

<b>Fach:</b>	Sport
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b>	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
<b>Lernfeldbereich:</b>	A
<b>Kursart:</b>	Ergänzungsfach
<b>Kursnummer:</b>	NN
<b>Wochenstundenzahl:</b>	2
<b>Jahrgangsstufe:</b>	12/13
<b>Kursthema:</b>	Sportschwimmen
<b>Kurslehrer/in:</b>	NN
<b><u>Leitidee:</u></b>	
<p>Die SuS üben und demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten (Wechselzug- und Gleichzug-techniken) auf unterschiedlichen Strecken und wenden dabei die spezifischen Start- und Wendetechniken an. Außerdem wenden die SuS die Grundtechnik in mindestens einer Stilart in einer wettkampfnahen Situation an.</p>	
<b><u>Kompetenzerwerb:</u></b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• üben und demonstrieren die Grundtechniken in mindestens drei Stilarten auf unterschiedlichen Strecken und wenden dabei die spezifischen Start- und Wendetechniken an,</li> <li>• trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen,</li> <li>• analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen mit Hilfe von Videoanalysen gezielte Bewegungskorrekturen vor,</li> <li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen,</li> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser,</li> <li>• beachten die Baderegeln.</li> </ul>	
<b><u>Inhalte:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen, Üben und Verfeinern von mindestens drei Stilarten mit spezifischen Start- und Wendetechniken,</li> <li>• Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei verschiedenen langen Strecken,</li> <li>• Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Wechselzug- bzw. Gleichzugtechniken,</li> <li>• Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Leistungsbewertung:</u></b></li> <li>• <b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></li> <li>• Durchführung von Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Stilarten bei unterschiedlichen Streckenlängen (50m und 600m),</li> <li>• Zeigen von motorischen Fertigkeiten in einer frei wählbaren Stilart mit spezifischer Start- und Wendetechnik,</li> <li>• Verbesserung der sportartspezifischen Kondition.</li> <li>• <b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></li> <li>• Mitarbeit im Unterricht.</li> </ul>	
<b><u>Unterrichtsmaterial:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• funktionelle Schwimmbekleidung (keine Badeshorts) und Schwimmbrille</li> <li>• ggf. Badekappe, Flossen, Schwimmbrett</li> </ul>	
<b><u>Bemerkungen:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Kurs findet in einem der Hallenbäder der Stadt Hannover statt. Hierdurch können längere Anfahrtszeiten entstehen.</li> </ul>	