

Bewegungsfeld 4 – *Bewegen im Wasser - Schwimmen*

Unterrichtsvorhaben	Stunden	Kompetenzen (Bewegung und Wahrnehmung/ Methoden/ Urteil)	Inhaltliche Schwerpunkte/ PP	Kriterien Leistungsbewertung
Jahrgang 5 und 6				
<p>UV 1: <i>Ich gewinne Vertrauen und Sicherheit im Wasser – Vielfältige Bewegungsformen und Spiele in unterschiedlichen Wassertiefen (Wassergewöhnung) unter Thematisierung der Sicherheitsaspekte und Baderegeln im Schwimmbad.</i></p>	4	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technischkoordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen. 	A/ C (a1-2; c 1-2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kennen und beachten der Baderegeln 2. Einhalten der Sicherheitsregeln 3. Beobachtung der Körperspannung und der Körperhaltung (Kopf, Füße, Beine) 4. Überprüfen des Gleitens im Wasser 5. Überprüfen des Ausatmens gegen den Wasserwiderstand 6. Sprünge ins tiefe Wasser 7. angstfreies Tauchen 8. Überprüfen des Augenöffnen unter/im Wasser 9. Umsetzen von Bewegungsanweisungen
<p>UV 2: <i>Verschiedene Körperpositionen und Antriebsvarianten im Wasser erleben – SuS erfahren spielerisch das Gleiten, Rotieren, Auftreiben und Abtauchen und lernen dabei elementare Gesetzmäßigkeiten zum</i></p>	4	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewichte und Gegenstände transportieren und deren Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern. - unter Wasser unterschiedliches Verhalten des Körpers wahrnehmen und steuern <p>MK:</p>	A (a1 u. 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. individueller Lernfortschritt 2. Gleitphasen sind klar erkennbar 3. Antrieb durch: <ol style="list-style-type: none"> a) Beinschlag (Hüftstreckung, Fußstellung) b) Armschlag (S-Form) c) Kopplung von Arm- und Beinschlag (zeitlich richtig)

<p><i>Fortbewegen im Wasser kennen.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - Strategien zur Steuerung des Körpers (z.B. Kopfsteuerung) verstehen und anwenden 		<p>d) saubere technische Ausführung 4. Atmung/Kopfhaltung im Wasser 5. Tauchen durch Objekte und herausholen von Objekten</p>
<p>UV 3: <i>„Wir erlernen eine Wechsel- oder Gleichzugtechnik - Sicher schwimmen können durch eine spielerische Verbesserung des Wassergefühls/ der Wasserlage z. B. über Gegensatzerfahrungen und das Erlernen bzw. Festigen von mindestens einer Schwimmart!</i></p> <p>(Ausdauerschwimmen/ Abnahme Schwimmbzeichen)</p>	<p>8</p>	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technischkoordinativ grundlegendem Niveau ausführen. - eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dem Partner Rückmeldung zu thematisierten Kriterien geben (Kopfhaltung z.B.) - mit einem Partner/Gruppe in der Lage sein Arbeitsaufträge selbstständig umzusetzen 	<p>A/ D (a3; d1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ausdauerbereitschaft 2. Überprüfen von 15 min. Schwimmen am Stück 3. mit einem Partner oder der Gruppe arbeiten können 4. gegenseitige Beobachtung und Bewegungsberatung 5. Umsetzen von Bewegungsanweisung 6. Armzug in 4 Phasen deutlich als zyklische Bewegung erkennbar <ol style="list-style-type: none"> a) Arm- und Beinschlag zyklisch b) in Kombination mit Kopfhaltung und Atmung 7. Kopplung der Gesamtbewegung 8. Gesamtbewegung über 15 m ausführen und präsentieren können
<p>UV 4: <i>„Der Sprung ins kalte Nass“ – SuS erleben kriteriengeleitet verschiedene Ausgangs- und Eintauchpositionen beim Springen vom Startblock mit besonderem Augenmerk auf die Einhaltung organisatorischer Vorgaben, Regeln und Rücksichtnahme auf MitSuS.</i></p>	<p>4</p>	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden. 	<p>C/ A (c2,3; a 3)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstständigkeit 2. Beteiligung; Überwindung von Ängsten 3. Regeleinhaltung 4. Startsprung <ol style="list-style-type: none"> a) Körperspannung b) saubere Eintauchphase 5. Streckentauchen nach Metern (mind. 10 m) 6. Tieftauchen und Herausholen von Gegenständen aus 2 m Tiefe