**Regelstandards für Sek I** **Schwimmen**

Erstellt für 2d (20x2 Stunden Schwimmen) SJ 2014/15
BG/ BRG Oeversee

24 Schüler (davon 6 Anfänger)

**Fachkompetenz**: Beherrschen der Grundtechniken auf mittlerem Niveau:

* Brust
* Kraulen
* Rücken
* Startsprung und Wende
* Tauchen
* Rettung (Selbst- und Fremdrettung) und Bergung

Brust:

* Symmetrisches Beintempo
* Gleitphase (Kopf unter Wasser)
* Armtempo (von vor dem Kopf bis seitlich neben dem Körper)

Kraulen:

* Richtiges Beintempo
* Kopf unter Wasser, Atmung seitlich
* Armtempo (Schulterrollen -> über Wasser)

Rücken:

* Richtiges Beintempo
* Wasserlage
* Armtempo (Schulterrollen -> über Wasser)

Start:

* Köpfler/ Startsprung von 1m
* Richtiger Start für das Rückentempo

Wende:

* Richtiger Anschlag und Abstoßen
* Gleitphase unter Wasser

Tauchen:

* Streckentauchen
* Herauftauchen eines Gegenstandes aus 2m Tiefe

Rettung und Bergung:

* Verschiedene Rettungsgriffe durchführen
* Was versteht man unter Selbstrettung?
* Wie berge ich eine Person aus einem Pool?

Regeln:

* Kenntnis der Baderegeln
* Regelkenntnis der Schwimmdisziplinen (symmetrisches Tempo, Wende und Ziel beidarmig anschlagen…)

Sozialkompetenz

* Gegenseitiges Feedback (2er Teams) zur Einhaltung der Regelstandards und Verbesserungsvorschläge (ein Schüler schwimmt, einer geht daneben her -> Wechsel)
* Schüler übernimmt methodische Hilfestellungen unter Anleitung (für den Sprung Seil, Reifen oder ähnliches halten…)
* Kenntnis der Rettungsgriffe und deren Anwendung

Selbstkompetenz

* Bedeutung von Schwimmen (positive Auswirkung auf den Körper)
* Kenntnis der eigenen Fähigkeiten (Bsp.: SchülerIn kann Kleiderschwimmen

 SchülerIn hat Angst wenn der Kopf unter Wasser kommt)

* Selbsteinschätzung (Bsp.: kann 10 min Schwimmen)
* Emotionsregulation (schwimmt nicht über den See, auch wenn der Rest der Gruppe es tut, da der/ die SchülerIn ein zu unsicherer Schwimmer ist – auch in der Freizeit!)

Methodenkompetenz

* Kenntnis der Bedeutung des Einschwimmens und selbstständige Durchführung
* Fehlererkennung/ Feedback geben
* Gesundheit: Schüler wissen warum Kraul/ Rücken gesünder ist als Brustschwimmen
* Selbstständige Organisation von kleinen Staffelbewerben unter Anleitung
* Kenntnis methodischer Hilfsmittel (Schwimmbrett, Schwimmbrille, Flossen…)
* Selbstständiges Wasserballspiel in Kleingruppen (wissen warum Gruppengröße wichtig ist)
* Entwicklung eigener Ideen zur Fortbewegung im Wasser und Wissen welcher Schwimmstil dabei trainiert wird
* Erstellen eigener Baderegeln für freies Gewässer (zum Beispiel auf einer Sportwoche am See)