

Kursausschreibung - Sport Qualifikationsphase (Jg. 12/13)

Kursart: Ergänzungsfach (2-stündig)

Thema: Schwimmen

Bewegungsfeldgruppe: A

Bewegungsfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

1. Zielsetzungen/Leitidee

Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser. Dabei stehen die Disziplinen des Sportschwimmens im Mittelpunkt. Hier werden die einzelnen Techniken erlernt. Ergänzend werden Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung erlernt und erprobt. Das Erfahren des Mediums Wasser als besonderer Bewegungsraum wird evtl. ergänzend durch Inhalte aus den Bereichen ABC-Tauchen und Wasserspringen vertieft.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden.
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge.
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erprobung vielfältiger sprungspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Ausgangspositionen.
- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess.

3. Inhalte

- Techniken des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens mit Start und Wende als Schwerpunkt, ergänzt durch das Delphinschwimmen
- Zeitschwimmen von einer 50m- und einer 200m-Strecke, von der eine der Strecken im Kraulstil und die andere Strecke in einem beliebig anderen Schwimmstil erfolgen muss
- Zeitschwimmen von einer 400m-Strecke in einem Schwimmstil
- ergänzt durch Rettungs- und Transportschwimmen
- ergänzt durch Wasserspringen

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Zeitschwimmen auf einer Kurz- und einer Langstrecke (siehe Bewertungstabellen in Anlehnung an die Tabellen in den EPA)
- Stilüberprüfungen einschließlich Start und Wende
- Kenntnisse der Sporttheorie

5. Unterrichtsmaterial

- Badehose bzw. Badeanzug
- Schwimmbrille