

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| <b>7-04</b> | <b>Gesund leben</b> |
|-------------|---------------------|

Prof. Dr. Peter MITMANNSTRUBER

**Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:**

| Titel  | Art der LV <sup>1)</sup> | 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  |

<sup>1)</sup>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](http://www.univie.ac.at) (Ergänzungsprüfung)

Ab der zweiten Unterrichtseinheit sind folgende Unterlagen ausgedruckt mitzunehmen ([www.jugendrotkreuz.at](http://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 24/25**

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

03.10. Informationen, Spiele, Schwimmarten

10.10. Springen, Kraul-Einführung, Spiele

17.10. Brustschwimmen, Sprünge

31.10. Kraulschwimmen, Sprünge

07.11. Rückenschwimmen, Sprünge

14.11. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Brustschwimmen und Rückenschwimmen

21.11. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Kraulschwimmen

28.11. Zeitschwimmen, Techniküberprüfung, Rückenschwimmen

### **Termine Fachdidaktik Schwimmen:**

Donnerstag, 15:30 – 16:15, HS3

Von 03.10. bis incl. 07.11. Theorie

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

05.12. Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Gleiten

12.12. Methodik Brustschwimmen

19.12. Methodik Kraulschwimmen

09.01. Methodik Rückenschwimmen

16.01. 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 24/25: MI, 14:40-16:15, Turnsaal

- 02.10. Einführung, Beiträge vergeben, Spieleskriptum Schmidt,
- 09.10. Rückschlagspiele, Street Racket
- 16.10. Badminton (Schläger und Bälle mitnehmen)
- 23.10. Spikeball
- 30.10. Bouldern
- 06.11. Rauf- und Kampfspiele, Skript BMB
- 13.11. Hockey, Symposium Bewegte Kl. – Sichtung Webseite  
Hanka Uli – JRK Vorstellen
- 20.11. (1 EH) TnV.

10 Fragen Schwimmen, 5 Fragen BMB