



## Kursbeschreibung

<b>Fach:</b>	<b>Sport</b>
<b>Lernfeld:</b>	A Individualsportarten
<b>Kurs:</b>	Schwimmen. Tauchen, Wasserspringen/Wasserball
<b>Kursnummer:</b>	
<b>Wochenstundenzahl:</b>	2

### **Leitidee:**

Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I erfolgen Vertiefungen der Bewegungsausführungen im Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen. Das Erlernen und Vertiefen der **Bewegungsausführungen erfolgt anhand verschiedener Methoden des Bewegungslernens mithilfe unterschiedlicher Medien und Trainingsmethoden und wird durch gegenseitiges Korrigieren gefestigt.** Im Ausdauerbereich sollen eigene körperliche Grenzen erfahren werden, die ein adäquates Handeln erfordern. Methoden der Leistungssteigerung sollen erarbeitet und reflektiert werden.

### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler . . .

- demonstrieren die Grundtechniken in den drei Stilarten Brust, Kraul und Rücken, davon eine in einer wettkampfnahen Situation inkl. Start und Wende.
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, um Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser.
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreteung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.
- erläutern die Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- beachten die Baderegeln.
- erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport.

### **Wasserball**

Als Kombination der Erfahrungs- und Lernfelder Spielen und Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen kann Wasserball angeboten werden.

### **Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau**

**Die Schülerinnen und Schüler ...**

- setzen sich mit der Idee des Wasserballspieles auseinander.
- demonstrieren Basisfertigkeiten im Schwimmen und grundlegende technischen und taktische Fähigkeiten im gewählten Spielbereich.
- bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen und übernehmen entsprechende Rollen/Funktionen.
- analysieren spielnahe Situationen nach erlebten und vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verbessern Wasserball spezifische technische Fertigkeiten im Hinblick auf die allgemeine Spielfähigkeit.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspielbereiches.
- gestalten faire Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.
- entwickeln und verändern Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien im Interesse eines



adressatenbezogenen Wasserballspiels.

- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.

## **Inhalte:**

- drei Techniken der Grundarten (Kraul, Brust, Rücken, Delphin)
- verschiedene Distanzen im Bereich der Kurz- und Mittel- und Langstrecke maximal schnell bewältigen sowie Tauchen
- Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung
- Baderegeln

## **Leistungsbewertung:**

### **Leistungsbewertung:**

**Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden**

**Teilbereichen zusammen:**

**a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)**

**b) Lernverhalten (1/3)**

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

## **Unterrichtsmaterial:**

- Schwimmbrille, Hand-Paddels, evtl. Badekappe
- Festsitzende Schwimmbekleidung

## **Bemerkungen:**

Mindestvoraussetzung: Sichere Schwimmfähigkeit (mindestens Schwimmbzeichen Bronze)

Erkrankungen die die Sicherheit auf dem Wasser gefährden, müssen der Lehrkraft rechtzeitig mitgeteilt werden.