



Kursthema: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Erfahrungs- und Lernfeld (BGT): Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen A – Schwimmen	Lernfelder FOS: Kooperation und Konkurrenz Gesundheit und Leistung
Schulhalbjahr: 2	Kursleiter: Kaszian

Kursinhalte:

Ziel des Unterrichtes ist die korrekte Technik für das Kraulschwimmen und Brustschwimmen zu erlernen und zu üben. Dabei werden spezielle Übungen für die korrekte Arm- und Beinführung in beiden Schwimmtechniken eingesetzt. Der Kopfsprung vom Startblock ist eine Voraussetzung für gute Leistungen beim Sprint über 25 Meter. Auch das Kopfspringen vom Einmeterbrett und der Fußsprung vom Dreimeterbrett gehören zu den Grundvoraussetzungen in diesem Kurs. Tieftauchen und Streckentauchen gehören abschließend zu dem Erwartungshorizont in diesem Kurs.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (40% beim Schwimmen: **Schnelligkeit** / (beim Tauchen: **Länge der Strecke**) und 40 % **Technik** (beim Springen: **Haltung**) und dem individuellen Lernfortschritt und Mitarbeit (20 %) zusammen. Das Ergebnis ist von der Schnelligkeit und der Qualität der Ausführungen beim Schwimmen, von der Qualität der Ausführungen beim Springen und von der Tiefe und Distanz beim Tauchen abhängig.

Beim Schwimmen findet die Bewertung der Schnelligkeit in beiden Schwimmlagen auf einer Strecke von 25 Metern.

Beim Streckentauchen richtet sich die Bewertung nach der Länge der die korrekt getauchten Strecke.

Beim Tieftauchen geht es um das Heraufholen eine 5 Kg schweren Gummiringes aus 4 Meter Tiefe.

Besonderheiten:

Der Kurs findet im Hallenbad statt (Badeland Celle)

Eingangsvoraussetzung: sicheres Schwimmen.

Ein Teil des Unterrichtes wird als Blockveranstaltung durchgeführt. Das bedeutet, dass der Unterricht dann von 13:30 bis 16:30 stattfindet.

