



Grundschule
Lehrplan
Schwimmen

- kopfwärts aus der Schwimmlage mindestens 1,80 m in die Tiefe tauchen,
- drei unterschiedliche Fußsprünge (Paket, Streck- und Schrittsprung) vom Beckenrand und erhöhter Absprungstelle ausführen,
- kopfwärts aus dem Stand vom Beckenrand eintauchen,
- die Technik der Schwimmarten beschreiben,
- die gesundheitlichen Wirkungen des Schwimmens begründen,
- Hygiene- und Baderegeln nennen und erläutern.

Methodenkompetenz

Der Schüler kann

- Spielregeln umsetzen und allein bzw. in und mit der Gruppe variieren,
- die Schwimmtechniken im Übungsprozess anwenden.

Selbst- und Sozialkompetenz

Der Schüler kann

- Hemmungen in der Auseinandersetzung mit dem Element Wasser und den Wassertemperaturen überwinden,
- Ängste und Schwächen im Element Wasser allein bzw. mit Unterstützung anderer abbauen,
- sich selbst sowie andere in der Einhaltung von Hygiene- und Baderegeln beobachten und einschätzen.