

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwimmunterricht - Ein Arbeitsheft für Schule & Verein

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>
Methodisch-didaktische Hinweise	4
Vorwort	5
Materialliste	5
Arbeitsheft "Schwimmen lernen"	6 - 18
Checkliste für den Schwimmbadbesuch	6
Baderegeln der DLRG	7
Spielerisch Wassersicherheit entwickeln	9
Schwimmtechniken	11
Quiz und Rätsel	13
Wie kann ich durch Schwimmen gesund bleiben?	15
Deutsches Jungendschwimmabzeichen	16
Kreuzworträtsel	17
Persönliche Schwimmleistungen	18
Stationskarten	19 - 40
Lösungen	40

Vorwort

Jeder sollte sich sicher im Wasser bewegen können. Du kennst sicher schon eine Reihe von Möglichkeiten, sich im sogenannten „nassen Element“ zu bewegen. Schwimmen, Tauchen, Gleiten oder sich einfach nur im Wasser treiben lassen sind Möglichkeiten, sich im Wasser aufzuhalten. Um dabei möglichst viel Spass zu haben, ist es wichtig, dass du einige Dinge beachtest.

In deinem Arbeitsheft erfährst du, wie du dich sicher im Schwimmbad und in Gewässern, wie Seen, aufhältst, welche Regeln du beachten musst, um Gefahren für dich und andere zu vermeiden. Du lernst, was du beim Umgang mit Schwimmhilfen wie Luftmatratzen, Schwimmringen und anderen Gegenständen im Wasser beachtetes solltest. Das Arbeitsheft enthält eine Reihe von Bildern und Erklärungen, die dir das Erlernen neuer Schwimmtechniken oder das Verbessern bereits bekannter Techniken erleichtern sollen.

Viel Spaß und Erfolg im nassen Element wünschen das Team des Kohl-Verlages und

Mark Heyde

Methodisch-didaktische Hinweise

Die Vermittlung von Schwimmtechniken ist eine schöne Aufgabe. Der Nutzen für den Lernenden liegt dabei auf der Hand. Darüber hinaus kann es aber auch für den Lehrenden eine sehr gewinnbringende Tätigkeit sein. Sie sind eventuell derjenige, der einem anderen das Schwimmen beigebracht hat oder haben jemandem dabei geholfen, seine Schwimmfähigkeiten zu verbessern. Das Glücksgefühl, das sich am Ende einer gelungenen Schwimmausbildung einstellt, muss zuvor jedoch erarbeitet werden.

Die Anforderungen an einen guten Schwimmunterricht sind hoch. So müssen Sie eine Reihe von Sicherheitsbestimmungen beachten. Diese finden Sie beispielsweise in den jeweiligen Rahmenvorgaben/Erlassen für den Schwimmunterricht. Es gibt aber auch eine Reihe nützlicher Hinweise der Unfallkasse zu diesem Thema, die man im Internet problemlos finden kann. Auch auf den Seiten der DLRG finden Sie ebenfalls wichtige Hinweise zu diesem Thema.

Es versteht sich, dass Sie selbst die körperliche Fitness und das Handwerkszeug haben, ihren Schützlingen in einer Gefahrensituation zu helfen. Auch wenn es in dem Schwimmbad, welches Sie für Ihren Schwimmunterricht nutzen, Aufsichtspersonal gibt, so tragen dennoch Sie in erster Linie die Verantwortung für die Sicherheit der Lernenden.

Die Rahmenbedingungen, unter denen Sie den Schwimmunterricht bestreiten, sind nicht immer optimal. Dies beginnt eventuell schon beim Weg zum Schwimmbad, der organisiert und unfallfrei überwunden werden soll. Das setzt sich mit fehlenden Materialien oder einer ungeeigneten Bahn(en)zuteilung fort. Oft erschweren aber auch zu große oder extrem heterogene Lerngruppen den Schwimmunterricht. Auf diese Rahmenbedingungen haben Sie als Lehrender nur einen begrenzten Einfluss. Dies kann zu Unzufriedenheit führen. Vielleicht lassen sich einige der ungeliebten Erschwernisse in Gesprächen mit dem Schwimmbadbetreiber oder der Schulleitung beheben.

Die folgenden Stationskarten sollen Ihnen bei Ihrer wichtigen und verantwortungsvollen Aufgabe kurzfristige Unterstützung geben. Aufgrund der Vielzahl und der didaktischen Aufbereitung der Übungen soll die Motivation sowie die Selbstständigkeit ihrer Schützlinge erhalten und gesteigert werden. Es soll Sie als Lehrenden aber auch entlasten. Aus meiner Erfahrung als Sportlehrer weiß ich, wie wichtig es ist, für unterschiedliche Situationen schnell geeignete Übungen parat zu haben. Sie sind nicht nur eine Erleichterung bei der Unterrichtsvorbereitung. Sie bieten Ihnen darüber hinaus auch die Möglichkeit, sich innerhalb der eigentlichen Unterrichtseinheit hin und wieder etwas zurückzunehmen.

