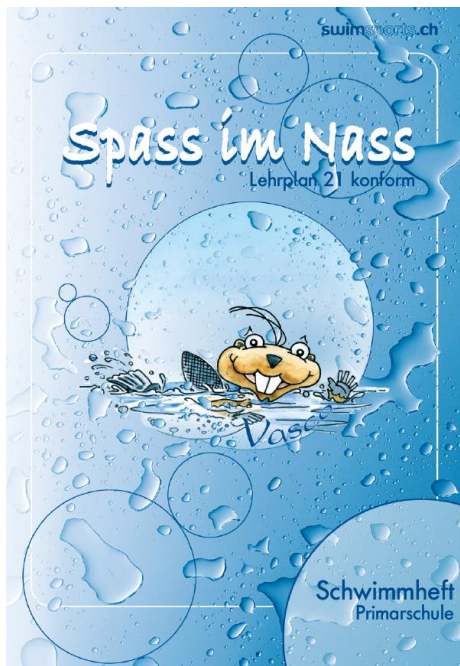


Wegleitung Schwimmheft



Impressum

Herausgeber: swimsports.ch

Verantwortlich: Ausbildungsteam swimsports.ch

Version: 1. (03.10.2018)

Wegleitung Schwimmheft

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Informationen.....	3
2	Mögliche Umsetzungen:.....	4
2.1	Allgemeine Hinweise:.....	4
2.2	Umsetzung mit sämtlichen Elementen im Schwimmheft.....	4
2.3	Umsetzung nach LP21 Minimum:.....	5
2.4	Sicherheitsetappe:.....	5
2.5	Praktische Handhabung.....	5
3	Einteilung der Etappen in den Lehrplan.....	6
3.1	Schwimmen / ins Wasser springen und tauchen.....	6
3.2	Sicherheit.....	8
4	Der Lehrplan 21 im Wasser.....	9
4.1	Schwimmen.....	9
4.2	Ins Wasser springen und Tauchen.....	10
4.3	Sicherheit im Wasser.....	11

1 Allgemeine Informationen

Swimsports.ch hat in Zusammenarbeit mit den pädagogischen Hochschulen das Schwimmheft auf die Vorgaben vom Lehrplan 21 (LP21) angepasst und eine praktische Version für alle Bedürfnisse zusammengestellt. Der LP ist kompetenzorientiert aufgebaut. Kompetenz umfasst die Bereiche Können, Wissen und Haltung. In der vorliegenden Form formuliert das Schwimmheft konkrete Lernziele in den Bereichen Können und Wissen. Lernziele im Bereich Haltung werden von den Lehrpersonen selbständig formuliert.

Mit dieser Wegleitung möchten wir die Schwimmlehrpersonen unterstützen, um möglichst effizient und einfach mit dem Schwimmheft zu unterrichten. Das Schwimmheft gliedert sich in 9 Etappen. In jeder Etappe sind Ziele A-F formuliert. Jene Ziele im Schwimmheft, welche den Grundansprüchen einer Kompetenzstufe des LP21 entsprechen, sind im Schwimmheft dunkler dargestellt und mit einem * markiert.

Die einzelnen Etappen im Schwimmheft sind nicht zu vergleichen mit den Testreihen der Grundagentests. Das Schwimmheft soll als Lehrmittel und Lernzielkontrolle betreffend die erlernten Kompetenzen dienen.

Das Schwimmheft kann für 3 Zielgruppen als Orientierung dienen:

- Für die Erziehungsberechtigten ist das Schwimmheft informativ, um zu sehen welche Kompetenzen die SuS bereits umsetzen können.
- Für die Fachlehrpersonen ist das Schwimmheft eine Hilfe Schwimmkompetenzen langfristig sinnvoll und strukturiert aufzubauen und Lernzielkontrollen sichtbar zu machen.
- Die SuS werden durch das Schwimmheft motiviert möglichst viele Testkleber zu erlangen.

