

PHBern, Institut Sekundarstufe I, Bewegung und Sport

Schwimmen

Modul: Formative Beurteilung
Herbstsemester 2023/Frühlingssemester 2024

Einführung

Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule, indem er diesen um die körperliche und motorische Dimension erweitert. Der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten kommt dabei im Bewegungs- und Sportunterricht eine spezielle Bedeutung zu, da sie alle Kompetenzbereiche des Lehrplans durchdringen.

Im Fach Schwimmen verbessern die Studierenden ihre Fähigkeiten in den Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust und lernen Präventionsmassnahmen und passende Organisationsformen für sicheren Schwimmunterricht kennen. Das Erlernen von Tauch-, Rettungs- und Bergungstechniken steht ebenfalls im Zentrum der Schwimmausbildung, mit dem Ziel, den angehenden Lehrpersonen am Ende des Semesters das Brevet Basis Pool und das Brevet Plus Pool aushändigen zu dürfen.

Übergeordnete Lernergebnisse

Die Studierenden...

1. verstehen das Kompetenzmodell und das Technische Modell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten.
2. können eine Schwimmlektion sicher und effizient planen und durchführen (Rettungsdispositiv).
3. verbessern ihre Schwimmtechnik in den Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust.
4. können Tauch-, Rettungs- und Bergungstechniken situationsangepasst anwenden.
5. kennen diverse Rettungsgeräte und wissen, wie sie sich in einer Notsituation im oder am Wasser verhalten müssen.

Empfehlung

Grundsätzlich wird allen Studierenden im Fach B&S geraten, die Lerngelegenheit «Schwimmen» des Moduls Formative Beurteilung zu besuchen. Studierenden, welche im Hinblick auf die für den Studienabschluss notwendigen Rettungsbrevets auf ein mehrwöchiges begleitetes Training im Wasser angewiesen sind, ist die Teilnahme sehr empfohlen.

Bei Fragen wenden Sie sich an nora.linder@phbern.ch.

Lerngelegenheiten

Die Lerngelegenheit wird im Herbstsemester und im Frühlingssemester angeboten. Sie findet jeweils am **Dienstagvormittag** in der Schwimmhalle Neufeld statt.

Die Anmeldung für die Lerngelegenheit Schwimmen erfolgt über die Anmeldeplattform des ISPW. Sobald die Studierenden immatrikuliert, dem ISPW gemeldet und in der Datenbank aufgenommen sind, erhalten sie eine E-Mail mit den Anmeldeinformationen und den Zugangsdaten für die Anmeldeplattform der Kurse.

Inhalte der Lerngelegenheit

In der Lerngelegenheit Schwimmen steht der eigene Fertigkeitserwerb und das Erwerben des Brevet Basis Pool und Brevet Plus Pool im Zentrum. Die Inhalte richten sich nach den zuvor aufgeführten Lernergebnissen und den Prüfungskriterien der SLRG (Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft).

Bedingungen zum Besuch der Lerngelegenheit

Da einzelne Veranstaltungen auf anderen aufbauen, ist ein möglichst lückenloser Besuch anzustreben. Das Rettungsbrevet kann nur erlangt werden, wenn maximal zwei Absenzen vorliegen.

Leistungsnachweis

Die Anmeldung für den Leistungsnachweis Schwimmen erfolgt **separat** über KSL. Die Aufforderung für die Anmeldung erhalten die Studierenden per E-Mail.

Brevet Basis Pool:

Das Brevet Basis Pool ist bestanden, wenn...

...alle Kursteile/Unterrichtseinheiten und die Prüfung erfolgreich absolviert wurden.

Kursteile

- Zum Beckengrund (mindestens 1,60 m) abtauchen und das 5 kg-Gewicht hochholen.
- Einen Rettling mit dem Achselgriff an die Wasseroberfläche bringen und mit dem Nacken-(Stirn-)Griff an den Beckenrand transportieren.
- Einen Rettling zu zweit mittels Hebegriff gemäss Ausbildungsunterlagen schonend aus dem Wasser holen.

Prüfung

Die Prüfung des Brevet Basis Pool ist bestanden, wenn...

- der Schwimmtest (100 m in Brustlage unter 3 Minuten) erfüllt ist.
- an der Rettungsübung Basis Pool aktiv teilgenommen wird.

Brevet Plus Pool:

Das Brevet Plus Pool ist bestanden, wenn...

...die Eintrittsprüfung, alle Kursteile/Unterrichtseinheiten und die Prüfung erfolgreich absolviert wurden.

Eintrittsprüfung

Der Teilnehmer schwimmt 200 m in max. 5 Minuten in Brustlage.

Kursteile

- 5 Ringe auf einem Viereck von 3 x 5 m (mindestens 1,80 m Tiefe) einsammeln.
- Das Streckentauchen über 15 m (Start im Wasser) absolvieren.
- Die Rettungsgriffe (Nackengriff und Nacken-Stirn-Griff) über je 25 m anwenden.

- Den Rettungsball aus einer Distanz von 10 m in Reichweite des Rettlings zuwerfen.

Prüfung

Die Prüfung des Brevets Plus Pool ist bestanden, wenn...

- ein Figurant alleine schonend aus einer Wassertiefe von 2,5 bis 6 m geborgen wird und die Erste-Hilfe-Massnahmen gemäss BLS-AED-SRC-Schema eingeleitet wurden (Figurant bewusstlos, Atmung vorhanden: Bewusstlosenlagerung).
- der Rettungsparcours Plus Pool in maximal 2 Minuten erfüllt wird: Startsprung, 45 m schwimmen in Brustlage, 5 m antauchen zum Rettling auf mindestens 1,8 m Tiefe und diesen im Achselgriff bergen, 25 m transportieren im Nacken-(Stirn-)Griff.

Für die beiden Brevets ist je ein Modul-Beitrag à CHF 45.- an die SLRG (Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft) zu bezahlen. Der Betrag wird in der Veranstaltung in bar eingezogen.

Empfohlene Literatur

Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports.ch, SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport, (2017). Schwimmsport fundiert unterrichten, Schwimmtechnik besser verstehen.

Bissig, M. & Gröbli C. (2004). Schwimmwelt, Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern: Schulverlag.

Frank, G. (2008). Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf: Hofmann.

Kursunterlagen der SLRG werden in der Veranstaltung abgegeben.