

Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“²

Durch Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen wird die Fähigkeit entwickelt, sich sicher im Wasser zu bewegen.

Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,
- das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,
- das Springen ins Wasser,
- das Sich-Orientieren im und unter Wasser,
- die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,
- das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler...	
Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	<ul style="list-style-type: none"> • beherrschen das Schwimmen in Brust- und Rückenlage. • schwimmen 20 Minuten ohne Pause. • führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • schwimmen drei Schwimmtechniken inklusive Start und Wende. • schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell.
	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. 	<ul style="list-style-type: none"> • geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.

² In den Schuljahrgängen 5 und 6 sind 20 Unterrichtsstunden (RdErl. d. MK v. 01.02.2005), in den Schuljahrgängen 7 – 10 sind 40 Unterrichtsstunden zu erteilen. Die Verteilung der Unterrichtsstunden liegt in der Zuständigkeit der Schule.

Springen und Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett. • orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. 	<ul style="list-style-type: none"> • springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron. • tauchen mindestens 10 Meter weit.
	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen oder Tauchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. • erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen.
Helfen und Retten	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser. • wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. 	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher. • demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung.
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend. 	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.