

Erwartete Kompetenzen für Schülerinnen und Schüler	am Ende des Schwimmunterrichts Klasse 3 (Anfängergruppe)	Begründung
Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen	<ul style="list-style-type: none"> * die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig umsetzen * die Bade-/ Sicherheitsregeln erklären und einhalten 	Zugangsvoraussetzung für Nutzung öffentlicher Bäder
Über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen (<i>Atmen</i>)	<ul style="list-style-type: none"> * unter Wasser lange Luft auspusten * abwechselnd über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen („Pumpe“) 	Vorübung für die spätere Gesamtbewegung beim Brust- und Kraulschwimmen.
Unter Wasser die Augen öffnen und Aufgaben erledigen (<i>Tauchen</i>)	<ul style="list-style-type: none"> * unter Wasser Finger zählen * unter Wasser durch einen senkrechten Reifen steigen 	Auftriebskraft des Wassers überwinden/ Orientierung unter Wasser / Dosierung der Atemluft
Vom Beckenrand fußwärts einspringen (<i>Springen</i>)	<ul style="list-style-type: none"> * aus der Hocke, dem Stand einspringen * Sprung mit Zusatzaufgabe (z.B. durch einen auf dem Wasser liegenden Reifen einspringen und durch einen zweiten Reifen wieder auftauchen) 	Ängste überwinden/ Mut aufbringen
Den Auftrieb des Wassers erfahren (<i>Schweben</i>)	<ul style="list-style-type: none"> * den „Seestern“ mind. 1 Minute durchführen 	Luft anhalten und dosieren/ Bodenkontakt aufgeben/ statischen Auftrieb erleben („Wasser trägt“)
Den Wasserwiderstand durch Körperstreckung minimieren (<i>Gleiten</i>)	<ul style="list-style-type: none"> * abstoßen vom Beckenrand und in völliger Körperstreckung ausgleiten („Hechtschießen“) 	Grundlegend für ausdauerndes und energieeffizientes Schwimmen

(*Kursiv* = Kernelemente der Wasserbewältigung)

Erwartete Kompetenzen für Schülerinnen und Schüler	am Ende des Schwimmunterrichts Klasse 3 (Fortgeschrittenengruppe)	Begründung
Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen	<ul style="list-style-type: none"> * die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig umsetzen * die Bade-/ Sicherheitsregeln erklären und einhalten 	Zugangsvoraussetzung für Nutzung öffentlicher Bäder
Fortbewegung im Wasser	* mindestens 25 m sicher in einer beliebigen Schwimmlage vorwärts oder rückwärts in tiefem Wasser schwimmen (Grobform)	Ausdauerndes Schwimmen üben und dabei Übungserfolge, Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen erfahren
Springen	* Sprung vom Startblock	Bewegungserfahrungen erweitern/ ungeformtes Springen
Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> * an der Treppe bis auf den Boden des tiefen Beckens ziehen * einen Tauchring herauftauchen/ Tauchtiefe ca. 1m) 	Aufenthalt unter Wasser verlängern/ sich unter Wasser orientieren (Augen öffnen) und sicher bewegen
Gleiten	* abstoßen vom Beckenrand und ausgleiten in völliger Streckung in Rückenlage	Neue Bewegungserfahrung/ Bremsende Wirkung des Wassers durch widerstandsarmes Gleiten reduzieren

Beschluss: Fachkonferenz Sport 05.11.19