

Schuljahr:

Wassergewöhnung



Grundfertigkeiten



zu übende Lehrplaninhalte (siehe Kreuz)

Schwimmen - Basisstufe



Sicheres Schwimmen



Anfangsunterricht

1	-	46	-	41 Pkt.	=	89%
2	-	40	-	35 Pkt.	=	76%
3	-	34	-	29 Pkt.	=	63%
4	-	28	-	23 Pkt.	=	50%
5	-	22	-	14 Pkt.	=	30%
6	weniger als 14 Pkt.					

Schüler*in

Schule

15 Minuten am Anfang des Schuljahres

Auftrieb erleben (verschiedene Spielformen Bsp.: Spinne, "Toter Mann" in RL/BL)

Lidschlussreflex (Wasser in den Augen ertragen - Augen auf! - im Wasser, in der Dusche)

vielfältige Bewegungsaufgaben (Duschen, Spritzen, Gehen, Hüpfen, Springen, Tauchen, Pusten, Blubbern)

angstfreier Umgang über und unter Wasser

PUNKTZAHL

Gleiten (Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Bauchlage)

Rollen (vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition)

Drehen (Längsachse) und Orientieren

Fortbewegen und Verlassen des Beckens (ohne Hilfsmittel)

Springen (Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen in tiefes Wasser)

Tauchen (Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung)

Aufnehmen (Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen)

PUNKTZAHL

Tauchen 1 (an der Stange 1,80m in die Tiefe hangeln)

Tauchen 2 (Untertauchen mit geöffneten Augen/Orientieren/Ring ergreifen) 1,80m

Tauchen 3 (Abstoß vom Beckenrand 6 m weit tauchen) 6 m - 2 Pkt. - 3 m - 1 Pkt.

Gleiten rückwärts

versch. Sprünge vom Beckenrand + Startblock (Kerze, Paketsprung, Kopfsprung)

Schwimmen in Rückenlage (Grätschschwung)

zweite Schwimmart (Rückenkraulschwimmen)

Schwimmleistungen in m

beliebiger Sprung ins tiefe Wasser

100 m - beliebige Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel erlaubt)

Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel

Sprung ins tiefe Wasser

15 Minuten Schwimmen und dabei mindestens 200 m zurücklegen oder Kopfsprung ins Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmart (max. 3:30 Min.), 100 m in einer zweiten Schwimmart

Kenntnisse über die Bade-, Eis und Hygieneregeln

SELBSTKOMPETENZ (Verstehen, Bereiten, Fortschritt)

SOZIALKOMPETENZ (Miteinander)

GESAMTPUNKTZAHL

Lernbereichszensur

Einzelübungen

ab 5 Punkte = erfüllt

Komplexübung

ab 9 Punkte = erfüllt

Höchstpunktzahl, die vergeben werden kann

0

2

2

2

2

2

Σ

2

2

2

2

2

2

Σ

X

X

X

X

X

X

X

Σ

1

2

3

4

5

6

7

erfüllt

nicht erfüllt

-

8

erfüllt

nicht erfüllt

3

3

3

Σ

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17