

Kann-Buch

für das Bewegungsfeld
„Bewegen im Wasser“



Seit Beginn des Schuljahres 2005/2006 gestaltet jedes Kinder aus den beiden dritten Schuljahren unserer Grundschule im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ ein **Kann-Buch**.



Bei einer Klasse besteht das Kann-Buch aus einem DIN A4 Heft, während die Parallelklasse das Kann-Buch mit einer losen Blattsammlung und Schnellhefter gestaltet. In beiden Klassen wird ein lernbereichsübergreifender Ansatz in Mathematik/ Sachunterricht/BTW/Sport verfolgt. Durch die Bearbeitung und die Gestaltung der einzelnen Seiten des Kann-Buches lernen die Schülerinnen und Schüler zunehmend ihre Leistungen im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ einzuschätzen, zu dokumentieren und zu bewerten.

Dabei können sie die individuelle Leistungsentwicklung beobachten bzw. ablesen. So können auch z.B. Bildungsstandards aus dem Lernbereich Mathematik („Daten erfassen und darstellen“)

umgesetzt werden. Das Kann-Buch entwickelt bei den Kindern die Wahrnehmung über das persönliche Lernverhalten.

Zusammenstellung der einzelnen Seiten des Kann-Buches:

-  Deckblatt eines Kann-Buches mit einer Schülerzeichnung
-  Vordruck: Deckblatt eines Kann-Buches
-  Kindgemäße Baderegeln
-  Diese Regeln kann ich schon beachten: do not jump, do not run
-  Diese Regeln kann ich schon beachten: be careful, take a shower before/after swimming
-  Vordruck: Diese Regeln kann ich schon beachten
-  Selbsteinschätzungsbogen 1 für den Schüler „Das kann ich schon im brusthohen Wasser“
-  Selbsteinschätzungsbogen 2 für den Schüler „**Kleiner Seeräuber** - das kann ich schon im **brusthohen** Wasser“
-  Urkunde „Kleiner Seeräuber“
-  Selbsteinschätzungsbogen 1 für den Schüler „Das kann ich schon im **tiefen** Wasser“
-  Selbsteinschätzungsbogen 2 für den Schüler „**Großer Seeräuber** - das kann ich schon im **tiefen** Wasser“
-  Urkunde „Großer Seeräuber“
-  Bewertungszielscheibe 1 : Schülerbogen Tauch-ABC
-  Bewertungszielscheibe 2 : Lehrerbogen Tauch-ABC
-  Bewertungszielscheibe 1 : Schülerbogen Gleit-ABC
-  Bewertungszielscheibe 2 : Lehrerbogen Gleit-ABC
-  Mein Leistungsdiagramm „Schnelles Schwimmen“
-  Mein Leistungsdiagramm „Ausdauerndes Schwimmen“
-  Mein Leistungsdiagramm „200 Meter ausdauerndes Schwimmen“
-  Mein Leistungsdiagramm „ In die Weite tauchen“
-  Selbsteinschätzungsbogen „Das kann ich schon in der Rückenlage“
-  Klassenliste „Das kann ich schon in der Rückenlage“ (Lehrerbogen)
-  Alles auf einem Blick (Schülerbogen für die Ergebnisse)

Weitere Seiten sind in der Bearbeitung!

Literaturhinweis:

„Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule“, Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Nordrhein-Westfalen , Friedrich Verlag, Seelze 2001: Gröbert, Dirk, S. 65-67.

Bunte Se(a)iten, Material für die Grundschule, Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM) Brandenburg

Mein Kann-Buch



Schwimmen

Name: _____

Klasse: _____

Mein Kann-Buch



Schwimmen

Name: _____

Klasse: _____

Die Baderegeln

1. Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.



2. Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.



3. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



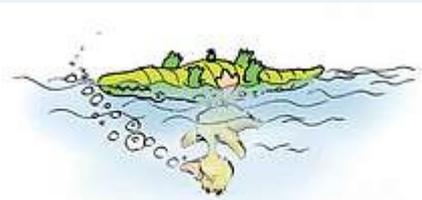
4. Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.



5. Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.



7. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen wenn sie Hilfe brauchen.



9. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.



6. Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.



8. Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.



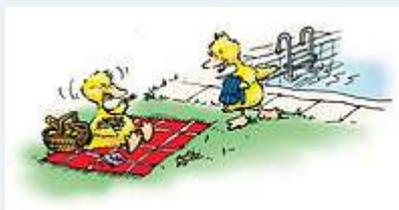
10. Tauche andere nicht unter.

11. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



12. Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.

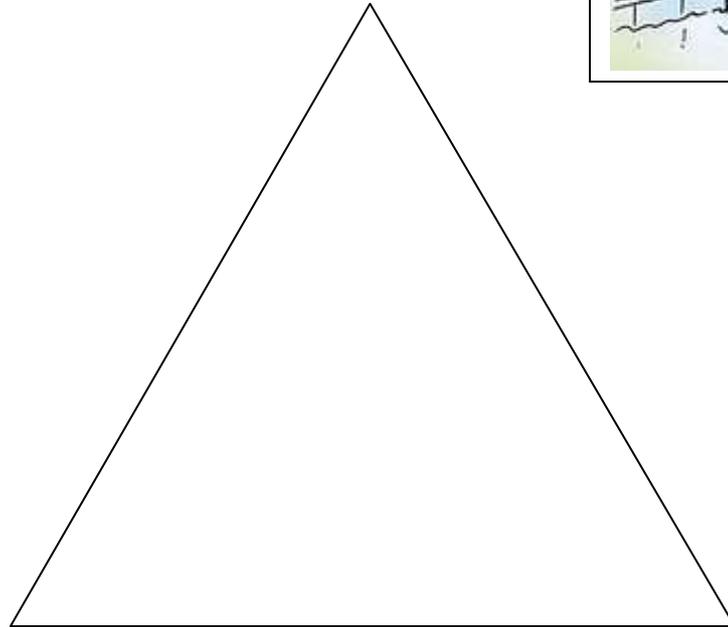
13. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.



