



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar GyGe**

Studienreferendar/in:

Ausbildungsschule:

Schulleiter/in:

**Unterrichtsentwurf zum 1. Unterrichtsbesuch
für das Fach Sport**

Datum:

Uhrzeit: 13:45 bis 14:30

Raum: Schwimmzentrum Kettwig

Lerngruppe: 6a

Anzahl der Schüler/innen (m./w.): 33 Schüler/innen (13 m/20 w)

Ausbildungslehrer/in:

Eingeladene Gäste:

Fachleiter/in:

Schulleiter/in:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde:

Die sinnvolle Nutzung der Gleitphase zum Ausatmen beim Brustschwimmen

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler erproben die Atmung als Teil des Brustschwimmens, indem sie die Atmung zunächst isoliert üben und dann sukzessive in die Gesamtbewegung eingliedern.

Dadurch ergänzen sie schon gelernte Bewegungen zum komplexen Brustschwimmstil und erkennen die Sinnhaftigkeit des Ausatmens unter Wasser während der Gleitphase.

Phase	Arbeitsschritte	Sozialform	Materialien	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung der Klasse Anknüpfen an die Problematik der letzten Stunde → Kopf unter Wasser bei der Gleitphase, Funktion	Unterrichtsgespräch (UG)		SuS wiederholen genannte Aspekte der letzten Stunde (z.B. geringerer Wasserwiderstand) und erkennen Auswirkung auf Schnelligkeit.
Erprobung	SuS gehen mit ihren zugeteilten Partnern zusammen ins Wasser (Nichtschwimmerbereich) und sollen sich gegenseitig etwas unter Wasser vorsingen. Der Partner versucht das gesungene Lied zu erraten.	Partnerarbeit (PA)		Die SuS gehen mit ihrem zugeteilten Schwimmbuddy (zu Beginn des Halbjahres festgelegt) zusammen. Beide Partner sollen bei der Übung mit dem Kopf unter Wasser sein. Es werden erste Erfahrungen mit dem Ausatmen unter Wasser gewonnen.
Reflexion I	Treffen in Beckenecke. Sammeln der Erfahrungen, Vergleich Ausatmen unter Wasser/an der Luft			SuS sammeln sich in der Beckenecke des Nichtschwimmerbereiches. Die SuS können ihre Erfahrungen mitteilen und auch mögliche Probleme ansprechen.
Übung I	Die SuS stoßen sich von der Wand ab und atmen unter Wasser während der Gleitphase aus.	Einzelarbeit (EA)		Die SuS verteilen sich auf der langen Seite des Beckens und üben selbstständig. Durch die Hinzunahme der Gleitphase wird die Atmung mit einem ersten Element des Brustschwimmens kombiniert und die Atmung langsam in die Bewegung eingegliedert.
Zwischensicherung	2 SuS ziehen eine Trennleine zwischen zwei Bahnen ein. Treffen außerhalb des Beckens Es wird über das Timing des Atmens in Kombination mit der Beinbewegung gesprochen.	UG	Trennleine	Die verantwortlichen SuS ziehen eine Leine zwischen Bahn 3 und 4 ein, damit die SuS bei der folgenden Übung und beim Abschlusswettkampf eine klare Orientierung haben. Der richtige Zeitpunkt für die Ausatmung in Verbindung mit der Beinbewegung wird den SuS außerhalb des Beckens auf der Bank demonstriert.
Übung II	Jeder SuS bekommt ein Brett. Schwimmen im Bruststil mit Brett in Vorhalte (vier Bahnen). Danach ohne Brett, komplette Bewegung (vier Bahnen).	EA	Bretter	Durch die Zuhilfenahme des Brettes können die SuS die Bewegung zunächst ohne Einbezug der Armbewegung üben. Die folgenden vier Bahnen ohne Brett können von unsicheren und schwächeren SuS auch mit Brett geschwommen werden.
Reflexion II	Treffen in Beckenecke. Erfahrungen und Probleme der SuS sammeln und besprechen. Mögliche Fragen klären	UG	Bildreihe (siehe Anhang)	Die SuS haben die Möglichkeit, Probleme zu benennen und Fragen zur Durchführung zu klären. Ggf. muss der richtige Einsatz der Atmung nochmals mit einer Bildreihe besprochen werden, da im 2. Teil der Übung die gesamte Bewegung durchgeführt wurde und die Hinzunahme der Armbewegung problematisch für einige SuS sein könnte.
Abschlusswettkampf	Die SuS treten in vier Gruppen in einer Brustschwimm-Staffel gegeneinander an, je eine Hälfte einer Gruppe an einer kurzen Seite des Schwimmbeckens. Als Staffelstab werden Tauchringe eingesetzt.	Wettkampf	Tauchringe	Die ersten Schwimmer jeder Gruppe und auf jeder Seite dürfen im Wasser warten, eine Hand am Beckenrand. Die restlichen SuS sitzen am Beckenrand. Falls eine Gruppe weniger SuS hat, muss ein S ermittelt werden, der doppelt schwimmt. Es wird ein Tauchring als Staffelstab verwendet, da dieser beim Schwimmen über den Arm gezogen werden kann und so den Schwimmer wenig behindert.
Sicherung	Treffen außerhalb des Beckens Klärung, ob Problematik des langsameren Schwimmens durch Atmung über Wasser durch Übungen behoben wurde			Die SuS gehen auf die zu Stundenbeginn wiederholte Problematik der Vorstunde ein und erkennen Sinnhaftigkeit der Ausatmung unter Wasser.
Reserve	Abschlussspiel „weißer Hai“			Ein Fangspiel, bei dem die SuS die Beckenseite wechseln müssen, ohne von den weißen Haien gefangen zu werden. Es wird nur im Brustschwimmstil geschwommen

Anhang

Bildreihe Brustschwimmen

