

Arbeitsplan Sport der Rußheideschule

Klasse 3 Schuljahr 2012/13 Schwimmer

Zeitleiste	Bereich	Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Thema
Schuljahres-Beginn	Bewegen im Wasser - Schwimmen			Sich mit der Umgebung und den Sicherheitsbestimmungen vertraut machen. Feststellen der Vorkenntnisse.
bis zu den Weihnachtsferien		Elementare Schwimmtechniken üben und anwenden	Ausdauerndes/ schnelles Schwimmen üben und dabei Übungserfolge, Leistungsgrenzen erfahren	Unterschiedliche Schwimmspiele z.B. Schwimmstaffeln etc. einfache Formen von Startsprüngen
bis zu den Osterferien			Grobform der Wechselschlagtechnik Rückencrawl erlernen	<ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag mit und ohne Hilfsmittel - Armzug mit und ohne Hilfsmittel - Koordination von Armzug und Beinschlag mit und ohne Hilfsmittel - ausdauerndes Schwimmen
		Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	Unterschiede des Tief- und Streckentauchens erleben und entsprechende Tauchregeln kennen lernen und anwenden	10m Streckentauchen 2m Tieftauchen
		Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Sprünge ins Wasser	Vielfältige Sprünge vom 1m Brett. Fußsprünge vom 3 m Brett.
			Erwerb eines Schwimmabzeichens	Abnahme der Schwimmabzeichen bronze, silber
Die Einführung, Festigung und Überprüfung der Baderegeln ist für den Erwerb der Schwimmabzeichen unbedingt erforderlich, dies sollte möglichst im Rahmen einer Schulstunde im Klassenraum erfolgen.				