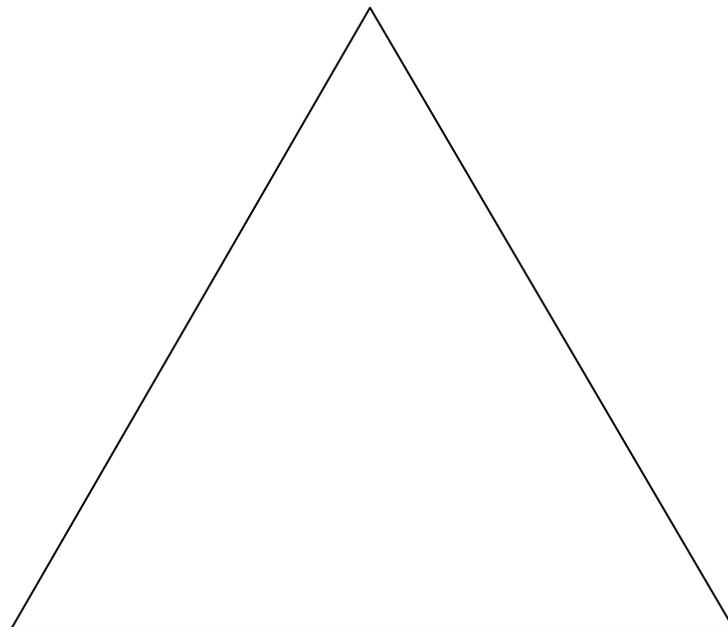
14. Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden.

(entnommen: Internet)

Diese Regeln kann ich schon beachten:

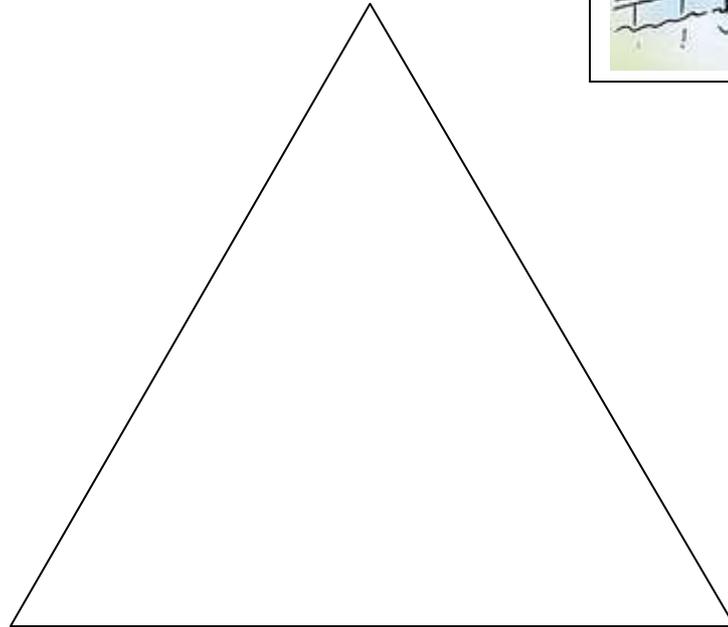


do not jump

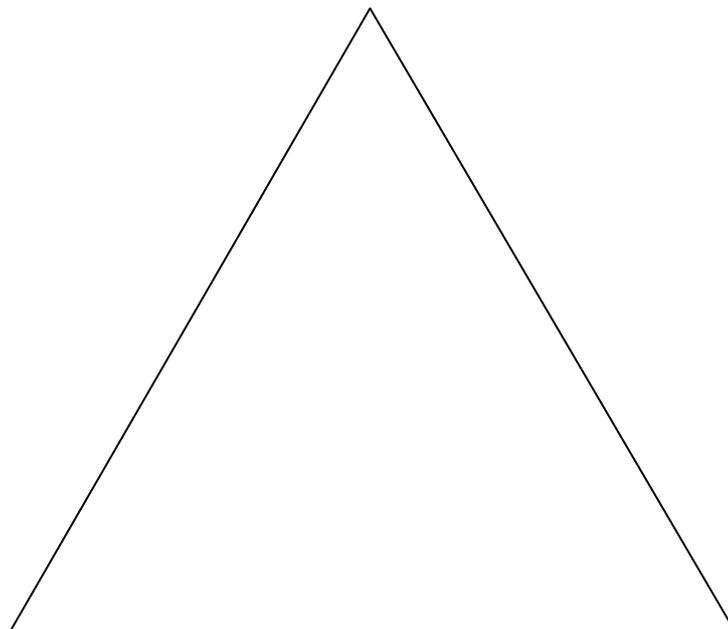


do not run

Diese Regeln kann ich schon beachten:

