

## Schwimmen

### Alle Schüler/innen können...

<b>Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>das Brust- und Rückenschwimmen in der Grundform leisten</li> <li>einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock ausführen</li> <li>sich unter Wasser orientieren</li> <li>allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser transportieren</li> <li>grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung anwenden</li> <li>die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens Bronze erfüllen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kurze Distanzen (z.B. Querbahnen) zur Verbesserung der Schwimmtechnik schwimmen</li> <li>den Armzug und Beinschlag mit Hilfe des Schwimmbretts üben</li> <li>den Startsprung aus dem Sitzen, Hocken, Stehen ausführen</li> <li>nach beidfüßigem Abdruck vom Beckenrand unter Wasser gleiten</li> <li>Übungen für das Jugendschwimmabzeichen ausführen</li> </ul>
<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Schwimmfähigkeit richtig einschätzen und wechseln bei Bedarf die Lage</li> <li>die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen oder Tauchen richtig beurteilen</li> <li>Gefahrensituationen erkennen und sich entsprechend verhalten</li> </ul>

### Erweitertes Niveau

- zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock demonstrieren
- das Brust- und Rückenschwimmen u. den Startsprung in guter motorischer Form ausführen
- 10 m weit tauchen
- die Anforderungen für das Schwimmabzeichen Silber erfüllen

### Herausforderndes Niveau

- verschiedene Sprungvariationen vom Startblock demonstrieren
- das Brust- und Rückenschwimmen u. den Startsprung in sehr guter motorischer Form ausführen
- 15 m weit tauchen
- die Anforderungen für das Schwimmabzeichen Silber oder Gold erfüllen

### Verbindliche fachmethodische Kompetenz

- einen Startsprung vom Block oder Beckenrand springen

### Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik

- vorführen

### Materialhinweise

Schwimmbretter  
Tauchringe  
Schwimmnudeln  
Wasserball

### Verbindliches Überprüfungsformat

Schwimmabzeichen  
50m Zeitschwimmen  
Sprung  
Demonstration der Schwimmtechnik  
Streckentauchen

### Mögliche Fächerverbindung

GEP: Thema Freizeit

### Verbindliche Zuordnung zu übergreifenden Curricula

Mobilität

Bildung f. nachhaltige Entwicklung

Schulbibliothek als Lernort

**Ergänzende Hinweise:**