

Arbeitsplan Schwimmen, 3.Schuljahr

Sommerferien bis Winterferien

<u>Kompetenzerwartungen</u>	<u>Schwerpunkt</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Inhaltsbereiche</u>	<u>Pädagogische Perspektiven</u>
		1. Einführung der Schwimmregeln/ Baderegeln/ Hygieneregeln (Klassenraum) (siehe Anhang) Von Vorerfahrungen mit dem Element Wasser berichten	IB 4	F
		2. Kennen lernen des Schwimmbades, der Umkleiden, Toiletten, Duschen, Wärmebank, Regeln wiederhole	IB 4	F
Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen	Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser	3. Wassergewöhnung Gehen, Laufen, Hüpfen im	IB 4	A, C

<p>Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>als Spielraum nutzen unterschiedlichen Interessen gerecht werden</p>	<p>hüft- oder brusttiefen Wasser <u>Spiele:</u> Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser, Fangen mit Erlösen, Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?, Wer kann bis an die Decke spritzen? Bewege dich wie...</p>		
<p>Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen unterschiedlichen Interessen gerecht werden</p>	<p>4. Wassergewöhnung mit und ohne Materialien, statischen und dynamischen Auftrieb erleben Beispiele: Spiele mit Schwimmbrettern (Versuche das Schwimmbrett auf den Boden zu drücken etc., „Surfen“), Poolnudeln, Bällen,..., Seestern, Qualle, Kunststücke erfinden, Anbahnung: sich auf den Boden setzen ...</p>		<p>A, C</p>

<p>Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen</p>	<p>5. Gleiten, verschiedene Möglichkeiten zur Fortbewegung im Wasser</p> <p>Beispiele:</p> <p>Den Partner mit dem Schwimmbrett durchs Wasser ziehen (Bauch- und Rückenlage), Gleiten zum Beckenrand, zum Partner, vom Beckenrand weg, Wer gleitet am weitesten? (zunächst mit, danach ohne Schwimmbrett), Gleitstaffel</p>	<p>4</p>	<p>A, C</p>
--	---	---	----------	-------------

Winterferien bis Sommerferien

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen	Inhalt	Inhaltsbereiche	Pädagogische Perspektiven
<p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen</p> <p>Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter</p>	<p>Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>6. Taucherfahrten sammeln</p> <p>Beispiele:</p> <p>Allmählich den Kopf in</p>	<p>IB 4</p>	<p>A, C, F</p>

<p>Wasser erfinden und nachvollziehen</p>	<p>Orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser</p> <p>Kennen Tauchregeln und wenden sie an</p>	<p>Richtung Wasser bringen (Waschspiele, ins Wasser pusten)</p> <p>Tauchspiele:</p> <p>Feuerwehrrpumpe, Zahlen nennen unter Wasser, Lied singen unter Wasser, „Brüll wie ein Löwe unter Wasser“, Wörter lesen unter Wasser, Brückenfangen, sich auf den Boden setzen, Piratenspiel (Schätze ertauchen)</p>		
<p>Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen</p>	<p>Ins Wasser springen</p> <p>Sprungregeln kennen und anwenden</p>	<p>7. elementare Sprungerfahrungen sammeln</p> <p>Wassertiefe: 0, 90 m</p> <p>Beispiele:</p> <p>Vom Beckenrand ins Wasser springen (Fußsprünge)</p>	<p>IB 4</p>	<p>A, C, F</p>
<p>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</p>	<p>25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform schwimmen und die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung</p>	<p>8. Elementare Schwimmtechnik</p> <p>→ Brustschwimmen in der</p>	<p>IB 4</p>	<p>A,C</p>

	<p>der Bewegungsqualität kennen und nutzen</p>	<p>Grobform erlernen</p> <p>8.1. Brustbeinschlag (auf der Wärmebank, am Beckenrand im Sitzen, am Beckenrand im Liegen, gegenseitig mit Schwimmbrett ziehen in Rücken- und Bauchlage, aus dem Gleiten vom Beckenrand abstoßen mit Schwimmbrett)</p> <p>8.2 Armbewegung (Bewegung nach hinten unten → Teigschüssel ausschaben, am Beckenrand, durchs Wasser gehen (dabei Kopf ins Wasser), Armbewegung üben mit Poolboys zwischen den Beinen)</p> <p>8.3. Gesamtbewegung (Arme – Beine – Strecken) (siehe Anhang)</p>		
--	--	--	--	--

