

Kursbeschreibung Schwimmen

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Schwimmen

Erfahrungs- und Lernfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

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 den drei Stilarten Brust, Kraul und Rücken, davon eine in einer wett-kampfnahen Situation inkl. Start und Wende. (SeK 4)
- trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. (MeK 3)
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an. (MeK 2)
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (MeK 5)
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, um Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser. (SeK 2)
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an. (SoK 2/2; SoK 3)
- erläutern die Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an. (SeK 5)
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. (SeK 5)
- beachten die Baderegeln.
- erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport.

Inhalte und Aufbau:

- drei Techniken der Grundarten (Kraul, Brust, Rücken, Delphin)
- verschiedene Distanzen im Bereich der Kurz- und Mittel- und Langstrecke maximal schnell bewältigen sowie Tauchen
- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung
- Baderegeln

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
 - Unterrichtsgespräche
 - Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen
 - Präsentationen (im Unterrichtsgeschehen)
- Demonstration von 2 Techniken (Auswahl: Kraul, Brust, Rücken, ggf. Delphin) inkl. Startsprung und Rollwende
- Demonstration einfacher Rettungsfähigkeit
- 25m Tauchen
- in folgenden Disziplinen auf Zeit:
 - Langstrecke (Jungen 600m, Mädchen 400m)
 - 1-2 Techniken über 50m
 - 100m Freistil
- Leistungsentwicklung in den thematisierten Disziplinen

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- fest sitzende Badebekleidung

besondere Hinweise: keine