

Fachpraktisches Seminar: SCHWIMMEN

Modul: M 6 BA KJ, M 6 2-Fach-BA Sport, M 6 BA FBJE/BAB

Studieninhalte:

Das Fachpraktische Seminar Schwimmen umfasst insbesondere die Sportschwimmarten, das Tauchen mit Grundausstattung, das Wasserspringen und das Ballspielen im Wasser. Das Erschließen möglichst vielfältiger Bewegungserfahrungen im Bereich *Bewegen im Wasser – Schwimmen* wird damit zu einem inhaltsbestimmenden Prinzip, auf dessen Umsetzung im Sportunterricht der Sportstudierende vorbereitet werden soll.

Zum Erwerb seiner unterrichtlichen Handlungskompetenz in diesem Bewegungsbereich hat sich der Studierende v.a. mit folgenden fachwissenschaftlichen, didaktisch-methodischen und sportmotorisch-praktischen Inhalten auseinanderzusetzen:

- Erwerb grundlegender technischer Fertigkeiten und konditioneller Fähigkeiten im Sportschwimmen, Wasserspringen, Tauchen, Ballspielen im Wasser
- Didaktische und methodische Aspekte des Schwimmunterrichts
- Physikalische und biomechanische Grundlagen des Aufenthalts/ Bewegens im Wasser
- Spezielle Fragen zur Bewegungstechnik (Technikmerkmale, Bewegungs- und Fehleranalyse, Fehlerkorrektur)
- Sportbiologische/-medizinische Probleme des Schwimmens sowie besondere Unfallgefahren und Verletzungsrisiken
- Fachspezifische Fragen der Unterrichtsorganisation/ Rechtliche Probleme

Literatur:

- BECK, C. u.a. (2007).** Schwimmen unterrichten. Grundwissen Praxisbausteine. Bayerische Landesstelle für den Schulsport. Donauwörth.
- CSEREPY, S. (Hrsg.) (2004).** Schwimmwelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern:Schulverlag blmv AG
- ELBRACHT, M. (2006).** Sport unterrichten: Erlebnisraum Wasser – Kreative Bewegungsaufgaben. Kissing.
- ELBRACHT, M./ SCHNITTGER, R. (2003).** Sport unterrichten: Bewegen im Wasser – Schwimmen. Kissing.
- FRANK, G. (2007).** Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf.
- RHEKER, U. (1999/2000/2002).** Alle ins Wasser. Aachen. Band 1: Spiel und Spaß für Anfänger; Band 2: Spiel und Spaß für Fortgeschrittene; Band 3: Kreativ und spielerisch trainieren.
- UNGERECHTS, B./ VOLCK, G./ FREITAG, W. (2002).** Lehrplan Schwimmsport. Schorndorf: Hofmann.
- WILKE, K./ DANIEL, K. (2002).** Schwimmen – Lernen, Üben, Trainieren. Wiebelsheim: Limpert.

Prüfungsmodalitäten: BA (2,5 LP): Regelmäßige Teilnahme, Arbeitsaufträge, Prüfung in Theorie und Praxis

Die für den erfolgreichen Abschluss der Lehrveranstaltung notwendigen sportmotorischen Fertigkeiten/ Fähigkeiten im Sportschwimmen, Wasserspringen, Tauchen und Ballspielen im Wasser sowie der geforderte Seminarbeitrag werden unterrichtsbegleitend nachgewiesen.

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und theoretischen Teil. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn beide Prüfungsteile mit mindestens 4.0 bewertet werden. Die Gesamtnote ergibt sich aus dem arithmetischen Mittel von Praxis und Theorie im Verhältnis von 1:1.

Die **theoretische Prüfung** wird in Form einer 3/4 std. Klausur oder eines 10-minütigen Kolloquiums abgehalten. (Nähere Informationen gibt der/ die jeweilige Dozent/in). Inhalt der Prüfung sind die theoretischen Grundlagen des Bewegungsfeldes.

