



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau C	Ich kann Schwimmtechniken über mittlere Distanzen anwenden und mittlere Strecken unter Wasser schwimmen.



400 m Streckenschwimmen (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler legt eine Distanz von 400m im Freistil zurück.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Wasserstart.
- 400m werden schwimmend zurückgelegt.
- Während des Schwimmens wird nicht angehalten.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 400m 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 leicht gestaffeltem Wasserstart. Schwimmen im "Kreisverkehr". Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler schwimmt die Strecke, die andere Hälfte notiert die zurückgelegten Bahnen. Anschliessend Rollenwechsel

Testpersonen Halbklass

Probleme -