

<u>Fach:</u> <u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> <u>Wochenstundenzahl:</u> <u>Lernfeldbereich:</u> <u>Kursart:</u> <u>Kursnummer:</u> <u>Kursthema:</u> <u>Kurslehrer/in:</u>	Sport A Doppelstunden Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen Q1 / Q2 - Ergänzungsfach Schwimmen N.N.
<u>Leitidee:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler erproben Bewegungsformen aus den Bereichen Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen. Sie erweitern, üben und messen in diesem Kurs ihre bereits in der Sekundarstufe I erworbenen Fähigkeiten und demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten mit Starts und Wenden, wobei mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation erfolgt. Sie trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation. • demonstrieren Starts und Wenden. • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine festgelegte Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. • organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • 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. • demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an. • erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug). <p>Für Prüfungsfachschüler (P5) ist der Kompetenzerwerb (siehe KCGO 2018) erweitert, differenzierter und intensiver.</p>	
<u>Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen</u> <ul style="list-style-type: none"> • evtl. SuS-Referate über die wichtigen Leittechniken. • Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen. • Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen: z.B. Schaubilder, Arbeitsblätter, Videoaufzeichnungen, Reflexionsbögen sowie Korrekturbögen. 	

Inhalte:

- Brustschwimmen, Kraulschwimmen, ggf. Delfin: Kenntnisse der Bewegungsstrukturen technischer Fertigkeiten und Formulierung von Bewegungskorrekturen.
- Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens.
- Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration der drei Stilarten inklusive Starts und Wenden.
- Zeitschwimmen
 - Der Leistungsermittlung bei gemessenen Leistungen werden die entsprechenden EPA-Tabellen (+ Bonus) zugrunde gelegt.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analyse von Techniken.
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen).
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz.
- Sicherheitsregeln, trainingswissenschaftliche Kenntnisse.

Die Gewichtung für die Endnote ist nicht festgelegt.

Besondere Bemerkungen:

- Es dürfen nur Schülerinnen und Schüler teilnehmen, die schwimmsicher sind und mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze besitzen.
- Schwimmhose bzw. Schwimmanzug, Schwimmbrille