|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 6** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.3** |
| **Thema des UV: Schwimmen, schwimmen, schwimmen – Aerobe Ausdauer in einem beliebigen Schwimmstil** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **f - Gesundheit**  **d - Leistung** | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * aerobe Ausdauerfähigkeit * Wählen Sie ein Element aus. | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f] * Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| **Inhalte**   * Vorbereitung auf ausdauerndes Schwimmen * Erläuterung der Zusammenhänge von Schwimmen und Gesundheit | * Erläutern grundlegender Merkmale des ausdauernden Schwimmens * Vorbereitung auf ausdauerndes Schwimmen | **Gegenstände**   * Langzeitausdauer I * Gesundheitsorientierung * Selbst- und Fremdrettung   **Fachbegriffe**   * **Ausdauertraining** | unterrichtsbegleitend:   * Entwicklung und Fortschritte   Beobachtungskriterien:   * Zeitenverbesserung   punktuell:   * Zeitmessung   Beobachtungskriterium:   * Technik bei Ausdauerschwimmen |