



Fach: Lernfeldbereich: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in: Kurszeit:	Sport A 2 12/13 Schwimmen	 
---	---------------------------------------	---

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten verschiedene Schwimmtechniken mit dazugehörigen Start- und Wendetechniken unter Berücksichtigung von Wettkampfregeln. Sie analysieren und entwickeln eigene Vorstellungen zu den Fortbewegungsmöglichkeiten im Wasser und wenden diese durch gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen an. Dabei erfahren sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens auf ihren Körper.

Inhalte:

- Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen
- Starts und Wenden
- Grundlagen des Rettungsschwimmen
- Trainingsformen
- Schwimmen unter Wettkampfbedingungen
- Bewegungsanalyse
- Tauchen
- Beobachten und Korrigieren

Kompetenzerwerb:

Die Schüler/-innen...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation
- demonstrieren Starts und Wenden
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- planen und organisieren Übungssituationen selbständig
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen
- setzen Bewegungskorrekturen zur Verbesserung der Schwimmtechnik um
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser

Leistungsbewertung:

- $\frac{2}{3}$ sportpraktische Anteile Demonstration von Schwimmtechniken, Start, Wende, Schwimmen auf Zeit, Tauchen, Leistungsverbesserung
- $\frac{1}{3}$ Mitarbeit Aufwärmen, Übungsreihen, Referate, Arbeits- und Sozialverhalten

Unterrichtsmaterial:

Badekleidung und falls vorhanden eine Schwimmbrille

Bemerkungen:

Der Kurs findet im Hallenbad Buchholzstatt. Dabei entstehen **keine Kosten**.