

Kompetenzkarte für eine Einheit		
Sport	5. Klasse	Erstellt von : Auf dem Kampe
Schwimmen I		
<b>Zeitraumen:</b> Ein Halbjahr		
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b> Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen (Kerncurriculum Kap. 3.3)		
<b>Lernmethodischer Schwerpunkt:</b> kooperative Lernform v.a. mit dem Partner (z.B. Synchronspringen und Bewegungsrückmeldungen)		
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</b> Die SuS <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder Wechselzugtechnik</li> <li>- schwimmen 15min ausdauernd</li> <li>- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock</li> <li>- demonstrieren verschiedene Sprungvariationen vom Startblock mit einem Partner synchron</li> <li>- orientieren sich unter Wasser</li> <li>- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser</li> <li>- kennen grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung</li> <li>- erfüllen die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens Bronze, Silber oder Gold</li> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage</li> </ul> <b>Prozessbezogene Kompetenzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend</li> <li>- übernehmen für sich und andere Verantwortung</li> </ul>		
<b>Inhalte der Einheit</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wassergewöhnung (gleiten etc., unter Wasser ausatmen, unter Wasser orientieren, tauchen). Abschluss Technikprüfung mit z.b. rolle vorwärts, durch Ringe tauchen, Gegenstände ertauchen usw.)</li> <li>2. Schwimmstil mit Bewegungsrückmeldungen erlernen (kurze Distanzen (z.B. Querbahnen) zur Verbesserung der Schwimmtechnik) - Abschluss Technik und Ausdauer schwimmen</li> <li>3. Springen den Startsprung aus dem Sitzen, Hocken, Stehen ausführen mit einem Partner eine Sprungkür erarbeiten</li> <li>4. Einführung in die Selbstrettung</li> <li>5. Abschluss Übungen für das Jugendschwimmabzeichen ausführen</li> </ol>		
<b>Methoden:</b> Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Stationsarbeit		
<b>Leistungsbewertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikzirkel zur Wassergewöhnung</li> <li>- Schwimmabzeichen</li> <li>- 50m Zeitschwimmen</li> <li>- Ausdauerndes Schwimmen</li> <li>- Startsprung</li> <li>- Sprungkür mit einem Partner</li> <li>- Demonstration der Schwimmtechnik</li> </ul> <b>je nach Schwerpunktsetzung prozentuale Gewichtung</b>		

