



# Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

---

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Die technische Vermittlung verschiedener Schwimmstile
Kurslehrer/in:	Frau Ganske

Leitidee: Die SuS verfeinern ausgehend von den Disziplinen des Sportschwimmens (Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) ihre technischen Fähigkeiten. Dabei geht es sowohl um das Erlernen und Anwenden von Start und Wende (Rollwende), als auch um die Demonstration verschiedener Schwimmstile. Darüber hinaus wird eine Disziplin unter Wettkampfbedingungen trainiert und bewertet. Eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit wird angestrebt.

## Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken sowie den Start und das Wenden in drei Stilarten,
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen,
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor,
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich,
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein,
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser,
- entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen,
- beachten die Baderegeln.

### Inhalte:

- Umsetzung und Verbesserung der Techniken in drei Schwimmstilen (Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen),
- Verbesserung und Erlernen von Startsprung und Rollwende,
- Vertiefendes Training einer Lage,
- Schwimmen im Ausdauerbereich,
- Wasserspiele.

### Leistungsbewertung:

- Demonstration einer Lage (Stilschwimmen im Hinblick auf Start, Technik, Wende),
- Zeitschwimmen in einer zweiten Lage,
- ggf. Demonstration Rollwende, Bewertung Langstrecke,
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere hinsichtlich der Leistungsbereitschaft.

### Unterrichtsmaterial:

- Schwimmkleidung, ggf. Schwimmbrille

**Die Anreise zum Panoramabad muss selbstständig erfolgen.  
Schwimmzeit ist von 15:00 – 15:45!**