Wie viele und welche Übungen Sie für Ihren Unterricht verwenden, bleibt letztlich Ihnen überlassen. Das können Sie von der absoluten Schwimmzeit, der Lerngruppe, dem Materialbedarf, Ihrer persönlichen Präferenzen u.v.m. abhängig machen. In meinem Schwimmunterricht (absolute Schwimmzeit: etwa 50 Minuten pro Woche über ein Schulhalbjahr) hat es sich bewährt, jeweils eine bis maximal zwei Stationskarten einzusetzen.

Im beiliegenden Übungsheft für die Lernenden werden einige wesentliche Inhalte klassischer Schwimmausbildung aufgegriffen und in einfacher Form dargestellt. Die Lernenden können so bereits vor Beginn der praktischen Schwimmausbildung die Baderegeln lernen oder in der Checkliste nachschlagen, was sie für den Schwimmunterricht benötigen. Die praktischen Unterrichtsinhalte können von den Lernenden zu Hause nochmal theoretisch nachvollzogen werden und zum Beispiel durch das Ausfüllen des Quiz in motivierender Form gefestigt werden.

Materialliste

Für den von mir durchgeführten Schwimmunterricht hat sich folgender Materialbedarf ergeben. Die Liste erhebt nicht den Anspruch, jeglichen Anforderungen gerecht zu werden. Dennoch hat sie sich als Planungshilfe zu Beginn des Schuljahres bewährt.



Klemmbrett mit Stift



Stoppuhren



Trillerpfeife



Schwimmbretter



Gymnastikreifen



Tauchringe



Schwimmbrille



Schwimmflossen



Paddles



Wasserball



Tischtennisbälle



Pullbois

Schwimmausweise
(falls Abnahmen geplant sind)

Kursliste mit Telefonnummern der Eltern und ausreichend Spalten zum Eintragen der individuellen Schwimmleistungen

Checkliste für den Schwimmbadbesuch

An folgende Dinge solltest du denken, wenn du schwimmen gehen möchtest:

1. Badebekleidung (Schwimmhose, Badeanzug, Burkini); eng am Körper anliegende Badebekleidung eignet sich besser zum schwimmen als weite Badebekleidung
2. Handtuch/Badetuch
3. eventuell eine Schwimmbrille
4. Sonnencreme falls du im freien schwimmen möchtest
5. etwas zum Trinken (am besten Wasser oder eine Saftschorle)
6. Duschbad
7. warme Kleidung als Schutz nach dem Schwimmen
8. Badelatschen
9. eventuell Eintrittsgeld
10. Asthmaspray oder andere Medikamente, die dir von einem Arzt verordnet wurden. Informiere deinen Trainer/Lehrer unbedingt über Erkrankungen. Er muss es wissen, um dir im Notfall schnell helfen zu können.



Baderegeln der DLRG, die du beachten solltest

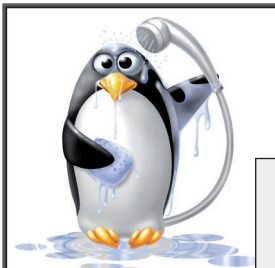
Regeln sind manchmal lästig, doch in vielen Situationen helfen sie, Gefahren zu vermeiden. Daher solltest du die Baderegeln unbedingt kennen und natürlich einhalten. Viele Unfälle beim Schwimmen passieren deshalb, weil die Baderegeln nicht eingehalten wurden.



- 1** Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist. Wenn du nicht weißt, wie tief das Wasser ist, dann springe nicht hinein, sondern gehe langsam herein.



- 2** Aufblasbare Schwimmhilfen, wie beispielsweise Luftmatratzen, bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



- 3** Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst, kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



- 4** Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



- 5** Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



Baderegeln der DLRG, die du beachten solltest



6 Rufe nie nach Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



7 Überschätze dich und deine Kraft nicht.



8 Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



9 Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



10 Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



Präge dir die Baderegeln gut ein. Den Stern hinter den Regeln, die du dir bereits merken kannst, darfst du ausmalen.
Dein Wissen kannst du im Quiz anwenden.

Spielerisch Wassersicherheit entwickeln

Du solltest am Ende deiner Schwimmausbildung in der Lage sein, dich sicher im Wasser zurechtzufinden. Man nennt dies auch Wassersicherheit. Dazu solltest du auf dem Bauch und auf dem Rücken mindestens 15 Minuten am Stück schwimmen können. Auch Tauchen und die Beherrschung mehrerer Sprünge sollten für dich dann keine Schwierigkeit mehr sein. Mit folgenden Übungen kannst du deine Wassersicherheit entwickeln.