Arbeitsplan Schwimmen, 4.Schuljahr

Sommerferien bis Winterferien

<u>Kompetenzerwartungen</u>	<u>Schwerpunkt</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Inhaltsbereiche</u>	<u>Pädagogische Perspektiven</u>
<u>Ende Klasse 4</u>				
		<p>1. Wiederholung der Schwimmregeln/ Baderegeln/ Hygieneregeln (Klassenraum)</p> <p>(siehe Anhang)</p> <p>Von Vorerfahrungen mit dem Element Wasser berichten</p>	IB 4	F
Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen	Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen unterschiedlichen Interessen gerecht werden	<p>2. Wiederholung: Spiele zur Wassergewöhnung</p> <p>siehe Klasse 2</p>	IB 4	A, C
Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen	Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen	<p>3. Tauchen</p> <p>Tauchregeln wiederholen und anwenden, Von</p>	IB 4	A, C

<p>Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p> <p>Orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser</p> <p>Kennen Tauchregeln und wenden sie an</p>	<p>Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen</p>	<p>grundlegenden Taucherfahrungen hin zum elementaren Streckentauchen</p> <p>Beispiele:</p> <p>Brückenfangen, Tunneltauchen durch Kinderbeine und Tore</p>		
<p>Spezifische Eigenschaften und Wirkung des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper nutzen und damit reflexiv und verantwortungsvoll umgehen</p>	<p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen, Wasser als Spielraum nutzen</p>	<p>4. Gleiten</p> <p>Beispiele:</p> <p>Gleiten in Bauch- und Rückenlage, vom Beckenrand weg, Wer gleitet am weitesten? (mit und ohne Schwimmbrett)</p>	4	A, C

Kompetenzerwartungen Ende Klasse 4	Schwerpunkt	Inhalt	Inhalts- bereiche	Pädagogische Perspektiven
25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform schwimmen und die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität kennen und nutzen	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	<p>5. Schwimmtechnik ausbauen</p> <p>→ Brustschwimmen</p> <p>Brustbeinschlag wiederholen und vertiefen</p> <p>Armbewegung wiederholen und vertiefen</p> <p>Gesamtbewegung wiederholen und vertiefen</p> <p>Atmung thematisieren (einatmen, wenn Arme zurückgezogen werden, ausatmen unter Wasser)</p> <p>Ausdauernd und schnell schwimmen</p>	IB 4	A, C
25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	<p>6. Schwimmtechnik Kraulschwimmen in der Grobform erlernen</p>	IB 4	A, C

<p>schwimmen und die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität kennen und nutzen</p>		<p>Beinschlag (am Beckenrand, Partner ziehen mit und ohne Schwimmbrett, mit Flossen)</p> <p>Armbewegung (durchs Wasser gehen, mit Poolboy zwischen den Beinen)</p> <p>Armbewegung und Atmung</p> <p>Gesamtbewegung Kraulschwimmen</p>		
<p>Ins Wasser springen Sprungregeln kennen und anwenden</p>	<p>Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen</p>	<p>7. Springen</p> <p>Wassertiefe: 1, 80 m</p> <p>Beispiele:</p> <p>Fußsprünge, Spaßsprünge, mit viel/ wenig Spritzern, mit Drehung, mit Partner, einfache Formen von Startsprüngen</p>	<p>IB 4</p>	<p>A, C, F</p>

<p>25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform schwimmen und die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität kennen und nutzen</p>	<p>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</p>	<p>8. Rettungsschwimmen Abschleppen (Achselgriff, Kinngriff, Ziehen)</p>	<p>IB 4</p>	<p>A, C, F</p>
<p>25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform schwimmen und die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität kennen und nutzen</p>	<p>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</p>	<p>9. Synchronschwimmen Wasserfiguren (Kreis, Dreieck, Quadrat, Stern, Buchstaben, Windmühle)</p>	<p>IB 4</p>	<p>A, B, C</p>