NGW

Fachschaft Sport

Fach:	Schwimmen
Erfahrungs- und Lernfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	Sp X-13 (das X in der Kursnummer ist der Platzhalter für das jeweilige Halbjahr)
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/ 12
Kursthema:	Schwimmen
Kurslehrer/in	N.N.

Leitidee:

SuS entwickeln sportliche Schwimmtechniken in verschiedenen Lagen, Wasserspringen und Tauchen

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- Erarbeiten sich zunehmend Kriterien zur Analyse schwimmspezifischer Bewegungen und erweitern so ihre Fähigkeiten zur gezielten Bewegungskorrektur.
- Analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- Wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- Organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.
- Unterstützen ihre Mitschüler zunehmend durch Korrekturen.
- Helfen und sichern zunehmend eigenverantwortlich
- Trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximalschnell zu schwimmen.
- Verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung unterschiedlicher Wasserlagen und Schwimmstile.
- Demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation.

Inhalte:

- Erproben und vergleichen spezifischer Anforderungen bei unterschiedlich langen Schwimmstrecken im Hinblick auf Schwimmtechniken, Ausdauerverbesserung und Zeitminimierung
- Einführung und Vertiefung in die Armzug- und Beinschlagtechniken von Brustschwimmen, Freistil- und Delfinschwimmen
- Einführung und Vertiefung der Kippwende
- Erproben der Startsprungtechniken
- Einführung und Vertiefung Fußsprung-, Kopfsprung-, Salto- und Überschlagbewegungen vom 1m – Brett
- Verbesserung der Tauchtechnik
- Wettkampfregeln
- Biomechanische Grundkenntnisse
- Physikalische Besonderheiten der Bewegung im und unter Wasser
- Gesundheitliche Aspekte des Schwimmsports

Leistungsbewertung:

Bewegungsbezogene Leistungen (Gewichtung: 2/3):

- Zeitschwimmen in den Lagen Freistil und Brustschwimmen über unterschiedliche Streckenlängen.
- Techniküberprüfung der Lage Delfin.
- Technikprüfung zweier Sprünge aus dem Lernbereich.
- 25m Streckentauchen

Mündliche und andere fachbezogene Leistungen (Gewichtung: 1/3):

- Mündliche Leistung und Übernahme kleinerer Unterrichtssequenzen zu den praktischen Lernbereichen.

Unterrichtsmaterial:

- -/-