Schuljahr:

Wasser-gewöhnung (1) | **Grundfertigkeiten** (2) | **Schwimmen - Basisstufe** (3) | **Sicheres Schwimmen** (4)

LEISTUNGSBEWERTUNG SCHWIMMEN

Anfangsunterricht

1 - 62 - 56 Pkt. = 90%
2 - 55 - 48 Pkt. = 77%
3 - 47 - 40 Pkt. = 65%
4 - 39 - 30 Pkt. = 48%
5 - 29 - 18 Pkt. = 29%
weniger als 18 Pkt.

	Schüler*in	Schule	15 Minuten am Anfang des Schuljahres	Auftrieb erleben (verschiedene Spielformen Bsp.: Spinne, "Toter Mann" in RL/BL)	Lidschlussreflex (Wasser in den Augen ertragen - Augen auf! - im Wasser, in der Dusche)	vielfältige Bewegungsaufgaben (Duschen, Spritzen, Gehen, Hüpfen, Springen, Tauchen, Pusten, Blubbern)	angstfreier Umgang über und unter Wasser	GESAMTPUNKTZAHL	Gleiten (Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage)	Rollen (vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition)	Drehen (Längsachse) und Orientieren	Fortbewegen und Verlassen des Beckens (ohne Hilfsmittel)	Springen (Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen in tiefes Wasser)	Tauchen (Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung)	Aufnehmen (Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen)	GESAMTPUNKTZAHL
				Einzelübungen					*Komplexübung*							
				ab 5 Punkte = erfüllt					*ab 11 Punkte = erfüllt*							
Höchstpunktzahl, die vergeben werden kann			x	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																

	Tauchen (Untertauchen mit geöffneten Augen/Orientieren/Ring ergreifen)	Gleiten (Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Rückenlage)	Atmen (bewusstes Ein- und Ausatmen durch Mund und Nase)	Tauchen (an der Stange 1,80m in die Tiefe hangeln)	beliebiger Sprung ins tiefe Wasser	100 m - beliebige Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel erlaubt)	Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel		25 m Schwimmen mit Schwimmhilfe	25 m Schwimmen in einer Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	26 m - 199 m Schwimmen in einer Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	200 m Schwimmen in einer Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	400 m Schwimmen in einer Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	Sprung ins tiefe Wasser	15 Minuten Schwimmen und dabei mindestens 200 m zurücklegen	oder Kopfsprung ins Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmart (max. 3:30 Min.), 100 m in einer zweiten Schwimmart	
	Einzelübungen				*Komplexübung*				*Einzelübungen*					*Komplexübung*			
							erfüllt	nicht erfüllt	*bei Erreichen der Höchstpunktzahl nur max. 7 Punkte eintragen!*							erfüllt	nicht erfüllt
Höchstpunktzahl	1	1	1	1	-	5			1	3	4	6	7	-	8		
1					-									-			
2					-									-			
3					-									-			
4					-									-			
5					-									-			
6					-									-			
7					-									-			
8					-									-			
9					-									-			
10					-									-			
11					-									-			
12					-									-			
13					-									-			
14					-									-			
15					-									-			
16					-									-			
17					-									-			

	BRUSTSCHWIMMEN (symmetrisches Anziehen der Füße - Fußstellung (1P.), Zyklus ist erkennbar (1P.), regelmäßige Atmung ins Wasser (1P.))	RÜCKENSCHWIMMEN (ununterbrochene Beinbewegung (1P.), gestreckte und flache Körperlage (1P.), Armführung und Atmung ins Wasser gekoppelt (1P.))	Schwimmen in Rückenlage	Rückenschwimmen (pro Bahn 1 Punkt)	Kenntnisse über die Bade-,- Eis und Hygieneregeln	SELBSTKOMPETENZ (Verstehen, Bereitsein, Fortschritt)	SOZIALKOMPETENZ (Miteinander)	GESAMTPUNKTZAHL	Zensur
	Technik	Technik	25 m	100 m		Zusatz-punkte		max. 62 Pkt.	
Höchstpunktzahl	3	3	2	4	3	3	3		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									