

7-04	Gesund leben
-------------	---------------------

Prof. Dr. Peter MITMANNSTRUBER

Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:

Titel	Art der LV ¹⁾	Credits	Leistungs-nachweis	SWSt
Gesundheitsförderung im Unterrichtsfach BSp	SE	2,0	i.P.	1,0
Schwimmen	Ü	1,5	i.P.	1,0
Fachdidaktik gesundheitsorientierter und schwimmorientierter Bewegungshandlungen	Ü	1,5	i.P.	1,0

¹⁾Art der LV: V (Vorlesung), S (Seminar), Ü (Übung)

Nähere Beurteilungskriterien Schwimmen 5274.230001:

Die Inhalte folgender Webseiten sind als Grundlageninformation von Bedeutsamkeit:

<http://www.jugendrotkreuz.at/niederosterreich/schwimmen>

www.univie.ac.at (Ergänzungsprüfung)

Ab der zweiten Unterrichtseinheit sind folgende Unterlagen ausgedruckt mitzunehmen (www.jugendrotkreuz.at):

- ÖSA und ÖSRA Bestimmungen des BKA
- Formular „Leistungsblatt“
- Wettkampfbestimmungen der NÖ Schwimm- und Rettungsschwimmeisterschaften

Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung (eLearning) im Ausmaß von **mind. drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen UE.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Badebekleidung**, mit entsprechenden **Schwimmutensilien** (Schwimmflossen, Schwimmbrillen und Paddles) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohrringe, etc.).
- ◆ **Praktische Prüfung** (pa) innerhalb der LV: siehe unten
- ◆ **Helferschein** des Österreichischen Wasserrettungswesens (Bringschuld)
- ◆ Aktive **Mitarbeit** -inklusive **körperlicher Aktivität**- in den Lehrveranstaltungen (ip).

Beurteilung – Praktischer Teil (pa):

Die Bewertung der technischen Realisierung entspricht den internationalen Regeln für die Grundformen (siehe auch VOES-Verband österreichischer Schwimmvereine).

- 100 m auf Zeit:
 - Brustschwimmen **2:00,0** (Herren) bzw. **2:09,0** (Damen)
 - Kraulschwimmen **1:47,0** (Herren) bzw. **1:56,0** (Damen)
- Praktische Überprüfung der Schwimmtechniken Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Kraulschwimmen sowie der Starts und Wenden.
- Praktische Überprüfung der Retterscheinkriterien „50m Retten“ und „Streckentauchen“.

Note	M	F	Note	M	F
4	1:47	1:56	4	2:00	2:09
3	1:40	1:49	3	1:53	2:02
2	1:33	1:42	2	1:46	1:55
1	1:26	1:35	1	1:39	1:48

Wasserspringen

1. Salto vw. oder rw. gehockt
2. Kopfsprung vw gebückt
3. Kopfsprung rw gestreckt
4. Delphinsprung gehockt (Herren)

Nähere Beurteilungskriterien Fachdidaktik gesundheitsorientierter und schwimmorientierter Bewegungshandlungen 5274.230002:

- a) Stundenplanung – Musterstunde (Themen lt. Themenblatt, Vorlage lt. Webseite)
- b) Aktive Beteiligung in der Lehrveranstaltung
- c) evtl. Planung und Durchführung einer Schwimmstunde für Kinder der 4. Schulstufe

Grundlagenliteratur:

Skriptum „Schwimmen in der Schule“ 2018

Ungerechts, B. u.a. (2002): Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf. Karl Hofmann.

DVD Schwimmarten (<http://www.noejrk.at>)

Termine Schwimmen im WiSe 23/24

Donnerstag, 16:20 – 17:55, Bad des Bundesrealgymnasiums rechte Kremszeile

05.10. Informationen, Spiele, Schwimmarten

12.10. Springen, Kraul-Einführung, Spiele

19.10. Brustschwimmen, Sprünge

09.11. Kraulschwimmen, Sprünge

16.11. Rückenschwimmen, Sprünge

23.11. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Brustschwimmen und Rückenschwimmen

30.11. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Kraulschwimmen

07.12. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Rückenschwimmen

Termine Fachdidaktik Schwimmen:

Donnerstag, 15:30 – 16:15, HS1

Von 05.10. bis incl. 16.11. Theorie

Donnerstag 16:20 bis 17:55 Uhr, Bad BG:

14.12. Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Gleiten

21.12. Methodik Brustschwimmen

11.01. Methodik Kraulschwimmen

18.01. Methodik Rückenschwimmen

25.01. Methodik Kopf- und Startsprünge, (Techniküberprüfung, Zeitschwimmen)

Nähere Beurteilungskriterien Gesundheitsförderung im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ 5274.23000:

i.P.: Schriftliche Prüfung:

- a) Skriptum „Schwimmen in der Schule“ (2018)
- b) Skriptum „Gesundheitsförderung“ (2020)

Termine im WS 23/24: MI, 14:40-16:15, Turnsaal

04.10. Einführung, Beiträge vergeben, Spieleskriptum Schmidt,

11.10. Rückschlagspiele, Street Racket

18.10. Badminton (Schläger und Bälle mitnehmen)

25.10. Spikeball

08.11. Bouldern

22.11. Rauf- und Kampfspiele, Skript BMB

29.11. Hockey, Symposium Bewegte Kl. – Sichtung Webseite

10 Fragen Schwimmen, 5 Fragen BMB