

BEMERKUNGEN:

- keine

Kursthema Schwimmen und Retten

<i>Bewegungsfeldgruppe</i>	A
<i>Bewegungsfeld</i>	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
<i>Wochenstunden</i>	2
<i>Jahrgangsstufe(n)</i>	12 und 13
<i>Leitidee</i>	Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Kurses ist das Erlernen und Trainieren von drei Stilarten des Sportschwimmens. Ergänzend dazu werden Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und in diesem Zusammenhang auch Grundlagen des Springens und Tauchens zur Bergung von Verunglückten behandelt.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, trainieren und demonstrieren die Schwimmtechniken in drei Stilarten inkl. Starts und Wenden, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportschwimmens, um eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke maximal schnell zu schwimmen
- analysieren schwimmspezifische Bewegungsabläufe nach vorgegebenen Kriterien
- geben gezielte Bewegungskorrekturen
- planen, organisieren und gestalten Trainingsprozesse unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an
- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens und wenden diese Techniken situationsadäquat an
- demonstrieren einen Sicherheitssprung zum kontrollierten Eintauchen in bekannte und unbekannte Gewässer
- 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

KOMPETENZERWERB

- Zeitschwimmen über eine Strecke von 100 m oder 200 m und mindestens 600 m
- Erlernen und Verbessern von drei Schwimmstilen
- Erproben und Erlernen der Kipp- und der Rollwende
- Optimierung des Streckentauchens mit besonderer Akzentuierung der Gleitphase
- technische Grundlagen des Tieftauchens kopfwärts und fußwärts
- Sammeln vielfältiger Sprungerfahrungen und Erlernen von Sicherheitssprüngen
- Grundlagen des Rettungsschwimmens (Transportieren, Abschleppen, Befreien, ökonomische Schwimmstile, Verhalten bei Erschöpfung)
- Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen

INHALTE

Inhaltsbezogen... (70 %)

- Schwimmzeiten (nach Wertungstabelle Schwimmen)
- Leistungen in einer schwimmstilbezogenen Techniküberprüfung
- Demonstration von Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung inkl. des Tauchens und Wasserspringens

Prozessbezogen... (30 %)

- Bereitschaft, Einsatz und Erfolg bei der Anwendung von Trainingsmethoden zum Erreichen der gesetzten Ziele
- Analyse von schwimmspezifischen Bewegungsabläufen nach vorgegebenen Kriterien inkl. adäquater Bewegungskorrekturen
- Individuelle Leistungs- und Lernfortschritte
- selbstständiges Einschwimmen mit und ohne vorgegebenem Ablauf
- Planung und Durchführung von Unterrichtssequenzen (z.B. Planung und Durchführung einer geeigneten Aufwärmphase, Übernahme einer Technikeinführung, Gestaltung von Trainingsplänen ...)

LEISTUNGSBEWERTUNG

UNTERRICHTSMATERIAL:

- Schwimmkleidung, Schwimmbrille

BEMERKUNGEN:

- Benotung der Schwimmzeiten nach Wertungstabelle des MPG