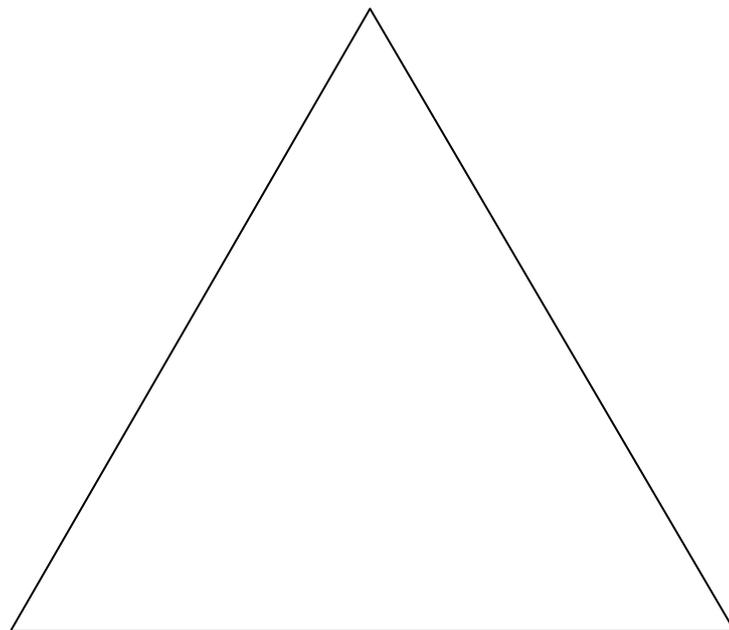
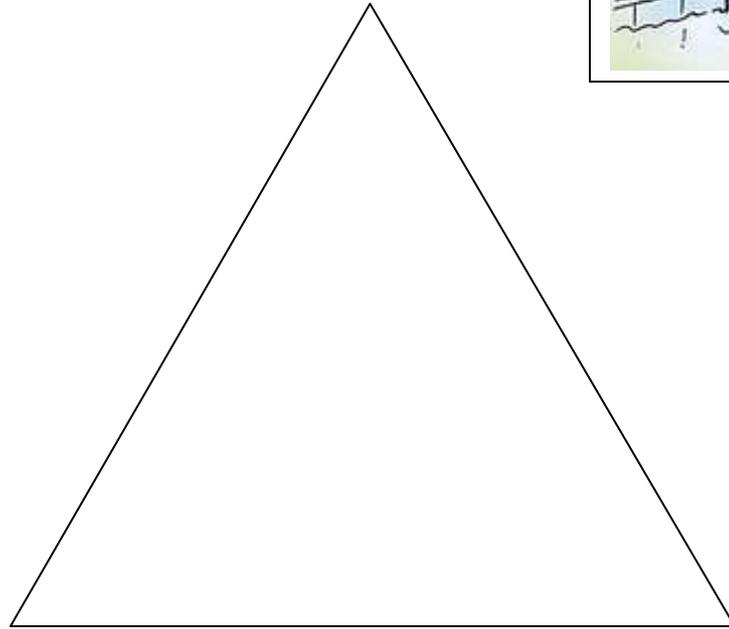


be careful



take a shower before/after swimming

**Diese Regeln kann ich
schon beachten:**



Das kann ich schon:



im brusthohen Wasser ☺	Das kann ich schon! ☒	Das kann ich noch nicht! ☒
nach den Baderegeln richtig verhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durch das Wasser vorwärts und rückwärts laufen (mit und ohne Arme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
das Gesicht auf das Wasser legen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
den Kopf unter Wasser nehmen und aus dem Mund und der Nase blubbern (Luft ausblasen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Augen unter Wasser öffnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Wasser tragen lassen:		
- auf dem Bauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- auf dem Rücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf den Beckenboden setzen und blubbern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zum Beckenboden tauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Beckenboden Tauchringe (Tauchstäbe) aufheben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durch einen Reifen tauchen:		
- der auf dem Wasser liegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- der auf dem Beckenboden steht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- der von einem Partner ins Wasser gehalten wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Füßen vom Boden abstoßen und gleiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und gleiten		
- in Bauchlage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- in Rückenlage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weit tauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Beckenrand ins Wasser springen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eine Rolle - vorwärts „turnen“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- rückwärts „turnen“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einen Handstand im Wasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Wasser Ball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

„Kleiner Seeräuber“

<p>im brusthohen Wasser</p> 	Hier kannst du deine Leistung selbst einschätzen!			
	ich beherrsche die Übung perfekt	ich kann die Übung gut	die Übung gelingt mir noch nicht so gut	ich fühle mich noch sehr unsicher
nach den Baderegeln richtig verhalten				
durch das Wasser vorwärts und rückwärts laufen (mit und ohne Arme)				
das Gesicht auf das Wasser legen				
den Kopf unter Wasser nehmen und aus dem Mund und der Nase blubbern (Luft ausblasen)				
die Augen unter Wasser öffnen				
vom Wasser tragen lassen: <ul style="list-style-type: none"> - auf dem Bauch - auf dem Rücken 				
auf den Beckenboden setzen und blubbern				
zum Beckenboden tauchen				
vom Beckenboden Tauchringe (Tauchstäbe) aufheben				
durch einen Reifen tauchen:				
- der auf dem Wasser liegt				
- der auf dem Beckengrund steht				
- der von einem Partner ins Wasser gehalten wird				
mit den Füßen vom Boden abstoßen und gleiten				
mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und gleiten <ul style="list-style-type: none"> - in Bauchlage - in Rückenlage 				
weit tauchen				
vom Beckenrand ins Wasser springen				
eine Rolle - vorwärts „turnen“				
- rückwärts „turnen“				
einen Handstand im Wasser				
im Wasser Ball spielen				

Urkunde



Kleiner Seeräuber

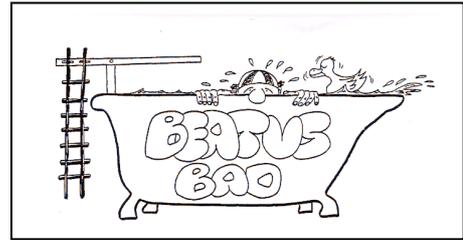
Name: _____

hat die Prüfung zum kleinen Seeräuber mit Erfolg
bestanden.

_____, den _____ 2006

Kapitän

Das kann ich schon:



im tiefen Wasser 😊	Das kann ich schon! <input checked="" type="checkbox"/>	Das kann ich noch nicht! <input checked="" type="checkbox"/>
nach den Baderegeln richtig verhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zum Beckenboden tauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Beckenboden Tauchringe aufheben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-10m weit tauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Beckenrand ins Wasser springen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Startblock ins Wasser springen:		
- im Fußsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- im Paketsprung („Bombe“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- im Kopfsprung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eine Bahn schnell schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mehrere Bahnen langsam schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
200 m in höchstens 8 Minuten schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
durch einen Reifen tauchen:		
- der auf dem Wasser liegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- der auf dem Beckenboden steht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- der von einem Partner ins Wasser gehalten wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
im Wasser Ball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und gleiten		
- in Bauchlage mit Schwimmbrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- in Rückenlage mit Schwimmbrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie ein „Frosch“ schwimmen (Brustschwimmen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie ein „Hund“ schwimmen (Kraulschwimmen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf dem Rücken schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Sprungturm springen	<input type="checkbox"/> 1m <input type="checkbox"/> 3m <input type="checkbox"/> 5m <input type="checkbox"/> 10m	<input type="checkbox"/> 1m <input type="checkbox"/> 3m <input type="checkbox"/> 5m <input type="checkbox"/> 10m
😊	<input type="checkbox"/> Seepferdchen	<input type="checkbox"/> Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Schwimmverein

