

Thüringer Lehrplan – Sachkompetenz:

Der Schüler kann:

- 15 Min. ausdauernd schwimmen,
- den Atemrhythmus einer Schwimmtechnik beherrschen und in einer zweiten Schwimmtechnik demonstrieren,
- in Brust- und Rückenlage gleiten,
- in einer zweiten Schwimmart 25 m schwimmen,
- mit Abstoß vom Beckenrand eine Strecke von mindestens 6m tauchen,
- 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.

