

## Sportkurs (Abkürzung): Bewegen im Wasser (sp1)

<b>Thema des Kurses:</b>	Bewegen im Wasser	
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A	Individual [x]	Spiel [ ]
Erfahrungs- und Lernfeld:	A – Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Schwerpunktsportart(en):	Schwimmen, Wasserspringen, Tauchen	

### Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler sollen den eigenen Auftrieb, Antrieb und die Gleitlage im Wasser selbst erfahren, wahrnehmen und zur verbesserten Fortbewegung im Wasser anwenden können. Zusätzlich sollen ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten bezüglich des Brust- und Kraulschwimmens verbessert werden.

### Kompetenzerwerb:

- trainieren ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten und erweitern sie auf alle vier Stilarten und das Lagenschwimmen auf unterschiedlichen Strecken.
- benennen und beschreiben Bewegungsmerkmale der jeweiligen Techniken
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Stilarten bzw. Strecken, entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff
- auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
- demonstrieren Sprünge aus verschiedenen Strukturgruppen unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- demonstrieren Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug).
- kennen die Bade- und Sicherheitsregeln

### Inhalte:

Brust- und Freistilschwimmen gehören zu den Standarddisziplinen des Schwimmunterrichts. In den Verlauf des Unterrichts werden außerdem folgende Themen eingebunden:

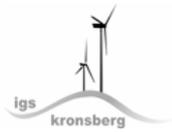
- Rückenkrault und evtl. Delphin
- Starts und Wenden
- Sprünge aus verschiedenen Strukturgruppen
- grundlegende Rettungstechniken
- ggf. Einführung ins Wasserball-Spiel
- Strecken- und Tieftauchen

### Leistungsbewertung:

- Theoretische Leistungen: u.a. Test, Referat oder Gestaltung eines Praxisteils (30%)
- Praxis: u.a. Demonstration technischer und taktischer Fähigkeiten (70%)

Unterrichtsmaterial: angemessene Badebekleidung, Badelatschen, Schwimmbrille

Bemerkungen: In welchem Schwimmbad der Kurs stattfindet, wird rechtzeitig vorher kommuniziert.



**Sportkurs (Abkürzung): Bewegen im Wasser (sp1)**