„Großer Seeräuber“

Im tiefen Wasser 😊 	Hier kannst du deine Leistung selbst einschätzen			
	ich beherrsche die Übung perfekt	ich kann die Übung gut	die Übung gelingt mir noch nicht so gut	ich fühle mich noch sehr unsicher
nach den Baderegeln richtig verhalten				
zum Beckenboden tauchen				
vom Beckenboden Tauchringe aufheben				
5-10m weit tauchen				
vom Beckenrand ins Wasser springen				
vom Startblock ins Wasser springen: - im Fußsprung - im Paketsprung („Bombe“) - im Kopfsprung				
eine Bahn schnell schwimmen				
mehrere Bahnen langsam schwimmen				
200 m in höchstens 8 Minuten schwimmen				
durch einen Reifen tauchen: - der auf dem Wasser liegt - der auf dem Beckenboden steht - der von einem Partner ins Wasser gehalten wird				
im Wasser Ball spielen				
mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und gleiten - in Bauchlage - in Rückenlage				
wie ein „Frosch“ schwimmen (Brustschwimmen)				
wie ein „Hund“ schwimmen (Kraulschwimmen)				
auf dem Rücken schwimmen				
vom Sprungturm springen				
In diesem Schuljahr zusätzlich erreicht: <input type="checkbox"/> Seepferdchen <input type="checkbox"/> Bronze <input type="checkbox"/> Silber				

Urkunde



Großer Seeräuber

Name: _____

hat die Prüfung zum großen Seeräuber mit Erfolg
bestanden.

_____, den _____ 2006

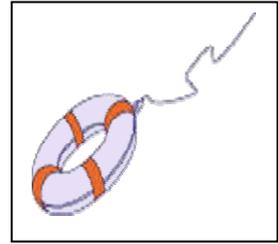
Kapitän

Schülerbogen: _____ Klasse: _____

Name, Vorname

Schwerpunkt:

Tauch-ABC

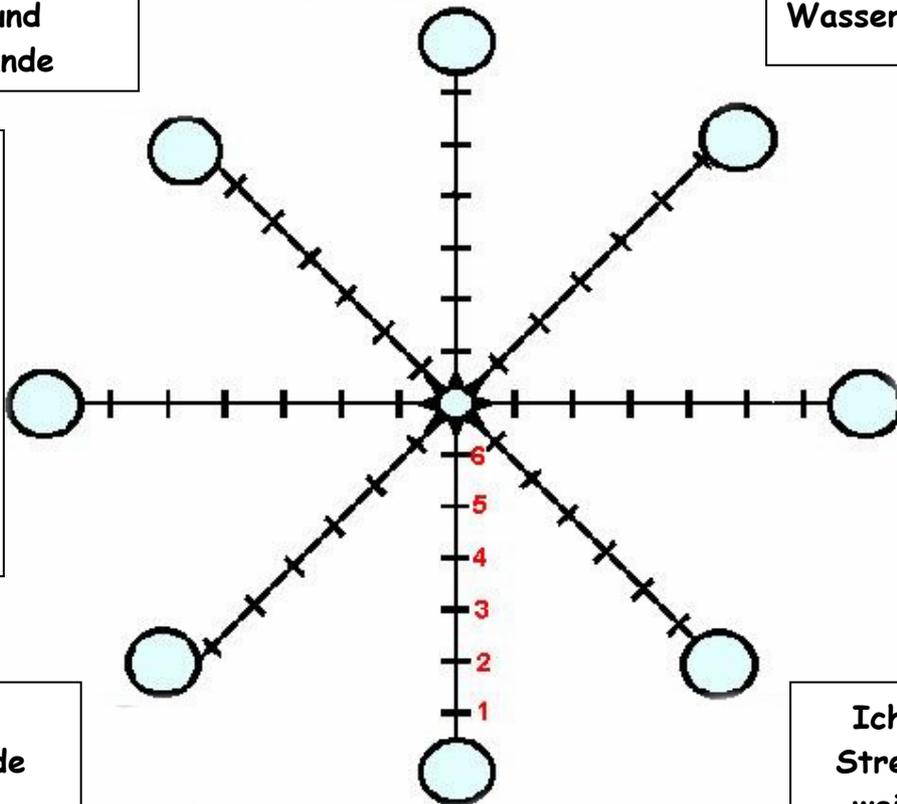


Ich kann einen
Tischtennisball oder eine
Gummiente eine Strecke von

Ich kann meine
Augen unter Wasser
öffnen und
Gegenstände

Ich kann einen
Luftballon unter
Wasser aufblasen.

Ich kann mein Gesicht auf
das Wasser legen und
durch Mund und Nase ins
Wasser ausatmen.



Ich kann mich im
Nichtschwimmerbecken auf
den Beckenboden setzen.

Ich kann
Gegenstände
vom
Beckenboden
aufheben.

Ich kann eine
Strecke von 5m
weit tauchen.

