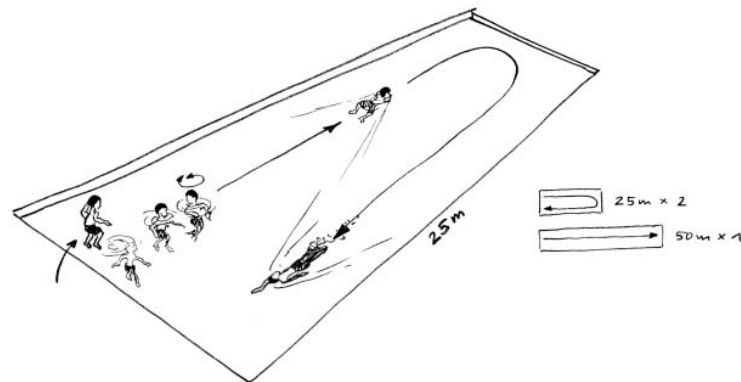




Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau A	Ich kann mich bei einem Sturz ins Wasser selbst an den Rand oder ans Ufer retten.



Wasser-Sicherheits-Check (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler besteht den Wasser-Sicherheits-Check.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.	
Beobachtungspunkte	<p>Die Schülerin/der Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... lässt sich über eine Rolle, einen Kopf- oder Fussprung ins Wasser fallen. • ... taucht mit dem Kopf völlig ab. • ... kann 1 Min. mit wenig Kraftaufwand an derselben Stelle im Wasser bleiben. • ... dreht sich an der Stelle 1x um die eigene Achse. • ... kann 50 m schwimmend ohne Unterbruch zurücklegen (kein Zeitlimit, keine Technikvorgabe). 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Lass dich über eine Rolle, einen Kopf- oder Fussprung ins Wasser fallen und tauche dabei mit dem Kopf völlig ab. Tauche danach auf und versuche 1 Min. lang an derselben Stelle zu bleiben. Drehe dich dabei 1x um die eigene Achse. Nach 1 Min. gebe ich ein Signal, daraufhin schwimmst du 50m ohne Zeit- oder Technikvorgaben.»	
Aufbau	-	
Material	Pfeife, Stoppuhr	
Quelle	swimsports.ch (Hrsg.).Wasser-Sicherheits-Check. Online verfügbar unter http://www.swimsports.ch/pdf/de/WSC.pdf .	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 3 Min. für 1. Schüler/-in
	Organisation	Es ist eine Organisationsform zu wählen, welche die Sicherheit aller Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht garantiert. Es ist sinnvoll die Testform jeweils mit nur 1 Schülerin/Schüler durchzuführen und die Betreuung der anderen durch eine Zweitperson sicherzustellen.
	Testpersonen	3 Testpersonen gleichzeitig beurteilen
	Probleme	-