

# Schwimmen

## Lehren und Lernen in der Grundschule

Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser

Inhalt:

Niveaustufen des Könnens

der Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht

## Ablaufplan:

- Thematische Problematisierung
- Niveaustufenkonzept im Schulschwimmen der Grundschule
- Die sechs Leitsätze als Prinzipien für einen modernen Schwimmunterricht in der Schule
- Ziel-, Inhalts- und Methodenbezug

# Thematische Problematisierung

- Niveaustufen als Konkretisierung der Phasen zum sicheren Schwimmen Können
- Leitidee: Allen Schülerinnen und Schülern in der Grundschule das Sichere Schwimmen Können als Teil der körperlichen Grundbildung vermitteln
- Ziel: Moderner Schwimmunterricht mit mehrperspektivischen Ansatz unter besonderer Berücksichtigung individueller Bedarfe

# Niveaustufen des Könnens



# Stufe 1: WASSERGEWÖHNUNG

- umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Adaptionen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers.
- bildet die Voraussetzung für die solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und umfasst vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben, zu erfahren und wahrzunehmen

## Stufe 2: GRUNDFERTIGKEITEN

- Ausbildung und Beherrschung der Grundfertigkeiten des Schwimmens (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, Rollen, Drehen, Fortbewegen)
- optimiert fundamental und komplex, lernpsychologisch, motorisch und zeitlich die Entwicklung zielgerichteter und vortriebswirksamer Bewegungen im Wasser.

## Stufe 3: BASISSTUFE

- Verbindung von Grundfertigkeiten und Schwimmen Können vorgenommen.
- Es sind mindestens folgende Anforderungen an das Niveau des Schwimmen-Könnens der Schülerinnen und Schüler zu stellen:

*beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m in einer beliebigen Schwimmart, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt; das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.*

## Stufe 4: SICHER SCHWIMMEN KÖNNEN

- qualitativ hohes Niveau des Könnens und durch Sprünge ins Tiefwasser, einschließlich des selbständigen Verlassens des Wassers ohne Hilfsmittel
- beliebige Änderungen der Schwimmelage und der Fortbewegungsrichtung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmtechniken (Schwimmarten) erfolgen.
- Es sind mindestens folgende Anforderungen an das Niveau des Sicheren Schwimmen Könnens der Schülerinnen und Schüler zu stellen:

*Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min Schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen **oder***

*Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegrenzung (maximal 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min [männlich]/2:45 min [weiblich]); 100 m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung.*



## Niveaustufen zum sicheren Schwimmen Können



<p><b>Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers</li> <li>• Stehen, Gehen und Schweben im Wasser</li> <li>• Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel</li> <li>• Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand</li> <li>• Freude beim Aufenthalt und Bewegungen im Wasser</li> </ul>	<p><b>BILDUNGSLAND NRW</b> Hier wachsen Talente.</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Vorname</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Nachname</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Geburtsdatum</p>	<p>MINISTERIUM FÜR SCHULE UND BILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN Völklingerstraße 49 - 40221 Düsseldorf www.schulministerium.nrw</p> <p><b>Schulschwimmpass</b> Nordrhein-Westfalen</p>
<p><b>Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atmen – Ausatmung ins Wasser!</li> <li>• Tauchen – mit geöffneten Augen</li> <li>• Springen – in tiefes Wasser</li> <li>• Rollen – um die Breitenachse</li> <li>• Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse</li> <li>• Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß</li> <li>• Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen</li> </ul>		
<p><b>Niveaustufe 3 - Basisstufe Schwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt)</li> <li>• Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen</li> </ul>		
<p><b>Niveaustufe 4 - Sicher Schwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min) ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 min, weiblich 2:45 min</li> <li>• 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung</li> </ul>		

**WASSERGEWÖHNUNG**



Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel / Unterschrift

**GRUNDFERTIGKEITEN**



Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel / Unterschrift

**BASISSTUFE SCHWIMMEN**



Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel / Unterschrift

**SICHER SCHWIMMEN**



Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel / Unterschrift

# 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

## 1. Leitsatz: Die Einzigartigkeit des Wassers beachten.

Wasser ist elementar, einzigartig und faszinierend. Die Eigenschaften dieses Mediums bestimmen die Möglichkeiten und Grenzen des Aufenthaltes und der Bewegung.

# 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

2. Leitsatz: Die Biomechanik des Schwimmens berücksichtigen.

Zwischen der Hydrostatik/Hydrodynamik und den koordinierten Fortbewegungen im Wasser bestehen Wechselwirkungen.

## 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

3. Leitsatz: Die methodische Abfolge einhalten.

Sicheres Schwimmen Können im Tiefwasser setzt eine zeitlich ausreichende und inhaltlich angemessene Berücksichtigung der Phasen der Wassergewöhnung und Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens voraus

# 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

4. Leitsatz: Die individuelle Progression der Könnensentwicklung berücksichtigen.

Die qualitative Entwicklung des Schwimmen Könnens der Schülerinnen und Schüler erfolgt nicht linear. Die individuellen Entwicklungsverläufe werden mittels unterscheidbarer Niveaustufen gekennzeichnet und beschrieben.

## 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

5. Leitsatz: Das Schwimmen kompetenzorientiert entwickeln.

Kompetenzorientierter Schwimmunterricht verbindet die Entwicklung zum Sicheren Schwimmen Können mit dem erforderlichen Wissen und dem sozialen Verhalten.



## 6 Leitsätze als Prinzipien eines modernen Schwimmunterrichts

6. Leitsatz: Die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Sicheres Schwimmen Können ist Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Gut ausgeprägte koordinative und konditionelle Fähigkeiten haben für den Schwimmunterricht eine basale Funktion.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**