



# Gymnasium Salzgitter-Bad

<b>Kursthema:</b>	<b>Schwimmen</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>A</b>
<b>Leitidee:</b> Die Schülerinnen und Schüler erwerben neue Schwimmtechniken und üben darüber hinaus bereits erworbene Fähigkeiten. Ziel ist es Kraft und Ausdauer für das Sportschwimmen zu vervollkommen.	
<b>Kompetenzerwerb:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disziplinen des Sportschwimmens</li><li>• Rettungsschwimmen</li><li>• Tauchen</li><li>• Wasserspringen (im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten)</li><li>• Synchronschwimmen</li></ul>	
<b>Inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen und Weiterentwicklung der Schwimmarten (technikorientiert) Brust/Kraul/Rücken</li><li>• Erlernen der hohen beziehungsweise tiefen Wende der jeweiligen Technik</li><li>• Starts</li><li>• Langstrecke/Kurzstrecke</li><li>• Streckentauchen</li><li>• Grundlegende Techniken im Rettungsschwimmen</li><li>• Zusammenstellung einer Kurzchoreografie</li><li>• Schwimmen und Gesundheitssport/Aquafitness</li></ul>	
<b>Leistungsbewertung:</b> erfolgt u.a. über die einzelne Zeiterfassung der Schwimmtechniken unter Wettkampfbedingungen, die mündlichen Mitarbeit und Einzelleistungen (wie z.B. Impulsreferate oder Übernahme einiger Unterrichtsinhalte)	
<b>Unterrichtsmaterial:</b> adäquate Sportbekleidung (keine Shorts oder Bikini, Taucherbrille im Salzwasser förderlich)	
<b>Bemerkungen:</b> --	