



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau B	Ich kann kurze Distanzen in 3 verschiedenen Techniken zurücklegen und unter Wasser schwimmen.



100 m Streckenschwimmen (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler legt eine Distanz von 100 m im Freistil zurück.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

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

Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 100 m ohne Zeitlimit. Legt die Distanz ohne Unterbrechung zurück.»

Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

-

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 20 Min. für eine Klasse mit 20 Schülerinnen und Schülern

Organisation Freistilschwimmen mit leicht gestaffeltem Wasserstart. Schwimmen im "Kreisverkehr"

Testpersonen Ganze Klasse

Probleme -