

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Sportschwimmen
Kurslehrer/in:	NN
<u>Leitidee:</u>	
<p>Die SuS üben und demonstrieren die Grundtechniken in maximal drei Stilarten (Wechselzug- und Gleichzugtechniken) 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>	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben und demonstrieren die Grundtechniken in maximal drei Stilarten auf unterschiedlichen Strecken und wenden dabei die spezifischen Start- und Wendetechniken an, • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 400m lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen, • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen mit Hilfe von Videoanalysen gezielte Bewegungskorrekturen vor, • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen, • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser, • beachten die Baderegeln. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Üben und Verfeinern von maximal drei Stilarten mit spezifischen Start- und Wendetechniken, • Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei verschiedenen langen Strecken, • Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Wechselzug- bzw. Gleichzugtechniken, • Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Leistungsbewertung:</u> • Inhaltsbezogene Kompetenzen • Durchführung von Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Stilarten bei unterschiedlichen Streckenlängen (z.B. 50m und 400m), • Zeigen von motorischen Fertigkeiten in einer frei wählbaren Stilart mit spezifischer Start- und Wendetechnik, • Verbesserung der sportartspezifischen Kondition. • Prozessbezogene Kompetenzen • Mitarbeit im Unterricht. 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • funktionelle Schwimmbekleidung (keine Badeshorts) und Schwimmbrille • ggf. Badekappe, Flossen, Schwimmbrett 	
<u>Bemerkungen:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs findet in einem der Hallenbäder der Stadt Hannover statt. Hierdurch können längere Anfahrtszeiten entstehen. 	