Ich kann durch einen
stehenden Reifen durchtauchen

trifft
6
nicht zu

5

4

3

2

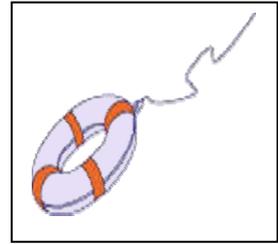
1 trifft
voll zu

Lehrerbogen: _____ Klasse: _____

Name, Vorname

Schwerpunkt:

Tauch-ABC



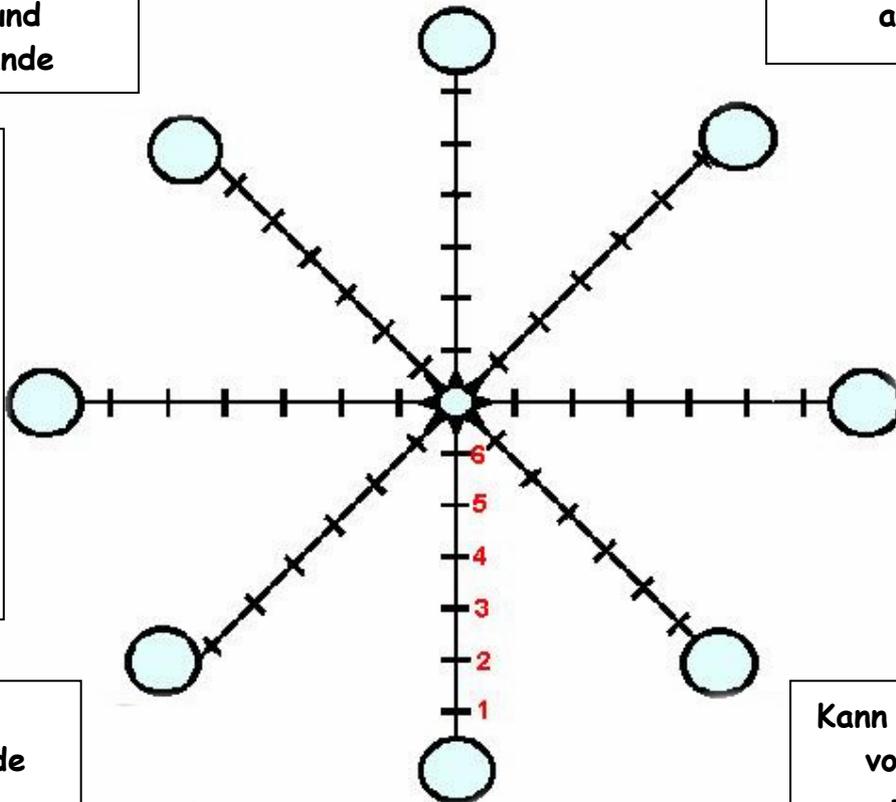
Kann einen Tischtennisball
oder eine Gummiente eine
Strecke von 2m über das
Wasser blasen.

Kann einen Luftballon
unter Wasser
aufblasen.

Kann die Augen
unter Wasser
öffnen und
Gegenstände

Kann das Gesicht auf das
Wasser legen und durch Mund
und Nase ins Wasser
ausatmen.

Kann sich im
Nichtschwimmerbecken auf
den Beckenboden setzen.



Kann
Gegenstände
vom
Beckenboden
aufheben.

Kann eine Strecke
von 5m weit
tauchen.

Kann durch einen stehenden
Reifen durchtauchen.

trifft **6** **5** **4** **3** **2** **1** trifft
nicht zu voll zu

Schülerbogen: _____ Klasse: _____

Name, Vorname

Schwerpunkt:

Gleit-ABC

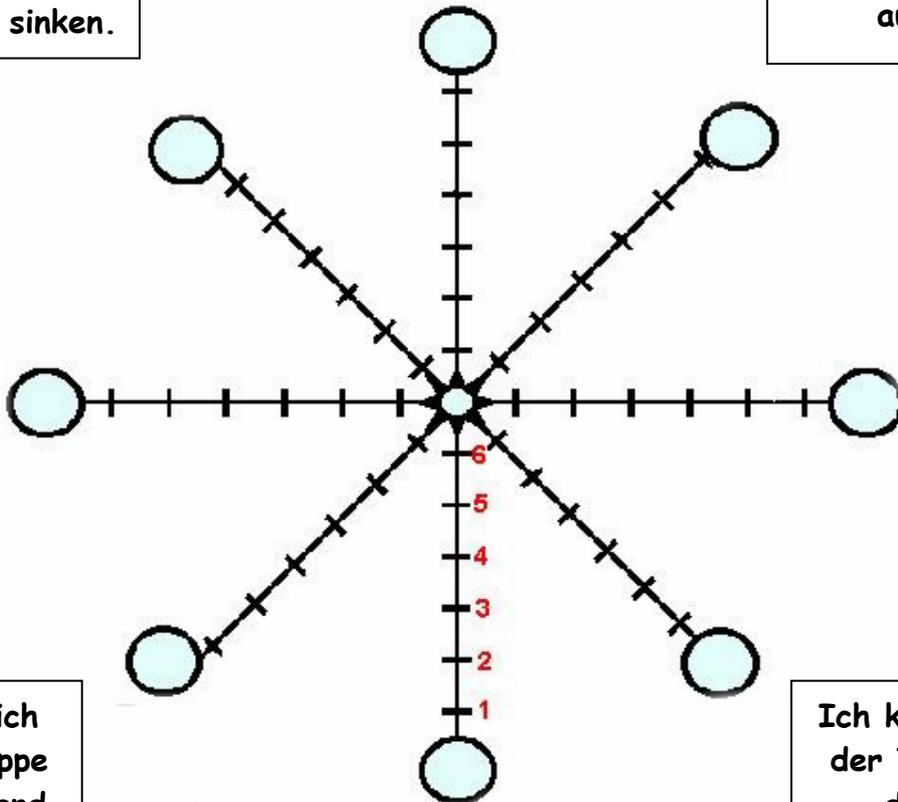


Ich kann die „Schwebequalle“ ausführen und mich von einem Partner vorsichtig unter Wasser drücken lassen.

Ich kann aus der „Schwebequalle“ Richtung Beckenboden sinken.

Ich kann die „Schwebequalle“ ausführen.

Ich kann mich als „toter Mann“ in der Bauchlage auf das Wasser legen.



Ich kann mich als „toter Mann“ in der Rückenlage auf das Wasser legen.

Ich kann mich von der Treppe oder dem Rand abstoßen und unter Wasser wie eine Robbe

Ich kann mich von der Treppe oder dem Rand rückwärts abstoßen und wie ein Baumstamm und eine Robbe gleiten.