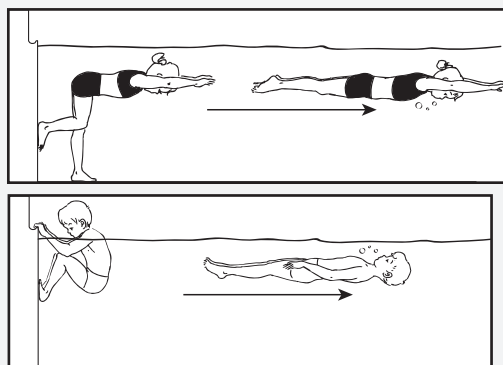
Atemübungen:

1. Die erste Übung kannst du bereits beim Duschen vor dem Schwimmen gehen durchführen. Du atmest tief Luft ein und atmest die Luft aus, sobald dir das Duschwasser über dein Gesicht läuft. Atme mit gespitzten Lippen aus, so als wolltest du ganz sanft eine Kerze auspusten. Achte beim Ausatmen darauf, dass du kein Wasser einatmest.
2. Bei der zweiten Übung hältst du dich am Beckenrand fest und atmest wieder tief ein. Anschließend lässt du deinen Kopf langsam unter Wasser sinken und atmest wieder, wie bereits unter der Dusche, langsam aus. Du kannst dich während der gesamten Übung am Beckenrand festhalten.

Gleitübungen:

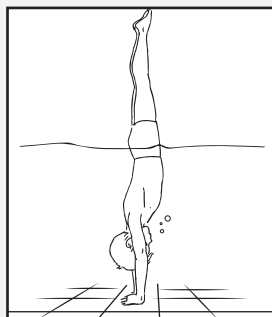
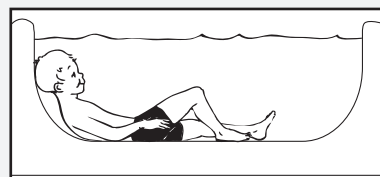
Erste Gleitübungen kannst du auch im flachen Wasser durchführen. Du drückst dich kräftig vom Beckenrand ab und gleitest unter der Wasseroberfläche. Dabei musst du deinen ganzen Körper strecken und ganz fest bleiben, so als wärest du ein Baumstamm. Halte diese Position bis du zum Stehen kommst. Während des Gleitens solltest du in dem Wasser ausatmen. Diese Übung kannst du auch auf dem Rücken durchführen.

Falls du bereits einen Kopfsprung beherrschst, kannst du die Gleitübungen auch im Anschluss an einen Kopfsprung machen. Achtung: Nur in tiefem Wasser durchführen.

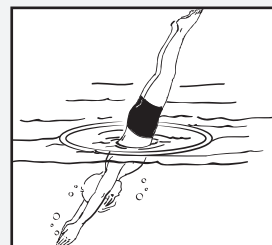
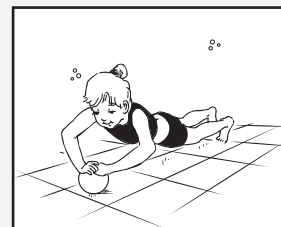


Tauchübungen:

Selbst bei dir Zuhause in der Badewanne oder im flachen Wasser kannst du das Luftanhalten trainieren. Deine Eltern oder ein Freund können ja die Zeit für dich stoppen. Du wirst sehen, dass du dich sehr schnell verbessern wirst. Versuche doch auch mal im flachen Wasser Liegestütze auf dem Beckenboden zu machen oder dich im Schneidersitz auf den Grund zu setzen.

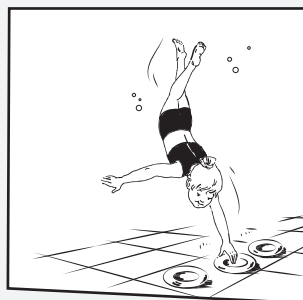


Eine gute Übung ist auch das Tauchen durch die Beine eines Freundes. Du kannst aber auch versuchen, mit einem Ball zu tauchen und diesen auf den Boden zu drücken. Anschließend kannst du beobachten, wie er schnell wieder nach oben schwebt und aus dem Wasser springt. Probiere mal einen Handstand im hüfttiefen Wasser zu machen.



Im tiefen Wasser solltest du das Tauchen nicht alleine üben, sondern immer jemanden dabei haben, der dich beobachtet.

