

Inhalte Fachkunde 3. Ausbildungsjahr

Ausb.-jahr	Halbjahr	Block	Sachgebiet	Themen	Inhalte
3	1	1	Gesundheitslehre	Passiver Bewegungsapparat	Skelett Knochen, Knorpel, Gelenke Wirbelsäule
			Schwimmunterricht	Erstschwimmart Durchführung von Kursen	Vor-/Nachteile Brustschwimmen Vor-/Nachteile Kraulschwimmen Vor-/Nachteile Rückenschwimmen Planung von Schwimmunterricht Unterrichtsentwurf Sicherheit im Schwimmunterricht (R 94.14)
			Retten und Erstversorgung	Rettungsgeräte	Gurtretter, Rettungsgurt mit Leine Rettungsball, Rettungsboje Wurfleine
			praktische Fachkunde	Rettungsgeräte I Rettungsgeräte II Schwimmtraining	
3	1	2	Gesundheitslehre	Aktiver Bewegungsapparat	Muskelgewebe Aufbau der Skelettmuskulatur Muskelarbeit Ausgewählte Muskeln/Muskelgruppen Muskuläre Dysbalancen
			Schwimmsport	Traininglehre	motorische Grundeigenschaften Energiebereitstellung Trainingsprinzipien Trainingsmethoden
			Retten und Erstversorgung	Befreiungstechniken	Vermeiden von Umklammerungen Befreiungsgriffe
			praktische Fachkunde	Befreiungstechniken Kombinierte Rettungsübung Selbst erstellte Trainingspläne	
3	2	1	Aqua-Fitness	Gestaltung einer Aqua-Fitness-Einheit Auswirkung bei Immersion Der Übungsleiter aus rechtlicher Sicht	Übungsleiterverhalten Aufbau einer Übungsstunde Aqua-Fitness-Kompass Einsatz von Musik Hydrostatischer Druck Auftrieb Widerstand Wärmeleitfähigkeit des Wassers Haftung des Aufsichtspflichtigen Schadensersatzpflicht Verhaltensregeln für den Übungsleiter
			praktische Fachkunde	Beispielhafte AF-Übungseinheit AF-Übungseinheit durch Schüler I AF-Übungseinheit durch Schüler II	
3	2	2	Gesundheitslehre	Gesundheitsvorsorge/Prävention	metabolisches Syndrom Auswirkungen von Sport/Bewegung auf den Körper Ernährung
			Aqua-Fitness	AF für bestimmte Personengruppen	Rheumatiker, Asthmatiker, Übergewichtige, Hypertoniker, Diabetiker, Senioren, Schwangere
			praktische Fachkunde	Prüfungsvorbereitung Trainingsbaukasten Staffelspiele (ggf. Synchronschwimmen)	
			Für alle Sachgebiete	Wiederholung und Prüfungsvorbereitung	