

4.1 Erfahrungs- und Lernfeld A

4.1.1 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Disziplinen des Sportschwimmens*
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen*
- Synchronschwimmen
- Tauchen

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit * gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

| Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau | Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau |
|--|--|
| Die Schülerinnen und Schüler ... | Die Schülerinnen und Schüler ... |
| <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation. • demonstrieren Starts und Wenden. | <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten und erweitern sie auf alle vier Stilarten und das Lagenschwimmen auf unterschiedlichen Strecken. |
| <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. | <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Stilarten bzw. Strecken. |
| <ul style="list-style-type: none"> • wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. | <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern. |
| <ul style="list-style-type: none"> • organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. | <ul style="list-style-type: none"> • planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse. |
| <ul style="list-style-type: none"> • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis. | <ul style="list-style-type: none"> • wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben. |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen. | <ul style="list-style-type: none"> entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden. |
| <ul style="list-style-type: none"> schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein. | <ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung. bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln. |
| <ul style="list-style-type: none"> setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. | <ul style="list-style-type: none"> wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik zur Feststellung des Leistungsstands an und leiten angemessene Ziele her. setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern. |
| <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten. | <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren Sprünge aus verschiedenen Strukturgruppen unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten. |
| <ul style="list-style-type: none"> verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser. | |
| <ul style="list-style-type: none"> gestalten und präsentieren eine Synchron-Choreographie unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. | |
| <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an. | |
| <ul style="list-style-type: none"> erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug). wenden diese Techniken situationsadäquat an. | |
| <ul style="list-style-type: none"> beachten die Baderegeln. | |
| <ul style="list-style-type: none"> erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport. | |