Anfangs könntest du versuchen, an einer Leiter oder einer Stange in die Tiefe hinabzuklettern. Oder mit einem Sprung nach einem Ring oder anderen Gegenständen auf dem Beckenboden zu tauchen. Du kannst auch durch einen Ring oder unter Schwimmleinen durchtauchen.



Schwimmunterricht

Ein Arbeitsheft für Schule & Verein

2. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2018
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Mark Heyde
Coverbild: © Andrey Kuzmin - AdobeStock.com
Illustrationen: Scott Krausen (S. 9, 11 und 12)
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 208

ISBN: 978-3-96040-893-2

Bildquellen:

Seite 5: © 68711971 - AdobeStock.com; © booka - AdobeStock.com; © Sashkin - AdobeStock.com; © Tommy Windecker - AdobeStock.com; © Stanislaw_V - AdobeStock.com; © fotofrank - AdobeStock.com; © babimu - AdobeStock.com; © Dario Sabljak - AdobeStock.com; © elenakirey - AdobeStock.com; © IvicaNS - AdobeStock.com; © Shawn Hempel - AdobeStock.com; © jeroval - AdobeStock.com; **Seite 6:** © djama - AdobeStock.com; **Seite 7:** © bluedesign - AdobeStock.com; © farnevidman - AdobeStock.com; © Jürgen Fäliche - AdobeStock.com; © Plumadaquila - AdobeStock.com; © miariamiam - AdobeStock.com; **Seite 8:** © poosan - AdobeStock.com; © strichfiguren.de - AdobeStock.com; © Oliver Mast - AdobeStock.com; © Jürgen Fäliche - AdobeStock.com; © MaciejBledowski - AdobeStock.com; **Seite 14:** © farnevidman - AdobeStock.com; **Seite 15:** © Tommy Windecker - AdobeStock.com; **Seite 17:** © ullrich - AdobeStock.com; © blende11.photo - AdobeStock.com; **Seite 19:** © eyeQ - AdobeStock.com; © WavebreakMediaMicro - AdobeStock.com; **Seite 20:** © WavebreakMediaMicro - AdobeStock.com; **Seite 22:** © Richard Jary - AdobeStock.com; **Seite 23:** © perchim - AdobeStock.com; **Seite 24:** © viktorjareut - AdobeStock.com; **Seite 26:** © bennymarty - AdobeStock.com; **Seite 27:** © eyeQ - AdobeStock.com; © elenakirey - AdobeStock.com; **Seite 28:** © Steffen Eichner - AdobeStock.com; © Francois Poirier - AdobeStock.com; **Seite 30:** © Marcus Mantel - AdobeStock.com; **Seite 31:** © Login - AdobeStock.com; **Seite 32:** © jeroval - AdobeStock.com; **Seite 34:** © scotchphillips - AdobeStock.com; **Seite 35:** © Hetizia - AdobeStock.com; **Seite 36:** © Gudellaphoto - AdobeStock.com; © siraphol - AdobeStock.com; **Seite 37:** © Andrey Popov - AdobeStock.com; © senoldo - AdobeStock.com; **Seite 38:** © serena16 - AdobeStock.com; **Seite 39:** © sararoom - AdobeStock.com; **Seite 40:** © photog.raph - AdobeStock.com

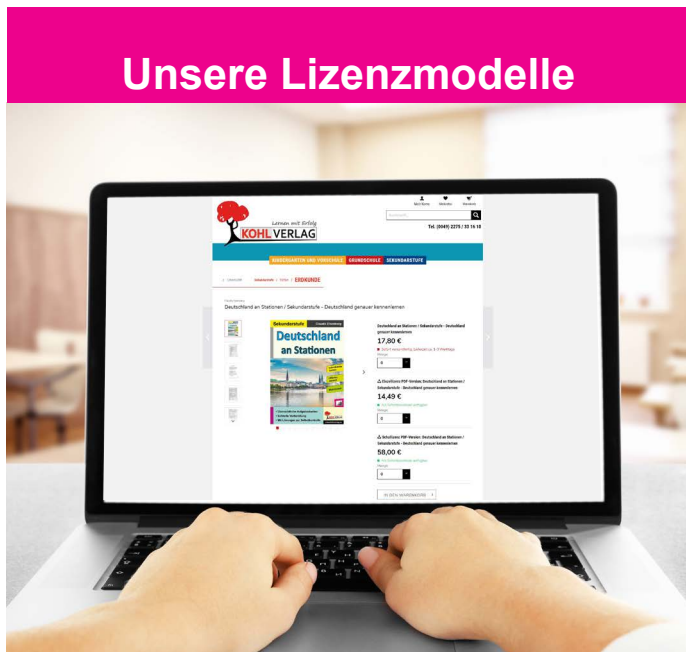
© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwimmunterricht - Ein Arbeitsheft für Schule & Verein

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

