

<b>Thema: Schwimmen</b>	 Neues Gymnasium Oldenburg	<b>Schulcurriculum</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe: A</b>	<b>Kursart: Ergänzungsfach</b>	<b>Jahrgang: 12/2</b>
<u>Leitidee:</u> <b>Die Schülerinnen und Schüler üben und demonstrieren verschiedene Schwimmtechniken. Dabei lernen sie physikalische und biomechanische Besonderheiten der Bewegung im Wasser kennen und wenden ihr Wissen in der Praxis beispielsweise beim Technikererwerb und schwimmspezifischen Fitnessübungen an.</b>		
<u>Angestrebter Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... (Sportschwimmen) 1. demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden. 2. analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. 3. trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. 4. reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vertiefte Auseinandersetzung mit den Techniken des Brustschwimmens, Rückenschwimmens und des Kraulschwimmens</b></li> <li>• <b>Erlernen und Anwenden von Starts (Grabstart) und Wenden (Kipp- und Rollwende)</b></li> <li>• <b>Bewegungsanalyse von Schwimmstilen mit Bewegungskorrekturen</b></li> <li>• <b>Training der Ausdauerfähigkeiten insbesondere zur Verbesserung der Grundlagenausdauer mithilfe unterschiedlicher Trainingsmethoden</b></li> </ul>		
<u>Leistungsbewertung:</u> Grundlagen der Leistungsbewertung: Die Bewertung konzentriert sich auf folgende inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die die sportliche Handlungskompetenz (Sachebene) im Wesentlichen ausmacht. Pädagogisch angemessene Berücksichtigung findet dann der Leistungsstand der Gruppe (Sozialnorm) und der individuelle Lernausgangsstand bzw. Lernfortschritt des Einzelnen (Individualnorm), so dass es zu Abweichungen von der eigentlichen Sachnote kommen kann. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>individuelle Leistungsentwicklung im Verlauf des Kurses</b></li> <li>• <b>sportliche Leistungsüberprüfungen: eine Stilart (Brust/Kraul/Rücken) auf Zeit (50 m), eine zweite andere Stilart (Brust/Kraul) auf Zeit (600m), eine Stilart auf Technik (Startsprung, Wende, 50 m), die Bewertung erfolgt nach Ausführungskriterien</b></li> <li>• <b>Ausarbeitung und Durchführung einer sportgerechten Erwärmungs- oder Unterrichtsphase</b></li> <li>• <b>nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsanalyse und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung von Bewegungen an</b></li> </ul>		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zweckmäßige, funktionale Schwimmbekleidung</li> <li>• das Tragen einer Schwimmbrille wird empfohlen</li> </ul>		
<u>Besondere Hinweise:</u> Die Schwimmfähigkeit (Jugendsportabzeichen) muss vorhanden sein.		