|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 7** | **Dauer des UVs: 14** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 4.1 und 4.3** |
| **Thema des UV:** All you can swim! - Sichere Anwendung unterschiedlicher Schwimmtechniken in Bauch- und Rückenlage! All you can dive! Sicheres Springen und Tauchen | | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | | **Inhaltsfelder:**  **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**  **c - Wagnis und Verantwortung** | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Schwimmarten einschließlich Start und Wende * Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Handlungssteuerung [c] * Variation von Bewegung [b] * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] * grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| **Inhalte**  · Aufbau und Halten von Körperspannung zum Erfahren der Gleitphase  · Erfahren und Erlernen unterschiedlicher Schwimmtechniken in Bauch- und Rückenlage  Zug- und Druckphase  · Start vertiefen und Wende erlernen  Tauchen und Orientieren unter Wasser in unterschiedlichen Zielsetzungen  Normgebundene und freie Sprünge ins Wasser  **Fachbegriffe**  · Körperspannung  · Gleitphase  · Unterschiedliche Schwimmtechniken  · Start + Wende | · Erproben von Körperspannung in unterschiedlichen Körperbereichen  · Erfahren von Gleitphase, Wende und Eintauchphasen  · Vertiefung der Startphasen  Fachbegriffe  · Entwickeln und Erproben (L+S) · Partnerkorrektur ·  Risikominderung | **Gegenstände** ·  Sich fachlich korrekt ausdrücken · Aufbau und Halten von Körperspannung ·  Kopfsprung + Wende ·  Unterschiedliche Schwimmtechniken  **Fachbegriffe** ·  Körper-/Beinspannung ·  Gleitphase  **Zug- und Druckphase** | **unterrichtsbegleitend**: ·  Steigende Ausprägung der und wachsendes Verständnis für Körperspannung bei den SuS ·  Erlernen/Verbessern in unterschiedlichen Schwimmtechniken  **Beobachtungskriterien**:  - Ist Körperspannung vorhanden  - Körperhaltung  - Streckung  – Gleitphasen  **punktuell**:  - Zeitmessung  - Technikkontrolle  Beobachtungskriterium: - Merkmale der Schwimmstile |