

Bewegungsfeld (4) Bewegen im Wasser – Schwimmen (36 Std.)

Jahrgangsstufe 5/6

2 Sich vertrauen im Wasserraum – Von der Verbesserung des Wassergefühls und vom Einspringen ins Wasser zum sicheren Schwimmen gelangen

3 Mit dem Brustschwimmen ausdauernd schwimmen

3b Ich traue mich – Wasserspringen mehrperspektivisch

4 Wie ein Fisch im Wasser – sich mit Tauchen auch unter Wasser orientieren

Jahrgangsstufe 7-9

27 Wir bereiten uns auf das Schwimmabzeichen vor

28 Ich schaffe es – das DT. Jugendschwimmabzeichen in Bronze/Silber

29 Kraulschwimmen auf dem Rücken und Bauch und damit schnell schwimmen

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
----	----	----	------	-----	----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Ende Jahrgangsstufe 6

2	4	A/F	3	1	1	1	1,2,3					1
3	4	D	5	2,3	1					1,2,3		
3b	4	A/B /C	5	2	1	1	1	2	1			
4	4	A/C	5	4	2	1	1,3		2			

Ende Jahrgangsstufe 9

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
27	4	A	4	3	1	1	1,3					
28	4	D/F	8	4	1	1				1,2		1
29	4	A/D	6	1,2		1	1,2,3			1,3		

Bewegungsfeld/Sportbereich:4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -St
Bewegen im Wasser - Schwimmen	A / F	5.1

Thema des UV:

Sich vertrauen im Wasserraum - Von der Verbesserung des Wassergefühls und vom Einspringen ins Wasser zum sicheren Schwimmen gelangen

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 4.1 , 6 MK 4.1 , 6 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- 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 technisch - koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen

Methodenkompetenz:

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen , Springen und Tauchen einhalten.

Urteilskompetenz:

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits - und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1 , a 2 , a 3 , f 1

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmen und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

Gesundheit (f)

- Unfall – und Verletzungsprophylaxe (1)

Bewegungsfeld/Sportbereich:4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -St
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	D	5.1

Thema des UV:

Mit dem Brustschwimmen ausdauernd schwimmen

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 4.3, 4.2 ,6 MK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Min.) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen
- eine Wechselzug- oder eine Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen

Methodenkompetenz (MK)

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.

Urteilskompetenz (UK)

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (d)

- ***Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)***
- ***Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche (2)***
- ***Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)***

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:4</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -St</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>A/B/C</i>	<i>5.1</i>

Thema des UV:

Ich traue mich – Wasserspringen mehrperspektivisch

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 4.2 ,6 MK 4.1, 6 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Methodenkompetenz (MK)

- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, b 2, c 1

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

- ***Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)***

Bewegungsgestaltung (b)

Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

Wagnis und Verantwortung (c)

Spannung und Risiko (1)

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:4</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -St</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>A/C</i>	<i>5.1</i>

Thema des UV:

Wie ein Fisch im Wasser – sich mit Tauchen auch unter Wasser orientieren

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 4.4 ,6 MK 4.2, 6 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Methodenkompetenz (MK)

- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

Urteilskompetenz (UK)

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1,a 3,c 2

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)

Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

(3)

Wagnis und Verantwortung (c)

Emotionen (z.B. Freude, Frustration, Angst) (2)

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:4</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -St</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>A</i>	<i>7</i>

Thema des UV:

Wir bereiten uns auf das Schwimmbzeichen vor

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 4.3,9 MK 4.1, 9 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- eine Langzeitdauerbelastung (LZB I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen

Methodenkompetenz (MK)

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten.

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1,a 3

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:4</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -St</i>
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>D/F</i>	<i>7</i>

Thema des UV:

Ich schaffe es – das DT. Jugendschwimmabzeichen in Bronze

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 4.4,9 MK 4.1, 9 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden

Methodenkompetenz (MK)

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten.

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: d 1,d 2 ,f 1

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzung wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)**

Gesundheit (f)

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)

Bewegungsfeld/Sportbereich:4	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -St
<i>Bewegen im Wasser - Schwimmen</i>	<i>A/D</i>	<i>7</i>

Thema des UV:

Kraulschwimmen auf dem Rücken und Bauch und damit schnell schwimmen

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 4.1 , 4.2 9 UK 4.1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

- technisch- koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden
- eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechnik beschreiben, einzelne Phasen zuordnen und ihre Funktion erläutern

Methodenkompetenz (MK)

Urteilskompetenz (UK)

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, d1, d3

Bewegungsstrukturen und Bewegungslernen (a)

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

Leistung (d)

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzung wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nichtnormierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)**