

Fach: Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen Grundkurs/Ergänzungsfach 2 12/13 Schwimmen – Einführung und Vertiefung der Sportschwimmarten StR´Alexandra Janitzki
<p><u>Leitidee:</u> Schwimmen gilt als gesunde Sportart für Jedermann und sehr gut geeignet für die körperliche Fitness. Aber wie schwimmt man eigentlich „gesund“? Was muss dabei tun und beachten? Und wie funktioniert das „sportliche“ Schwimmen?</p> <p>Die Kursteilnehmer/innen vertiefen ausgehend von den in der Mittelstufe erlernten Schwimmarten ihre technischen Fertigkeiten im Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen und wenden es regelgerecht mit Start und Wende auf unterschiedlich langen Schwimmstrecken an. Das Schmetterlingsschwimmen wird neu erlernt. Sie analysieren Bewegungsabläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Bewegungsmöglichkeiten auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken werden situationsnah geübt, um die spezifische Schwimmfähigkeit zu verbessern. Dabei kommen unterschiedliche Hilfsmittel zum Einsatz.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Kursteilnehmer/innen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysieren, üben und demonstrieren die Bewegungsabläufe der Schwimmarten • geben einander gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere • wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten ; wählen dementsprechend geeignete Übungen für sich aus • setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen und steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet, um ihr Leistungsvermögen sowie ihre motorischen, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu verbessern • beherrschen die Fachsprache des Schwimmsports • kennen die wichtigsten Wettkampfregeln des Schwimmsports und wenden diese an 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung Rücken, Brust und Kraul • Einführung Schmetterling • Starts und Wenden (Springen und Tauchen) • Sprint- und Ausdauerfähigkeit • Wasserball, Rettungsschwimmen und Synchronschwimmen 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und präsentieren die Techniken der vier Schwimmarten • Absolvieren unterschiedliche Schwimmstrecken in unterschiedlichen Schwimmarten (Zeitprüfung) <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsanalyse der Schwimmtechniken • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • „richtiger“ Badeanzug/Badehose • Schwimmbrille ; ggf. Badekappe 	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs findet im Schwimmbad „Aquantic“ statt. Der Transfer zum/vom Schwimmbad ist von den SuS selbst zu organisieren. • Treffen im Aquantic ist um 15.45 Uhr ; der Unterricht endet um 17.00 Uhr im Aquantic. 	