

Sportkurs A3: Im Wasser

(Nr.) Thema des Kurses:	(3) Im Wasser
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Im Wasser
Schwerpunktsportart/en:	Schwimmen

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Verbessern und Festigen des Brustschwimmens mit Start, Tauchzug und Kippwende
- Erlernen und festigen einer zweiten Technik (in der Regel Kraul) mit Start und Rollwende
- Erfahrungen sammeln im/mit dem Element Wasser: jemanden retten, mit Kleidung schwimmen, Wasser als Auftriebsmittel ohne und mit Geräten, Wasser als spielerisches Element (Bälle)
- Kennenlernen weiterer Schwimm-Techniken
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben eine Technik in der Feinform und mindestens eine weitere in der Grobform jeweils mit passendem Start und der Kipp- und Rollwende erlernt und verfeinern den Stil mit dem Ziel der zeitlichen Ökonomisierung.
- Durch die gezielte Schulung in Bewegungsbeobachtung können Sie Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie erfahren theoretische Grundlagen, durch die Sie eigene Lernstrategien auf der Basis von Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Kommunikationsfähigkeit entwickeln können.
- Sie erfahren im methodisch differenzierten Umgang mit dem Element Wasser dessen Eigenschaften in Bezug auf Spielen, Retten, Kurz- und Langstrecken Schwimmen.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) (ca. 40%)
- damit verbunden: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (ca. 30%)
- Kompetenzen im Bereich Lernstrategien sowie Selbst- und Sozialkompetenz (ca. 30%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Schwimmhose/Schwimmanzug, d.h. am Körper anliegend
- Evtl. Schwimmbrille bei Chloempfindlichkeit
- Handtuch und Duschbad – vor dem Schwimmen duschen
- Unterrichtsort: Stadionbad Hannover