2 Mögliche Umsetzungen

Dieser Abschnitt gibt Auskunft darüber wie lange der Kompetenzaufbau im Schwimmheft erfahrungsgemäss dauert. Dabei können nur grobe Richtwerte angegeben werden, weil die Rahmenbedingungen (wie z.B. Klassengrösse, Unterrichtsrhythmus (wöchentlich/alternierend/halbjährlich), Qualifikationen der Lehrpersonen, Anzahl der Lehrpersonen, Infrastruktur oder ausserschulische Schwimmkursangebote) einen sehr grossen Einfluss auf die Zielerreichung haben. Bei optimalen Voraussetzungen können die Lernziele vom LP21 in mind. 105 Lektionen (dies mit einer Klassengrösse von ca. 20 SuS, 45min effektiver Wasserzeit, einer qualifizierten Fachlehrperson und einer zweiten Lehrperson als Unterstützung) erreicht werden. Dies entspricht 3 Jahren wöchentlichem Schwimmunterricht. Da der Schwimmunterricht oft nicht die vollen 45min. dauert und eher selten optimale Voraussetzungen gegeben sind, empfehlen wir ca. 150-175 Einheiten zu planen, um die definierten Lernziele zufriedenstellend zu erreichen. Dies entspricht mind. 4-5 Jahre wöchentlicher Schwimmunterricht.

2.1 Allgemeine Hinweise

- 1-2 (max. 3) Etappen pro Jahr
- Standortbestimmung bei Beginn (oder Wiederbeginn) des Schwimmunterrichts
- Die Lernziele der Kompetenzstufen vom LP21 müssen mindestens bestanden sein, um den Testkleber zu erhalten.

2.2 Umsetzung mit sämtlichen Elementen im Schwimmheft

Hierbei werden alle Lernziele (i.d.R. A-F) geprüft und die Kleber erst beim Erreichen der kompletten Etappen verteilt.

Die Etappen sind 1-9 chronologisch nach Schwierigkeiten aufgebaut. Die Übungselemente nicht zwingend chronologisch überprüft werden. Dies lässt Schwimmlehrpersonen die Freiheit die Heterogenität einer Klasse oder spezifische Rahmenbedingungen passend umzusetzen. Es ist durchaus möglich, dass in einer Klasse an 3 Etappen gleichzeitig gearbeitet wird.

Definiert werden kann beispielsweise: Um den Testkleber zu erhalten, müssen von den jeweils 6 Lernzielen (oder Zielübungen) mindestens 4 erreicht werden. Jedoch hervorgehobenen LP21 Übungen müssen immer bestanden werden.

Vorstellbar ist auch nach den Lernzielen zu arbeiten und anstatt des Schwimmhefts die Testabzeichen gemäss Auflistung im Heft abzugeben.

2.3 Umsetzung nach dem LP21 Minimum

Bei einer geringen Anzahl an Unterrichtseinheiten besteht die Möglichkeit nur an den Elementen des LP21 zu arbeiten. Bei dieser Variante werden die Kleber abgegeben, wenn jeweils die LP21 markierten Elemente richtig absolviert wurden. Es ist jedoch zu beachten, dass die Lernziele im Schwimmbereich komplexe Kompetenzen verlangt und darum die Aufbauziele erfahrungsgemäss sehr unterstützend sind, um die Endziele zu erreichen.

2.4 Sicherheitsetappe

Die Sicherheitsetappe wurde bewusst nicht als 10 Etappe definiert. Die Inhalte sollen gleichzeitig während den 9 Etappen den SuS und den Inhalten angepasst erarbeitet werden.

2.5 Praktische Handhabung

Das Schwimmheft kann in Form eines Zeugnisses umgesetzt werden. Die SuS dürfen bei bestandener Etappe die Kleber einkleben. Die Erziehungsberechtigten erhalten die Schwimmhefte und unterschreiben diese. Danach wird das Schwimmheft wieder den Klassenlehrpersonen zurückgegeben und die nächste Etappe folgt.

Alternativ kann das Schwimmheft auch in der ersten Klasse den Erziehungsberechtigten nach Hause abgegeben werden. Sobald die SuS den Kompetenznachweis erbracht haben, werden die Kleber abgegeben ohne dass nach jeder Etappe (Zeugnisabgabe) alle Schwimmhefte wieder eingesammelt werden.

