

# Schwimmunterricht

Schule Saxeten



## Schwimmkonzept

### Ausgangslage:

- Schwimmen als lebensnotwendige, unersetzbare körperliche, Fähigkeit
- Schwimmen hat einen hohen gesundheitlichen Wert, eine wichtige erzieherische Bedeutung u. einen bedeutenden Stellenwert in der Freizeitgestaltung!

### Ziel:

- die Angst vor dem Wasser verlieren
- Freude beim gemeinsamen Spielen im Wasser erleben
- neue, vielseitige Körper- u. Bewegungserfahrungen sammeln (Waagerechte Körperlage + Auftrieb im Wasser)
- Hygienische Massnahmen, Baderegeln u. Verhalten in Gefahrensituationen kennen u. verstehen lernen
- in freudvollen Spiel- u. Experimentierformen die Grundfertigkeiten im Schwimmen (GL B/R, T, Rhythmische, Atmung, Orientieren, Springen und Fortbewegen) erlernen
- Bewegungs- u. Spielmöglichkeiten im Wasser finden
- in mindestens einer Schwimmart sicher im tiefen Wasser Schwimmen lernen die Bedingungen eines Schwimmnachweises erfüllen

### Lerninhalte:

- Wassergewöhnung (Gehen, Laufen, Hüpfen, allein- Partner- Gruppen)
- SPIELEN (Hasche-, Ballspiele)
- Tauchen (von einfach bis schwer) Augen auf/ mit u. ohne festhalten./ fuss- u. kopfwärts
- Atmung (Loch - Blubbern - rhythmische Atmung)
- Gleiten B/R (Partner - Schwimmbrett - ohne Hilfsmittel vom Beckenrand)
- Springen lernen (alle Formen)
- Brustschwimmen (BB - Armbewg. - Gesamtbewg.)
- Starts u. Wenden
- Ausdauerschulung
- Rückenkraultschwimmen
- Freistilschwimmen
- Kenntnis von Baderegeln u. Rettungsmassnahmen

# Lernbereich Schwimmen

## Ziel:

- Erwerb der Schwimmfähigkeit in mindestens einer Schwimmart
- Erlernen von Grundfertigkeiten in Verbindung mit Spielformen und Experimentieraufgaben

## Beitrag zur Kompetenzentwicklung:

- Das Medium Wasser erleben, erfahren und sich selbständig, freudebetont, gestalterisch darin bewegen
- Über Bewegungssicherheit im Wasser verfügen und sich grundlegende schwimmerische Fertigkeiten aneignen
- Mit einer Technik schnell und ausdauernd schwimmen können und eine weitere Schwimmtechnik erlernen
- Grundlegende Kenntnisse von Baderegeln und Rettungsmassnahmen nachweisen

---

### Sachkompetenz erweitern

Bewegungserfahrung sammeln

Belastung austesten

Bewegung --- Gesundheit

Fähigkeiten + Fertigkeiten verbessern

Erfolgserlebnisse durch sportliches Können anstreben

---

### Selbstkompetenz erweitern

*(Fähigkeit, mit sich selbst umzugehen)*

eigenen Körper kennen lernen

persönliches Verhalten einschätzen und werten

Akzeptanz und Toleranz

Übertragung von Regeln auf andere Lebensbereiche

---

### Sozialkompetenz verbessern

Formen des Mit- und Gegeneinander anwenden (miteinander spielen und wetteifern)

helfen und Hilfe annehmen

gemeinsame Erlebnisse anstreben

fair verhalten, Toleranz üben, gewaltfrei reagieren

---

**Methodenkompetenz  
entwickeln**

einfache Übungen und Unterrichtsteile  
selbstständig gestalten

Bewegungsvarianten erkennen und nutzen

lösen von Bewegungsaufgaben

Selbst- und Fremdbeobachtung

Fehler analysieren

---

**Schwimmen**



**nicht nur Spass im Nass**