Ich kann mich von der Treppe oder dem Rand abstoßen und wie ein Baumstamm auf dem Wasser gleiten.

trifft
6
nicht zu

5

4

3

2

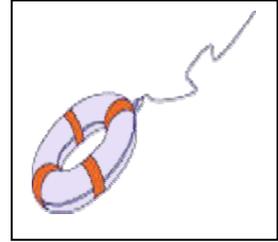
trifft
1
voll zu

Lehrerbogen: _____ Klasse: _____

Name, Vorname

Schwerpunkt:

Gleit-ABC

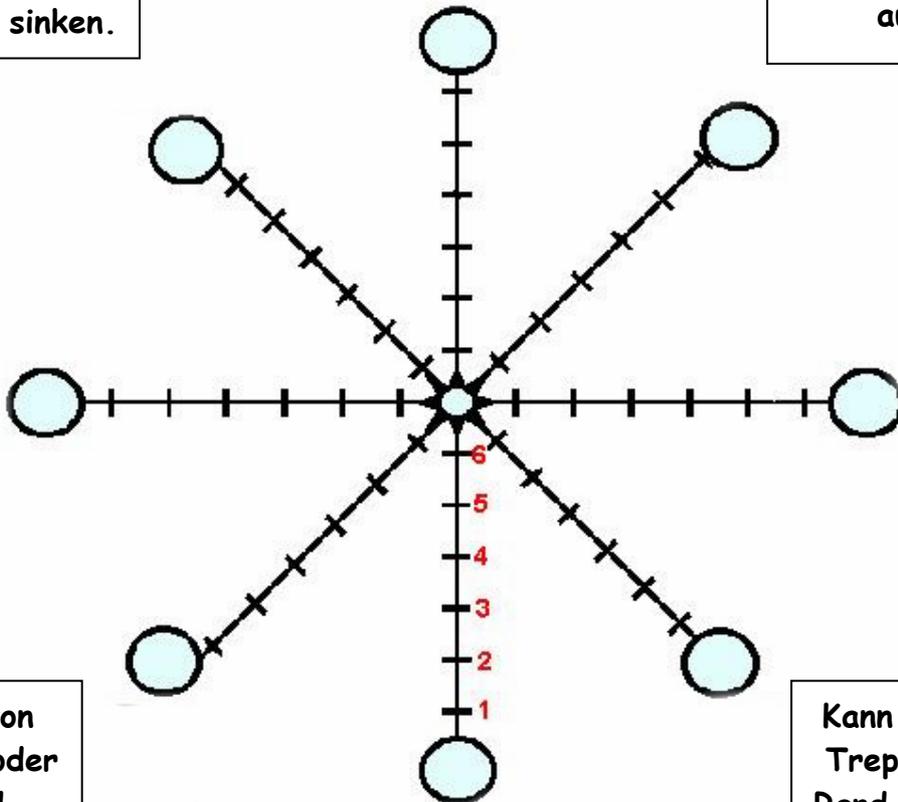


Kann aus der „Schwebequalle“ Richtung Beckenboden sinken.

Kann die „Schwebequalle“ ausführen und sich von einem Partner vorsichtig unter Wasser drücken lassen.

Kann die „Schwebequalle“ ausführen.

Kann sich als „toter Mann“ in der Bauchlage auf das Wasser legen.



Kann sich als „toter Mann“ in der Rückenlage auf das Wasser legen.

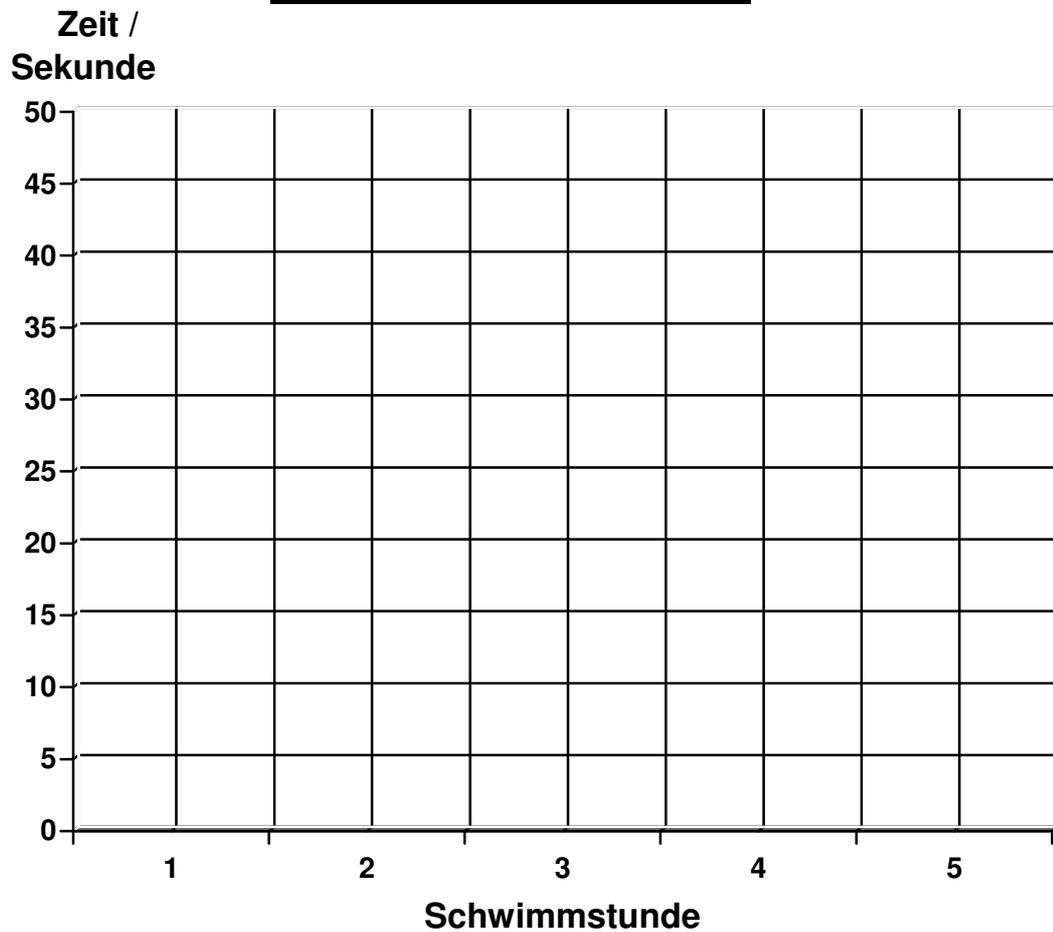
Kann sich von der Treppe oder dem Rand abstoßen und unter Wasser wie eine Robbe gleiten.

