|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 6** | **Dauer des UVs: 30** Wählen Sie ein Element aus. | | **Nummer des UVs im BF/SB: 4.3 / 4.4** |
| **Thema des UV: Wir schwimmen ökonomisch, ausdauernd und schnell und – Vertiefung der Schwimmarten einschl. Wenden, ausdauerndes Schwimmen, Grundlagen des Rettungsschwimmens** | | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | | **Inhaltsfelder:**  **c - Wagnis und Verantwortung**  **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen * Schwimmarten einschließlich Start und Wende | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] * Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3] * in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4] | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] * grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1]   **MK**   * Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] * einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]   **UK**   * einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| Vertiefung und Ökonomisierung der erlernten Schwimmtechniken zumindest eine Gleichzugtechnik und Wechselzugtechnik  Erlenen einer Wendetechnik (Roll-oder Seitfallwende)  Wasserspringen in verschiedenen Variationen erfahren (insbesondere Startsprung)  Ausdauerndes und ökonomisches Schwimmen in zumindest einer Lage  Grundlegende Elemente des Rettungsschwimmen : Selbstrettung, Baderegeln | Schwimmen in verschiedenen Lagen und abwechslungsreichen Übungsformen  Erfahren von Gleitphase und Eintauchphase  Arbeit in Partnerarbeit und Kleingruppen  Eigen- und Fremdbeobachtung, Schülerfeedback | Reflektierte Praxis:  Fachbegriffe:  Armzug, Beinschlag, Gleit- und Druckphase, Druckausgleich , Vortrieb, Körperspannung, Eintauchphase | unterrichtsbegleitend:  Beteiligung an Gesprächs- und Arbeitsphasen  Verbesserung im Verlaufe des Unterrichts  Auf Zeit und Ausdauer Schwimmen  Punktuell:  Techniküberprüfung der Schwimmtechniken orientiert am Idealbild  Schwimmen auf Zeit und Ausdauer |