

Kursbeschreibung Schwimmen

(im Ergänzungsfach Sport)

<u>Bewegungsfeldgruppe:</u> A <u>Thema des Kurses:</u> Schwimmen – Fortbewegung im, unter und ins Wasser <u>Bewegungsfeld:</u> Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
<u>Leitidee:</u> 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.
<u>Kompetenzerwerb:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>
<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten (z. B. Brust, Kraul, Rückenkräul, ...), davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation (z. B. 50 m Kraul/Brust) und demonstrieren Starts und Wenden (z. B. Kippwende oder Rollwende sowie z. B. Armstart). IK (Schwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> analysieren schwimmspezifische Bewegungen (s.o.) nach vorgegebenen Kriterien (z. B. durch Kann-Blätter oder Bildreihen) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. PK (Schwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. IK (Schwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen. PK (Schwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge (z. B. Startsprung, Delphinsprung, gestreckt, gehockt, gebückt, Salto, ...) unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten. IK (Wasserspringen)
<ul style="list-style-type: none"> setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. PK (Wasserspringen)
<ul style="list-style-type: none"> trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge (z. B. Drehungen, Höhe vor Weite, Armschwung, Anlauf, ...). IK (Wasserspringen)
<ul style="list-style-type: none"> 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)
<ul style="list-style-type: none"> gestalten und präsentieren eine Klein- und eine Großgruppenchoreografie unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. IK (Synchronschwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an. PK (Synchronschwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> 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. IK (Rettungsschwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess. PK (Rettungsschwimmen)
<ul style="list-style-type: none"> erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an. IK (Tauchen)
<ul style="list-style-type: none"> beherrschen Verfahren zur Lösung tauchspezifischer Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung. PK (Tauchen)
<u>Leistungsbewertung</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> Demonstration von zwei Grundtechniken (z. B. Brust, Kraul, Rückenkräul, Delphin, ...), Rollwende sowie mindestens einer Starttechnik Schwimmen von 600 Metern auf Zeit sowie ggf. weitere Strecken aus der Kurz-, Mittel- oder Langstreckendistanz. Demonstration von vier unterschiedlichen Sprüngen sowie einfacher Rettungsfähigkeit Demonstration von Streckentauchen (z. B. bis zu 25 m) Prozessbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> Analyse von Bewegungen sowie adäquate Zusammenarbeit in Lernübungs- und Wettkampfsituationen.
<u>Unterrichtsmaterial</u> Schwimm-, sprung- und tauchgerechte, fest sitzende Badebekleidung.
<u>Bemerkungen</u> Der Schwimmkurs findet in der Regel im Hallenbad statt.