Kann sich von der Treppe oder dem Rand rückwärts abstoßen und wie ein Baumstamm und eine Robbe gleiten.

Kann sich von der Treppe oder dem Rand abstoßen und wie ein Baumstamm auf dem Wasser gleiten.

trifft **6** nicht zu **5** **4** **3** **2** **1** trifft voll zu

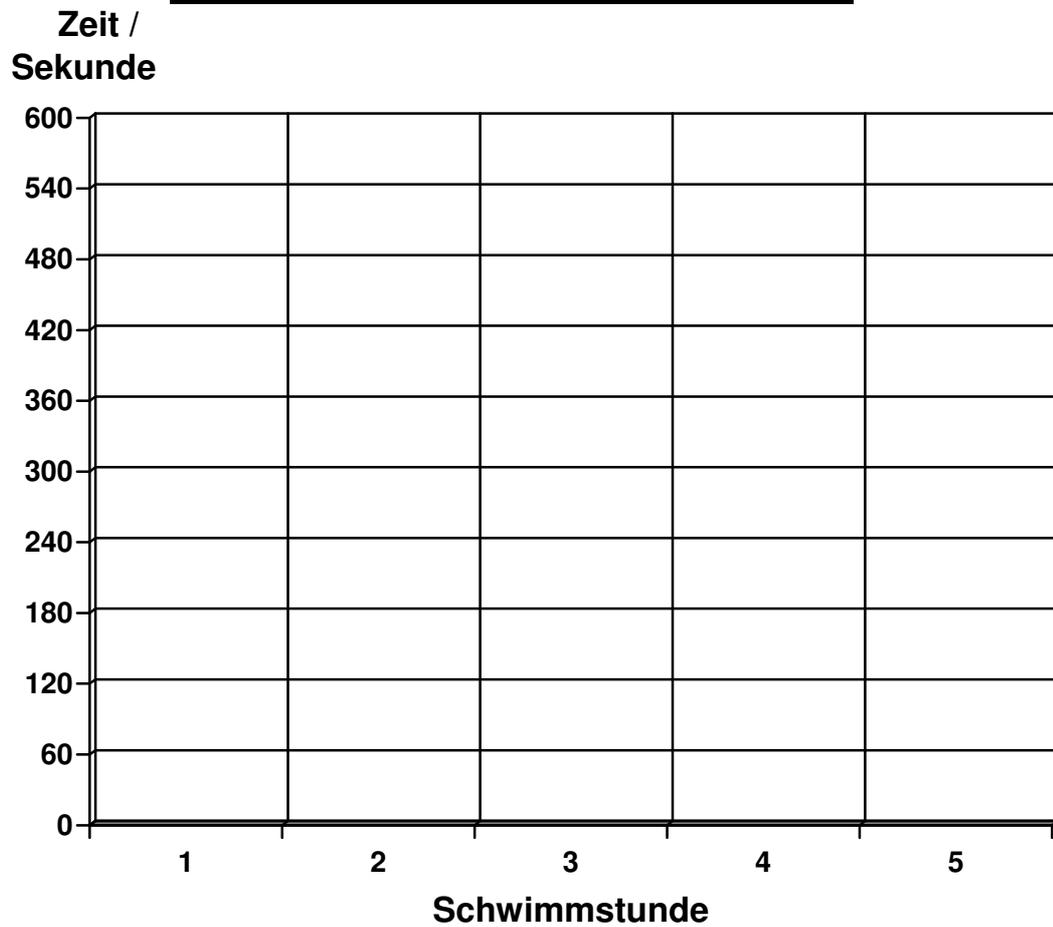
Mein Leistungsdiagramm
"Schnelles Schwimmen"



