

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldbereich:	A
Kursthema:	Schwimmen
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schülern verbessern ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten in Auseinandersetzung mit den vier Grundschwimmarten. Dazu sollen die verschiedenen Schwimmstile mit den entsprechenden Starts und Wenden erprobt, miteinander verglichen und ausgewählte Aspekte trainiert werden. Als Grundlage für selbstständiges Arbeiten werden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens angewandt und reflektiert.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen (bzw. verbessern) und festigen die Grundtechniken aller vier Schwimmstile, indem sie sich mit Bewegungsaufgaben zu, Gleiten, zum Arm- und Beinzug, zur Atmung sowie zur Koordination der Teilimpulse auseinandersetzen. • üben und demonstrieren Starts und Wenden. • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, sowie ihr Bewegungsverständnis, indem sie gezielte Bewegungskorrekturen nach Kriterien vornehmen. • erproben und reflektieren die Wirkungsweise biomechanischer Prinzipien. • reflektieren unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und Vorerfahrungen und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen, indem sie sich gegenseitig in ihrem Lernweg unterstützen. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechniken: Kraul, Brust, Rücken und Delphin • Starts und Wenden • grundlegende biomechanische Prinzipien • ggf. Ergänzungsinhalte: Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Streckentauchen 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration einer Wechselschwimmart inklusive Start und Wende • Zeitschwimmen auf einer Kurzstrecke (50m) und einer Mittelstrecke (100m) in unterschiedlichen Schwimmstilen • Mitarbeit (insbesondere bei der Vorbereitung und Durchführung einzelner Unterrichtsinhalte) 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmkleidung • eigene Schwimmbrille 	