|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 5** | **Dauer des UVs: 10** | | **Nummer des UVs im BF/SB:4.1,  4.2** |
| **Thema des UV: Ich gleite dahin! 🡪 Finden der korrekten Wasserlage und Überwindung der Angst vor dem Eintauchen**  **Es geht vorwärts! – Erarbeitung der Kraul- und Rückenschwimmentechnik** | | | |
| **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** | | **Inhaltsfelder:**  **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**  Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser * Schwimmarten einschließlich Start und Wende | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] * Struktur und Funktion von Bewegungen [a] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] * grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * Wählen Sie ein Element aus. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| * Aufbau und Halten von Körperspannung zum Erfahren der Gleitphase * Körperreaktion in unterschiedlichen Spannungssituation * Einhalten von grundlegenden Baderegeln * Umgang mit Angst * Erarbeitung der Kraul- und Rückenschwimmtechnik * Erkennen der einzelnen technischen Besonderheiten beim Kraul- und Rückenschwimmen | * Erproben von Körperspannung in unterschiedlichen Körperbereichen * Erfahren von Gleitphase und Eintauchphasen * Erarbeiten der Techniken * Einhalten einer zeitlichen Vorgabe | **Gegenstände**   * Sich fachlich korrekt ausdrücken * Aufbau und Halten von Körperspannung * Kopfsprung * Kraulschwimmen * Rückenschwimmen   **Fachbegriffe**   * Körper-/Beinspannung * Gleitphase * Wasserwiderstand * Kopfsprung | unterrichtsbegleitend:   * Steigende Ausprägung der und wachsendes Verständnis für Körperspannung bei den SuS * Umsetzen und Verbesserung der Techniken   Beobachtungskriterien:   * Ist Körperspannung vorhanden * Körperhaltung * Streckung * Gleitphasen * Armzug * Beinschlag * Atemtechnik   punktuell:  Beobachtungskriterium: |