

## Inhaltsbereich 4 – Bewegen im Wasser/ Schwimmen als bewegliches Modul (2. bis 4. Schuljahr)

### 2. Schuljahr Nichtschwimmer

	<b>Bereich/ Schwerpunkt</b>	<b>Kompetenzerwartung</b>	<b>Unterrichtsvorhaben/Medien</b>
	Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/ das Wasser als Spielraum nutzen	Die Schülerinnen und Schüler nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um	Wassergewöhnungsspiele Gleitversuche mit / ohne Partner ggf. mit Gürtel

	<b>Bereich/ Schwerpunkt</b>	<b>Kompetenzerwartung</b>	<b>Unterrichtsvorhaben/Medien</b>
	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität	Brustbeinschlag Brett / Nudel / Partner Armzug: - durch das Wasser gehen -vom Beckenrand liegend Kombination /ganze Lage mit Nudel und anschließend mit Gürtel
	Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Springen ins Wasser / kennen Sprungregeln	Sprünge in brusttiefes Wasser ggf. mit Hilfestellung

### 3. Schuljahr Nichtschwimmer (Gürtelschwimmer)

	<b>Bereich/ Schwerpunkt</b>	<b>Kompetenzerwartung</b>	<b>Unterrichtsvorhaben/Medien</b>
	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	Die Schülerinnen und Schüler schwimmen 25m ohne Unterbrechung im Brustschwimmer in der Mitte des Schwimmbades	Festigung und Training im Tiefen mit Nudel, Brett, Schwimmgürtel (Gürtel verkleinern) Bewegungslos im tiefen mit Brett liegen

Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Springen ins Wasser / kennen Sprungregeln	Aus dem Sitzen (Hocken) mit Nudel oder Brett ins tiefe Becken springen
---	---	--

## 2. Schuljahr Schwimmer / Halbschwimmer

Bereich/ Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben/Medien
Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen / das Wasser als Spielraum nutzen	Die Schüler und Schülerinnen nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um	Auftriebserfahrungen mit Brett und Nudel
Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler springen ins Wasser. Sie kennen Sprungregeln und wenden sie an.	Fußsprung ins Tiefe vom Rand (Brett / Nudel / Gürtel)
Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser.	Mit geöffneten Augen unter Wasser orientieren. Ringe tauchen (Nichtschwimmerbecken)
Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	Die Schülerinnen und Schüler kennen und nutzen die Auswirkung des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität	Ausdauer- und Brustschwimmtechniktraining

## 3. Schuljahr Schwimmer / Halbschwimmer

Bereich/ Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Beispiele
Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen / das Wasser als Spielraumnutzen	Die Schülerinnen und Schüler nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um	Kunststücke erfinden
Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler springen ins Wasser, kennen die Sprungregeln und wenden sie an.	Sprünge aus unterschiedlichen Höhen Fußsprung Startblock / 1m Brett Kopfsprung (Grobform)
Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler kennen Tauchregeln und wenden sie an	Tief- und Streckentauchen je nach persönlichen Leistungsstand

	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	Die Schülerinnen und Schüler kennen und nutzen die Auswirkung des Übens Rückenschwimmen anbahnen	Brustschwimmen Rückenschwimmen: Rückenlage mit Nudel; Beinschlag mit Brett / Nudel und ohne Hilfsmittel; Armschlag => Kombi je nach Leistungsstand
--	---	---	--

#### 4. Schuljahr

	<b>Bereich/ Schwerpunkt</b>	<b>Kompetenzerwartung</b>	<b>Beispiele</b>
	Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler springen ins Wasser, kennen Sprungregeln und wenden sie an	Sprung vom 1m und 3m Brett Startsprung vom Beckenrand und Startblock
	Sich Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	Die Schülerinnen und Schüler orientieren sich unter Wasser und kennen Tauchregeln und wenden sie an	Strecken – und Tieftauchen mit geöffneten Augen
	Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	Die Schülerinnen und Schüler kennen und nutzen die Auswirkung des Übens Erwerb der Schwimmabzeichen, wenn möglich und erwünscht	Training den Brust- und Rückenschwimmens; in Einzelfällen Einführung der 3. Schwimmlage (Kraul) Ausdauerschwimmen: Partnerschwimmen, Nudelschlange, Staffel, 1. Abschleppübungen Erwerb der Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold