

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	--
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	<b>Schwimmen</b> – Fortbewegung im, unter und Sprünge ins Wasser
Kurslehrer/in:	N.N.

**Leitidee:** Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I sollen Vertiefungen der Bewegungsausführungen im Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen erfolgen. Das Erlernen und Vertiefen der Bewegungsausführungen wird über die analytisch-synthetische Methode mithilfe unterschiedlicher Medien und verschiedenen Trainingsmethoden stattfinden und durch gegenseitiges korrigieren gefestigt. Im Ausdauerbereich sollen eigene körperliche Grenzen erfahren werden, die ein adäquates Handeln erfordern. Methoden der Leistungssteigerung sollen erarbeitet und reflektiert werden.

#### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten (z.B. Brust, Kraul, Rückenkrall) davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation (z.B. 50m Kraul/Brust) und demonstrieren Starts und Wenden (z.B. Kippwende oder Rollwende sowie den Startsprung. **(Schwimmen)**)
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen (s.o.) nach vorgegebenen Kriterien (z.B. durch Bildreihen) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. **(Schwimmen)**
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. **(Schwimmen)**
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen. **(Schwimmen)**
- demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge (z.B. Startsprung, Delphinsprung gestreckt, gehockt, gebückt, Salto... unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten. **(Wasserspringen)**)
- setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. **(Wasserspringen)**
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten in Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge (z.B. Drehungen, Höhe vor Weite, Armschwung, Anlauf,...) **(Wasserspringen)**
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erprobung vielfältiger sprungspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Ausgangspositionen (z.B. vw, rw, sw....). **(Wasserspringen)**
- gestalten und präsentieren eine Klein- oder Großgruppenchoreografie unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. **(Synchronschwimmen)**
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung von Lern- und Trainingsprozessen an. **(Synchronschwimmen)**
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung (z.B. Transport, Abschleppen mit und ohne Hilfsmittel, Brücken- sowie Floßtransport zu dritt,...) und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung (z.B. Hilferuf, Anschwimmen, Befreiung aus Umklammerung, Abschleppen,...) an. **(Rettungsschwimmen)**
- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess. **(Rettungsschwimmen)**
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z.B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an. **(Tauchen)**

**Inhalte:** siehe Kompetenzerwerb

#### **Leistungsbewertung:**

##### **Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Demonstration von zwei Grundtechniken (z.B. Brust, Kraul, Rückenkrall, Delphin), Rollwende sowie mindestens einer Starttechnik
- Schwimmen von 600 Metern auf Zeit sowie ggf. weitere Strecken aus der Kurz-, Mittel- oder Langstreckendistanz in Anlehnung an die EPA Zeiten- und Punktetabelle.
- Demonstration von vier unterschiedlichen Sprüngen sowie einfacher Rettungsfähigkeit
- Demonstration von Streckentauchen

##### **Prozessbezogene Kompetenzen**

- Analyse von Bewegungen sowie adäquate Zusammenarbeit in Lernübungs- und Wettkampfsituationen

#### **Unterrichtsmaterial:**

Schwimm-, sprung- und tauchgerechte, festsitzende Badebekleidung (Badeanzug/Badehose anstelle von Bikini/Bermuda-Shorts; Schwimmbrille)

#### **Bemerkungen:**

Der Schwimmkurs findet in der Regel im Hallenbad statt.

Schülerinnen und Schüler mit einer Chlorallergie können an diesem Kurs nicht teilnehmen.