



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld:	A Schwimmen
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Schwimmen in verschiedenen Lagen
Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler machen verschiedene Erfahrungen mit dem Element Wasser: Tauchen, verschiedene Lagen, Selbst- und Fremdreitung, Wasserballett, Wasserball	
Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt): Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden.• analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen bei sich und anderen vor.• trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-übungs- bzw. Wettkampfsituationen.• demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.• übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess.• erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.• beherrschen Verfahren zur Lösung tauchspezifischer Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen), Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren.	
Inhalte: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der einzelnen Schwimmtechniken, sowie des Strecken- und Tieftauchens• Analyse von Technikvarianten und Bewegungsabläufen• Erlernen und verbessern Starts und Wenden je nach individuellem Leistungsstand• Anwenden der Techniken in Wettkampfsituationen• Erarbeiten und erproben ausgehend von verschiedenen Notsituationen passende Abwehr- und Selbstrettungsmaßnahmen.	
Angaben zur Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none">• Demonstration der erlernten Technikvarianten• Situationsgerechte Anwendung von Befreiungstechniken in der Fremd- und Selbstrettung• Mitarbeit bei Technik- und Taktikanalysen und Umsetzung komplexer Übungssituationen auch in inhomogenen Gruppen• Planung, Durchführung und Reflexion einer kleinen Übungseinheit mit Handout	

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Schwimmkleidung