

Lektionsvorbereitung – Beispiel für das Praktikum

Klasse	Ort / Bad	Praktikumslehrperson	Datum / Zeit	Lektions-Nr.	Praktikant:in
3	Zürich / Aemtler	M. Muster	21.12.2022 13.45 – 14.25	2	Irene Muster
Konsequenzen aus der letzten Lektion: (Stärken und Schwächen der Lernenden und Lehrenden)					
<p>Da Federica während meiner Hospitationslektion nicht anwesend war, hoffe ich, dass ich einen guten "Draht" zu ihr finde und ihr Mut im tiefen Wasser machen kann. Ich wählen meine Standort immer so, dass die SuS mich sehen und hören können.</p>					
Lektionsthemen		Lektionsziele			
<p>Startsprung</p> <p>Kopfsprung festigen</p>		<p>Lektionsziele (Können):</p> <p>19 SuS springen mit einem Startsprung ins Wasser und gleiten anschliessend 6m in einer vollständigen Körperstreckung.</p> <p>3 SuS (Sophie, Adriana und Mehmet) springen mit dem Kopfsprung ins Wasser. Dabei sollen die Fingerspitzen als erstes die Wasseroberfläche durchbrechen.</p> <p>Federica schwimmt 8m Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte ohne Hilfsmittel.</p> <p>Lektionsziele (Wissen/Haltung): Alle SuS können mind. 3 Knotenpunkte des Startsprunges benennen.</p>			

Teilschritte	Zeit	Stoffauswahl	Material	Organisationsform / Wassertiefe
Begrüßung	2'	Auf der Eckbank in der Fensterecke erkläre ich meine Anwesenheit nochmals		
Einleitung	5'	Rösslifangis: Wer gefangen wird, muss den Fänger (Kutscher) in Pfeilposition an den nächsten Rand bringen. Danach ist der Fänger befreit.	5 Noodles	Schwarm / 1.10m
Hauptteil	30'			
Repetition Pfeil	5'	Bauchpfeil repetieren: auf der Wasseroberfläche dito, wer kommt am weitesten unter Wasser mit ausblasen aus Mund und Nase dito, wer kommt am weitesten in Seitenlage Gegensatzerfahrung: 1x gestreckt und gespannt, 1x ungespannt mit Bremse (Arme, Beine auseinander) Federica versucht die gleichen Übungen, ev. mit mir als Hilfestellung / Sicherheit geben	keine	In der Breite hin und her

swimming swimsports

Trockenübung	5'	<p>Körperstreckung an Land (um die Wassertiefe zu verstellen) auf Bauch liegend, Arme und Beine gestreckt vom Boden heben in Rückenlage Arme am Körper, Gesäss vom Boden heben dito, vom Partner werden die Füsse angehoben. Der Körper ist wie ein Brett.</p>	<p>Stell dir vor: du bist eine Wiege Nadeln befinden sich unter deinem Po du bist ein Baum</p>	<p>Auf Vorplatz verteilt auf einem Brettli liegend</p>
Transfer ins Wasser	15'	<p>Kopfsprung auf Bahn 1 (Sophie, Adriana und Mehmet) Sitzpfeil durch Reif, welchen sie sich gegenseitig auf der Wasseroberfläche halten. Abfaller mit Noodle an den Fussfesseln, welche von mir gehalten wird Dito, und zusätzlich durch den Reif eintauchen Federica übt auf der gegenüberliegenden Stirnseite bis zur Mitte Kraulbeinschlag mit Brettli, Noodle, Styropoorringli, Tauchringli, ohne Hilfsmittel</p> <p>Knotenpunkte von Startsprung besprechen (kopfwärts flach ins Wasser springen, Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche, gespannte Körperhaltung, im Tiefwasser) Jedes Kind sagt dem Gspänli, das neben ihm sitzt mind. 3 Knotenpunkte des Startsprunges</p> <p>weit vorne eintauchen nach dem Eintauchen Körper strecken wie in der Wiege</p>	<p>2 Noodles, 4 Reifen, Tauchringli</p>	<p>Längs auf die 4 Bahnen verteilt / WT 1.80m</p> <p>Nach dem Kopfsprung am Rand aussteigen.</p> <p>SuS sitzen auf Bänkli</p> <p>Nach dem Startsprung die Länge mit Kraul fertigschwimmen und rückwärts zurückgehen.</p>

Lernzielkontrolle	5'	<p>Auf Bahn 2 bis 4 Weit vorne eintauchen in Reifen eintauchen (Reif kann immer weiter vom Rand weggeschoben werden) do. und langsam zur Wasseroberfläche gleiten</p> <p>Gegensatz: bis zum Boden gleiten lassen nach dem Eintauchen gleich wieder an die Wasseroberfläche gleiten nach dem Eintauchen in der „Mitte“ gleiten und langsam nach oben kommen</p> <p>Startsprung mit anschliessendem gleiten auf 6m mit vollständiger Körperstreckung. Vor dem Start sagt jedes Kind 3 Knotenpunkte des Startsprunges.</p>		<p>Längs auf den Bahnen 2, 3, 4 Nach dem Startsprung die Länge mit Kraul fertigschwimmen und rückwärts zurückgehen</p> <p>Längs auf allen 3 Bahnen. SLP markiert die Gleitendphase mit einem farbigen Tauchringli</p> <p>Längs auf Bahn 1</p>
Ausklang / Schluss	3'	<p>Kopfsprung (3 Schüler mit Federica)</p> <p>Dominospringen</p>		<p>Rund ums Bassin verteilt, stehend</p>

Datum / Unterschrift der Praktikumslehrperson: