Schwimmen

Alle Schüler/innen können...

Sach-kompetenz

- das Brust- und Rückenschwimmen in der Grundform leisten
- einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock ausführen
- sich unter Wasser orientieren
- allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser transportieren
- grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung anwenden
- die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens Bronze erfüllen

Methoden

- kurze Distanzen (z.B. Querbahnen) zur Verbesserung der Schwimmtechnik schwimmen
- den Armzug und Beinschlag mit Hilfe des Schwimmbretts üben
- den Startsprung aus dem Sitzen, Hocken, Stehen ausführen
- nach beidfüssigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser gleiten
- Übungen für das Jugendschwimmabzeichen ausführen

Bewusstsein, Reflexion und Urteil

- ihre Schwimmfähigkeit richtig einschätzen und wechseln bei Bedarf die Lage
- die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen oder Tauchen richtig beurteilen
- Gefahrensituationen erkennen und sich entsprechend verhalten

fächerübergreifende Kompetenzen

Erweitertes Niveau

- zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock demonstrieren
- das Brust- und Rückenschwimmen u. den Startsprung überwiegend in der Feinform ausführen
- 10 m weit tauchen
- die Anforderungen für das Schwimmabzeichen Silber erfüllen

Herausforderndes Niveau

- verschiedene Sprungvariationen vom Startblock demonstrieren
- das Brust- und Rückenschwimmen u. den Startsprung in der Feinform ausführen
- 15 m weit tauchen
- die Anforderungen für das Schwimmabzeichen Silber oder Gold erfüllen

Verbindliche fachmethodische Kompetenz

- einen Startsprung vom Block oder Beckenrand springen
- vorführen

Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik

Materialhinweise

Schwimmbretter
Tauchringe
Schwimmnudeln
Wasserball

Verbindliches Überprüfungsformat

Schwimmabzeichen
50m Zeitschwimmen
Sprung
Demonstration der Schwimmtechnik
Streckentauchen