Praktische Prüfungsinhalte:

Sportschwimmen: 1. Zeitschwimmen über 100 m in einer Lage nach Wahl
(1 Versuch, Zeitvorgaben siehe Tabelle)

2. Technikprüfung in den 3 ergänzenden Schwimmarten zu Punkt 1

Wasserspringen: 3. Abfaller kopfwärts vom 3m-Brett und 1 Sprung nach Wahl
(FINA-Tabelle) von 1m oder 3m (maximal je 2 Versuche)

Tauchen: 4. Komplexübung: Flossenschwimmen an der Wasseroberfläche über eine Strecke von ca. 12 m, abtauchen kopfwärts aus der Schwimmlage auf 3.80 m Wassertiefe, ausblasen der Maske (unter Wasser), zurücktauchen in Bauchlage am Beckenboden zum Ausgangspunkt, dort auftauchen und Ausblasen des Schnorchels (maximal 2 Versuche)

Die Teilbereichsnoten 1.- 4. (wie auch die einzelnen Teilnoten innerhalb der Teilbereiche 2. und 3.) dürfen nur eine 5.0 beinhalten, die mit mindestens einer 3,0 in einem anderen Teilbereich (bei Teilnoten innerhalb desselben Teilbereichs) ausgeglichen werden muss; eine 6.0 kann nicht ausgeglichen werden. Alle Teilnoten innerhalb eines Teilbereichs werden gemittelt.

Die Note aus dem Zeitschwimmen (1.), die Note aus der Technikdemonstration (2.) und die zusammengefasste Note aus dem Wasserspringen (3.) und Tauchen (4.) stehen im Verhältnis 1:1:1 und bilden mit ihrem Mittelwert die Note für den praktischen Prüfungsteil.

Zeittabellen

Studentinnen

Brust	Kraul	Delphin/Rücken
- 1:35,0 1.0	- 1:16,0 1.0	- 1:25,0 1.0
1:35,1 – 1:38,0 1.3	1:16,1 – 1:19,0 1.3	1:25,1 – 1:28,0 1.3
1:38,1 – 1:41,0 1.7	1:19,1 – 1:22,0 1.7	1:28,1 – 1:31,0 1.7
1:41,1 – 1:44,0 2.0	1:22,1 – 1:25,0 2.0	1:31,1 – 1:34,0 2.0
1:44,1 – 1:47,0 2.3	1:25,1 – 1:28,0 2.3	1:34,1 – 1:37,0 2.3
1:47,1 – 1:50,0 2.7	1:28,1 – 1:31,0 2.7	1:37,1 – 1:40,0 2.7
1:50,1 – 1:53,0 3.0	1:31,1 – 1:34,0 3.0	1:40,1 – 1:43,0 3.0
1:53,1 – 1:56,0 3.3	1:34,1 – 1:37,0 3.3	1:43,1 – 1:46,0 3.3
1:56,1 – 1:59,0 3.7	1:37,1 – 1:40,0 3.7	1:46,1 – 1:49,0 3.7
1:59,1 – 2:02,0 4.0	1:40,1 – 1:43,0 4.0	1:49,1 – 1:52,0 4.0
2:02,1 – 2:11,0 5.0	1:43,1 – 1:52,0 5.0	1:52,1 – 2:01,0 5.0
≥ 2:11,1 6.0	≥ 1:52,1 6.0	≥ 2:01,1 6.0

Studenten

Brust	Kraul	Delphin/Rücken
- 1:26,0 1.0	- 1:07,0 1.0	- 1:16,0 1.0
1:26,1 – 1:29,0 1.3	1:07,1 – 1:10,0 1.3	1:16,1 – 1:19,0 1.3
1:29,1 – 1:32,0 1.7	1:10,1 – 1:13,0 1.7	1:19,1 – 1:22,0 1.7
1:32,1 – 1:35,0 2.0	1:13,1 – 1:16,0 2.0	1:22,1 – 1:25,0 2.0
1:35,1 – 1:38,0 2.3	1:16,1 – 1:19,0 2.3	1:25,1 – 1:28,0 2.3
1:38,1 – 1:41,0 2.7	1:19,1 – 1:22,0 2.7	1:28,1 – 1:31,0 2.7
1:41,1 – 1:44,0 3.0	1:22,1 – 1:25,0 3.0	1:31,1 – 1:34,0 3.0
1:44,1 – 1:47,0 3.3	1:25,1 – 1:28,0 3.3	1:34,1 – 1:37,0 3.3
1:47,1 – 1:50,0 3.7	1:28,1 – 1:31,0 3.7	1:37,1 – 1:40,0 3.7
1:50,1 – 1:53,0 4.0	1:31,1 – 1:34,0 4.0	1:40,1 – 1:43,0 4.0
1:53,1 – 2:02,0 5.0	1:34,1 – 1:43,0 5.0	1:43,1 – 1:52,0 5.0
≥ 2:02,1 6.0	≥ 1:43,1 6.0	≥ 1:52,1 6.0