3 Einteilung der Etappen in den Lehrplan

3.1 Schwimmen / ins Wasser springen und tauchen

1. Zyklus KG / 1.-2. Klasse Primar Lernziele	1. Zyklus 3.-6. Klasse Primar Lernziele	3. Zyklus 1.-3. Oberstufe Lernziele
Vorbereitung für die Lernziele	Vorbereitung für die Lernziele	Vorbereitung für die Lernziele

Etappe 1	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Lernziel Kompetenzstufe a			
B	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
D	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
E	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
F			Lernziel Kompetenzstufe a	

Etappe 2	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b		Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe d	
B			Lernziel Kompetenzstufe b	
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
D	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b			
E	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
F	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			

Etappe 3	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Lernziel Kompetenzstufe b			
B	Lernziel Kompetenzstufe b			
C	Lernziel Kompetenzstufe b			
	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
D	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe d			
E	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe b		Lernziel Kompetenzstufe d	
F			Lernziel Kompetenzstufe c	

Etappe 4	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
B	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
D	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
E			Lernziel Kompetenzstufe f	
F			Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe g	

Etappe 5	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe f			
B	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe f			
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
D			Lernziel Kompetenzstufe e	
E	Lernziel Kompetenzstufe c			
F	Lernziel Kompetenzstufe d			

Etappe 6	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe e			
B	Lernziel Kompetenzstufe e			
C	Lernziel Kompetenzstufe e			
D	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe f			
E			Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe i	
F			Lernziel Kompetenzstufe g	

Etappe 7	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe j			
B	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe j			
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe g			
D	Lernziel Kompetenzstufe f			
E	Lernziel Kompetenzstufe h			
F			Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe i	

Etappe 8	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe g			
B	Lernziel Kompetenzstufe g			
C	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe g			
D	Lernziel Kompetenzstufe i			
E	Vorbereitende Übung zu Kompetenzstufe k			
F			Lernziel Kompetenzstufe i	

Etappe 9	BS.6 A	Bewegung im Wasser Schwimmen	BS.6 B	Bewegung im Wasser Ins Wasser springen und Tauchen
A	Lernziel Kompetenzstufe g			
B	Lernziel Kompetenzstufe g			
C	Lernziel Kompetenzstufe j			
D	Lernziel Kompetenzstufe k			
E	Lernziel Kompetenzstufe k			
F	Lernziel Kompetenzstufe k			
G			Lernziel Kompetenzstufe h	

3.2 Sicherheit

Sicherheit 1. Abzeichen	BS.6 C	Bewegung im Wasser Sicherheit
A		Lernziel Kompetenzstufe 1a
B		Lernziel Kompetenzstufe 1b
C		Lernziel Kompetenzstufe 2a

Sicherheit 2. Abzeichen	BS.6 C	Bewegung im Wasser Sicherheit
A		Lernziel Kompetenzstufe 1c
B		Lernziel Kompetenzstufe 1d
C		Lernziel Kompetenzstufe 1e
D		Lernziel Kompetenzstufe 2b
E		Lernziel Kompetenzstufe 2c
F		Lernziel Kompetenzstufe 2d

Sicherheit 3. Abzeichen	BS.6 C	Bewegung im Wasser Sicherheit
A		Lernziel Kompetenzstufe 1f
B		Lernziel Kompetenzstufe 1g
C		Lernziel Kompetenzstufe 2h

Wir empfehlen das erste Abzeichen in der 1. und 2. Klasse zu absolvieren, das zweite Abzeichen in der 3. und 4. Klasse zu absolvieren und das 3. Abzeichen ab der 5. Klasse.

4 Der Lehrplan 21 im Wasser

4.1 Schwimmen

BS.6 | Bewegungen im Wasser
A | Schwimmen

1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.		Querverweise EZ - Körper, Gesundheit und Motonik (1)
<i>Schwimmen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.6.A.1		
1	a » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.	
	b » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.	
	c » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).	
2	d » können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	e » können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.	
	f » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
3	g » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
	h » können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.	
	i » können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).	
	j » können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.	
	k » können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).	

4.2 Ins Wasser springen und Tauchen

BS.6
B

Bewegen im Wasser
Ins Wasser springen und Tauchen

		Quellenweise
1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.		
<i>Ins Wasser springen und Tauchen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.6.B.1		
1	a	» können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.
	b	» können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.
	c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.
	d	» können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.
2	e	» können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).
	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.
3	g	» können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.
	h	» können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.
	i	» können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.

4.3 Sicherheit im Wasser

BS.6
C | Bewegen im Wasser
Sicherheit im Wasser

<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</p>		<p>Querverweise EZ - Lernen und Reflexion [7] BNE - Gesundheit</p>
<p><i>Sicherheit</i></p> <p>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
1	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).
2	1c	» können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.
	1d	» können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).
	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.
<p><i>Alarmieren und Retten</i></p> <p>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.
3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.