

Kompetenzkarte für eine Einheit		
Sport	7. Klasse	Erstellt von : Auf dem Kampe
Schwimmen II		
<b>Zeitraumen:</b> Ein Halbjahr		
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b> Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen (Kerncurriculum Kap. 3.3)		
<b>Lernmethodischer Schwerpunkt:</b> kooperative Lernformen (Bewegungskorrekturen und Selbst- und Fremdrettung)		
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleit – und einer Wechselzugtechnik.</li> <li>- schwimmen eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell inklusive Start und Wende.</li> <li>- schwimmen ausdauernd 30 Minuten.</li> <li>- geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.</li> <li>- springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/ Partnern synchron.</li> <li>- tauchen mindestens 10 Meter weit.</li> <li>- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab.</li> <li>- transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher.</li> <li>- demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung.</li> <li>- beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.</li> <li>- Demonstrieren verschiedene Sprungvariationen vom Startblock mit einem Partner synchron –</li> <li>- Erfüllen Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens Bronze,Silber odere Gold.</li> <li>- ihre Schwimmfähigkeit richtig einschätzen und wechseln bei Bedarf die Lage.</li> <li>- Reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens</li> </ul> <b>Prozessbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend</li> <li>- übernehmen für sich und andere Verantwortung</li> <li>- schätzen ihre Leistungsgrenzen richtig ein</li> </ul>		
<b>Inhalte der Einheit</b>  1. Schwimmstilspezifische Wassergewöhnung 2. Schwimmstile mit Bewegungsrückmeldungen erlernen indem kurze Distanzen (z.B. Querbahnen) zur Verbesserung der Schwimmtechnik schwimmen Abschluss Techniktestat und Ausdauerschwimmen 3. Selbst- und Fremdrettung 5. Abschluss: Übungen für das Jugendschwimmabzeichen ausführen		
<b>Methoden:</b> Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Stationsarbeit		