

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Schwimmen: Erfahrungen von Sprint- und Ausdauerbelastung im Wasser
Bewegungsfeld:	"Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen" (A)

1) Schwerpunkte des Kurses (Ziele, Inhalte, Aufbau)

Leitidee:

- Verbesserung verschiedener Schwimmtechniken
- Trainieren schwimmspezifischer Fitnessübungen
- Verstehen und Umsetzen physikalischer und biomechanischer Besonderheiten der Bewegung im Wasser
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Lehr-/Lernmethoden für den Technikerwerb
- Erlernen der Rollwende

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunkte fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

Die Schülerinnen und Schüler

- **demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten**, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden. (genauer: s.u. „Inhalte“)
- **analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.**
- **trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.** (genauer: s.u. „Inhalte“)
- **reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.**
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.

Inhalte:

- sportliche Leistungsüberprüfungen: (Es müssen mind. 2 verschiedenen Lagen gewählt werden.)
- 600m Brust/Kraul
- 200m Brust/Kraul/Rücken
- 50m Brust/Kraul/Rücken
- technische Fertigkeiten: (2 verschiedene Techniken zeigen)
- Brust/Kraul/Rücken/Start und Rollwende
- Sonstiges:
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmphasen
- Referat in Verbindung mit der Anleitung passender Übungen

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Siehe „Inhalte: sportliche Leistungsüberprüfungen (3/8) und technische Fertigkeiten (2/8)“ und Anlagen

Prozessbezogene Kompetenzen:

Siehe „Sonstiges“ (2/8) sowie allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen (1/8)

3) Sonstiges: (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Vorausgesetzt wird sicheres und zügiges Schwimmen in zwei Schwimmarten. Da die sportliche Leistungsfähigkeit mit über 50 Prozent in die Kursnote eingeht, sollten die Wertetabellen beachtet werden.
- Der Unterricht findet im Außenbecken des Schwimmbads (Verwell) statt.
- Der Kurs dauert aus organisatorischen Gründen nur wenige Wochen, daher finden vor und nach den Sommerferien **mehrere Unterrichtstermine pro Woche** statt.
- Materialien: Pflicht: Badezeug (schwimmtauglich!); Empfehlung: Schwimmbrille, Flossen, Nasenklammer

Anlage:

Wertetabelle, 4 Bewertungsbögen zu den Techniken