

Planung einer Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit zu einem Thema im Schwimmunterricht umfasst je nach Inhalt sinnvollerweise ca. 3-6 Lektionen.

Stoffsammlung in den Einzelschritten der Unterrichtseinheit (UE)

Die Stoffsammlung bezieht sich nur auf den Hauptteil der Lektionen. Der Rahmen mit Einstimmen und Ausklang kann in der UE weggelassen werden. Die Detailplanung erfolgt in der einzelnen Lektion. Bei unvorhergesehener Lernentwicklung der Lernenden muss der Verlauf angepasst werden. Die Auswahl der Aufgabenstellungen erfolgt rollend in der Vorbereitung der einzelnen Lektionen.

Klasse/ Gruppe	Ort/Bad	Kursdaten und Zeiten	Betreuer:in	Thema
1. Gym B 14 – 15 Jahre, 15 Schülerinnen		... 45min		Kraul anwenden und variieren

Lernziel UE auf die gesamte UE bezogen, mind. 1 Können-, Wissens- und Haltungsziel	Lernverfahren / Methode UE	Lernkontrolle UE
12 Schülerinnen schwimmen nach 6 Lektionen 25m Kraul mit Seitenatmung* (siehe Knotenpunkte unten) und wenden dabei die 3er Atmung an.	Strukturierter Lernweg	Die Schülerinnen schwimmen zu viert 4x 25m (Rückweg gehen); Abstand 7m mit Pylone markiert.
3 Schülerinnen schwimmen nach 6 Lektionen 25m Kraul mit Seitenatmung, wobei der Kopf nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule liegt; Atmungsrhythmus ist frei.	Strukturierter Lernweg	Siehe oben
Alle Schülerinnen kennen die 3 Knotenpunkte der Seitenatmung*: 1. Vollständige Ausatmung zuerst durch Nase und Restluft durch Mund 2. Arm in der Verlängerung der Wirbelsäule 3. Schulter deutlich aus dem Wasser heben	Strukturierter Lernweg	In der 3. Lektion zählen die Schülerinnen in 3er Gruppen die Knotenpunkte der Seitenatmung auf.
Alle Schülerinnen sind motiviert die Seitenatmung zu erlernen, damit sie mind. 1 zusätzliche Länge entspannt schwimmen können.	Strukturierter Lernweg	Am Ende der 5. Lektion gibt es eine Auswertung mit 2 Fragen zum Kraulschwimmen mit Seitenatmung: 1. Motivation 2. Schwierigkeit Alle Schülerinnen zeichnen ein Gesicht (lachend / geht so / geht überhaupt nicht)

Lektions Nr.	Inhalt / Aufgabe	Methode und Material / Hilfsmittel	Zeit
1.	<p>Repetition Wechselbeinschlag (WS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnell-langsam / gross-klein / Velofahren-steife Beine / Zielform • In Bauchlage (BL) / Var: Arm • In Rückenlage (RL) / Var: Arm • In Seitenlage (SL) <p>Repetition WS mit seitlicher Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superwomen / Superman • Superwomenkraul / Superman-kraul 	Erklären Gegensatzerfahrung Vorzeigen-Nachmachen LP / S	15' 10'
2.	<p>Würfelspiel Wechselbeinschlag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Superman / Superwoman SL 2. Superman in RL 3. Superman SL-BL 4. Superwomen RL-BL 5. Superwomenkraul 6. Baumstammrolle (Arme in Hochhalte oder anliegend) <p>Kraul mit Armzug (AZ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einarmig re+li, Atmung nach jedem AZ / Var: 2 re, 2 li • Ditto, Atmung nach jedem 2. AZ • Abschlag schulterbreit • Kraul mit Seitenatmung 	Würfel Anknüpfen an Bekanntes, Bewegungsanweisung Kooperative Methode: Partnerarbeit	10'
3.	<p>Posten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Einarmig re+li <ul style="list-style-type: none"> - Atmen nach jedem AZ - ...nach jedem 2.AZ - ...nach jedem 3.AZ - Abschlag 2) Superman in allen Lagen <ul style="list-style-type: none"> - In BL / SL / RL - SL und Blick nach unten - SL und sich spiegeln 3) Kraul mit Seitenatmung, Knotenpunkte <ul style="list-style-type: none"> - 2er Atmung - 3er Atmung - 4er Atmung <p>=> Dazwischen LK UE Wissen</p> <p>Schraubenkraul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach 3 AZ / 4 AZ / 5 AZ 	Erklären Gruppen: Individuelle Lernmethode: Sich selbst beobachten und kooperative Lernmethode den Partner beobachten	25'

4.	<p>Kraul Schwerpunkt: Rotation und Körperstreckung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superman • Side to Side • Einarmig Kraul re+li • 2 AZ-Rotation bis RL • 3 AZ-Rotation bis RL <p>Kraul mit AZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klein & eng / gross & lang • Über Wasser gestreckte Arme / hoher Ellbogen • AZ überkreuzen / breit • Zielform <p>400m Staffel schwimmen Staffel 4x 25m</p>	Flossen Vorzeigen-Nachmachen Koordinative Übungen Gegensatzerfahrung Eindruck / Körperwahrnehmung 3er / 4er Gruppen, Wettkampf / Leistung Flossen	15' 10' 10'
5.	<p>Rekörderle mit Kraulübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pantomimen erraten 2) Kraul mit Tennisbällen 3) Kraul mit Pull-Buoy 4) Wechselbeinschlag alle Lagen <p>LK UE Haltung</p>	Wettkampf / Leistung Tennisbälle Pull-Buoy	20' 5'
6.	<p>Kraul Technik mit Würfelschwimmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Superman / Superwoman 2) Einarmig, passiver Arm in Vorhalte, Var: p. A. hinten 3) Abschlag / Var: hinten 4) Side to Side Var: 3-6 / 3-1 5) Schraubenkraul <p>Kraul Knotenpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2er Atmung • 3er Atmung • 4er Atmung • Atmungspyramide <p>LK UE Können</p>	Würfel Anknüpfen an Bekanntes, LP zeigt vor, Metapher Koordinative Übungen Bewegungsanweisung	15' 10' 5'
Weiterer Verlauf: Kraul Rollwende einführen			