

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Kursthema:	Disziplinen des Sportschwimmens

Leitidee: Die Schülerinnen entwickeln die Fähigkeit, einzelne Disziplinen des Sportschwimmens zu demonstrieren und im Wettkampf betreiben zu können. Dazu analysieren sie Bewegungsabläufe, wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben Bewegungskorrekturen. Sie verbessern ihre Schwimmfähigkeit kontinuierlich, indem sie Grundtechniken üben und trainieren.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen ...

- demonstrieren die Grundtechniken in mindestens zwei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation.
- demonstrieren Starts und Wenden.
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine 600 m lange Schwimmstrecke in einem Stil maximal zu schwimmen.
- benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen einer Technik.
- werten Bildmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- Beherrschen Grundlagen der Rettungsfähigkeit.
- beachten die Baderegeln.

Inhalte:

- Erwerb und Verbesserung (Üben) grundlegender Techniken und trainieren von konditionell-koordinativen Fähigkeiten
- Bewältigen von Kurzstrecken und einer 600 m langen Strecke in maximalem Tempo
- Beobachten, Analysieren und Korrigieren
- Grundlegendes theoretisches und praktisches Basiswissen im Bereich der Rettungsfähigkeit

Leistungsbewertung:

- Wertung zweier Stile auf zwei verschiedener Strecken in einer wettkampfnahen Situation (Wertungstabellen)
- Wertung einer 600 m langen Strecke in einem Stil
- Demonstration von Start und Wende
- Mitarbeit im Unterricht
- Individueller Lernfortschritt

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Badebekleidung
- eventuell Schwimmbrille