

Schwimmen	
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Jahrgangsstufe:	Schwimmen, Tauchen A 11/12
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS erfahren Möglichkeiten zur zielgerichteten Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination/Beweglichkeit) in unterschiedlichen Disziplinen des Sportschwimmens.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation. • demonstrieren Starts und Wenden. • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. • wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. • organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis. • setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser. • demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an. • beachten die Baderegeln. • erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der Handlungsfähigkeit im Wasser in engem Bezug zu unterschiedlichen Anwendungsgebieten (Schwimmen, Tauchen, Retten) • Erlernen von Rettungsmaßnahmen und der Schwimmlage Delfin • Vertiefung spezieller Schwimmtechniken mit Start und Wende, Auseinandersetzung mit Auftrieb, Vortrieb, Atmung, Gleiten, Wasserlage und Optimierung • Verbesserung von Schwimmausdauer und -schnelligkeit 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <i>Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet</i> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsmessung auf Zeit in zwei Strecken in freier Lage • Technikprüfung in einer anderen Lage mit Start und Wende • erfolgreiches Absolvieren der Rettungskette • Mitarbeit (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen) 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Badehose bzw. Badeanzug (keine Boxershorts, kein Bikini!) 	