**Wie schnell schwimmst du auf der 25 Meter Strecke?
Male mit verschiedenen Buntstiften aus!**

Std.	1.	2.	3.	4.	5.
Datum					
Zeit					

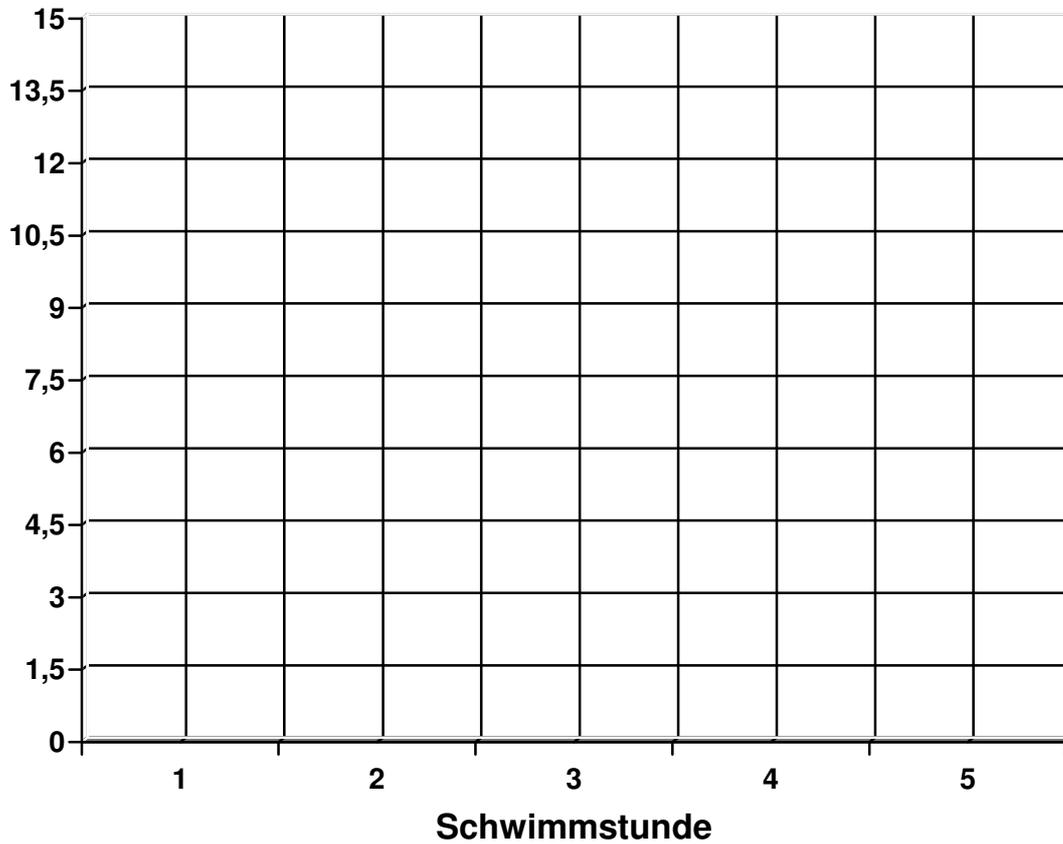
Mein Leistungsdiagramm
"200m ausdauerndes Schwimmen"



**Wie schnell schwimmst du auf der 200 Meter Strecke?
 Male mit verschiedenen Buntstiften aus!**

Std.	1.	2.	3.	4.	5.
Datum					
Zeit					

Mein Leistungsdiagramm
"In die Weite tauchen"



Wie weit kannst du tauchen?
Male mit verschiedenen Buntstiften aus!

Std.	1.	2.	3.	4.	5.
Datum					
Meter					

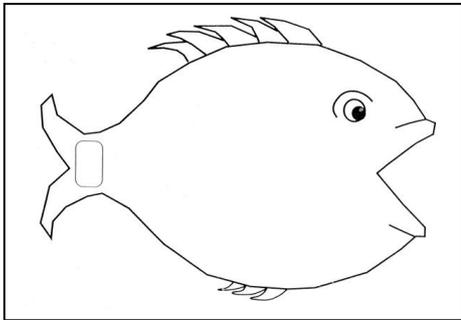
Das kann ich schon in der Rückenlage:

Name: _____

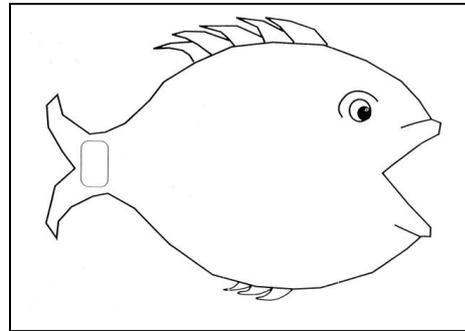
<p>Kraulbeinschlag mit einem Schwimmbrett als Kopfkissen</p>	
<p>Kraulbeinschlag mit einem Schwimmbrett und gestreckten Arme</p>	
<p>Kraulbeinschlag ohne ein Schwimmbrett</p>	
<p>Kraulbeinschlag und Armzug in der Gesamtbewegung</p>	

Wie schwer fallen dir die einzelnen Übungen in der Rückenlage? Male das treffende Männchen an.

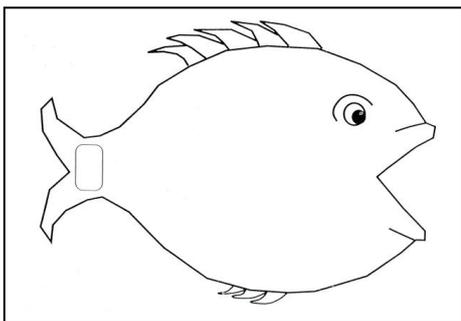
Alles auf einem Blick



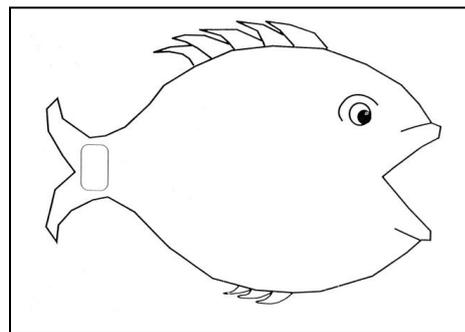
25 Meter schwimmen



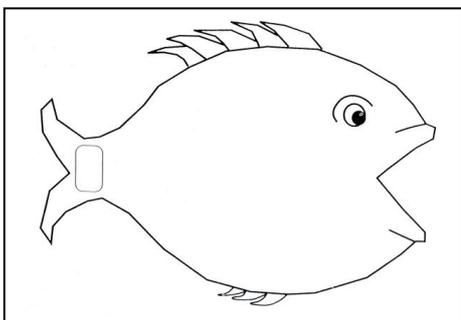
200 Meter schwimmen



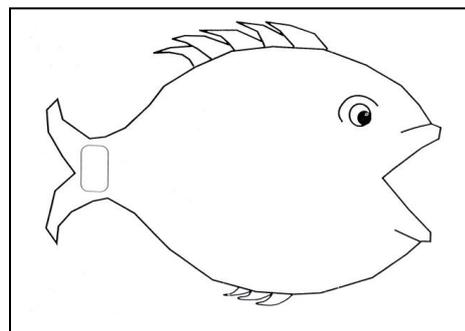
5 Minuten schwimmen



in die Weite tauchen



Rückenkraul mit Brett



Rückenkraul ohne Brett

Trage die Ergebnisse in die passenden Fische ein!