

# ZIELE SCHWIMMUNTERRICHT



KLASSENTHEMA: 100M VIERLAGEN-SCHWIMMEN

ZIELE: ICH KANN 100M (4X25M) IN DER REIHENFOLGE DELFIN, RÜCKENCRAWL, BRUST, CRAWL OHNE UNTERBRUCH SCHWIMMEN (MÖGLICHST VIELE TECHNIKEN KORREKT).

AM 2.11. ODER 9.11.11 SCHWIMMST DU 100M VIERLAGEN MIT ZEITMESSUNG. MIT D VORBEREITUNG BEGINNEN WIR NACH DEN SOMMERFERIEN – IM PRINZIP HAT DI GÄNZE SCHWIMMTECHNIKUNTERRICHT IN DER BEZ. AUF DIESES ZIEL HIN GEFÜHR

WO STEHST DU BEZÜGLICH DIESES ZIELS? SCHREIBE HIER DEINE ZIELE FÜR DISEN SCHWIMMBLOCK MÖGLICHST GENAU AUF.

DU KANNST GERNE ÜBER DAS KLASSENZIEL HINAUS EIN WEITERES ZIEL, Z.B. IM WASSERSPRINGEN FORMULIEREN.

NAME:

DEINE ZIELE:



BEURTEILUNG DEINER LEISTUNG:

QUALITÄT: SCHREIBE WELCHE TECHNIKEN DU KORREKT GESCHWOMMEN HAST:

QUANTITÄT - DEINE ZEIT: \_\_\_\_\_

BLICK ZURÜCK AUF DEN LERNPROZESS:

WESHALB HAST DU DEINE ZIELE (NICHT)-ERREICHT? WAS MÖCHTEST DU IN EINEM ANDEREN LERNPROZESS WIEDER GLEICH MACHEN, WAS ANDERS?



# **100m Vierlagen (Delfin, Rücken, Brust, Crawl)**

**Lernziel 4-Lagen Schwimmen:** Ich kann 100m (4x 25m) in der Reihenfolge Delfin, Rückencrawl, Brust, Crawl ohne Unterbruch schwimmen.

	<b>Qualität:</b>	<b>Quantität:</b>
Lernziel erfüllt:	100m ohne Unterbruch, 2 Techniken korrekt	vgl. Zeitangabe bei Note 4
Lernziel übertroffen:	100m ohne Unterbruch 3 Techniken korrekt	vgl. Zeitangabe bei Note 5
Lernziel weit übertroffen: Alle Techniken und Wenden korrekt		vgl. Zeitangabe bei Note 6

## **Zeiten - Noten - Tabelle für die 9.Klasse**

Zeitangaben in Min.

<b>Note</b>	<b>9. Klasse</b>	
	Md.	Kn.
6	1.55	1.45
5,75	2.00	1.50
5,5	2.05	1.55
5,25	2.10	2.00
5	2.15	2.05
4,75	2.20	2.10
4,5	2.25	2.15
4,25	2.30	2.20
4	2.35	2.25
3,75	2.41	2.31
3,5	2.47	2.37
3,25	2.53	2.43
3	3.00	2.50
2,75	3.08	2.58
2,5	3.16	3.06
2,25	3.25	3.15
2	3.35	3.25
1,75	3.45	3.35
1,5	3.55	3.45
1,25		
1		