

**Bewegungsfeld 2**

**Bewegen im Wasser**

**Reflektierte Sinnperspektive 1: Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann den Zusammenhang zwischen Schwimmen und ausgewählten Aspekten meiner Gesundheit erkennen und beschreiben.	Ich kann auf meine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten abgestimmte Übungsprogramme erstellen.	Ich kann aus verschiedenen Bewegungs- und Belastungsvarianten für mich geeignete auswählen.	Ich kann die ausgewählten Bewegungsvarianten in einer an meinen Körper angepassten Intensität absolvieren.	Ich kann die Auswirkungen des Schwimmens auf Aspekte meiner Gesundheit wahrnehmen und beschreiben.	Ich kann die Eignung der Sportart Schwimmen für meine Gesundheit beurteilen und mein zukünftiges Bewegungsprogramm ggf. anpassen.

**Reflektierte Sinnperspektive 4 Emotionen erleben und bewältigen**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann die emotionalen Auswirkungen des Bewegens im Wasser wahrnehmen und beschreiben.	Ich kann gezielt aufregende und körpernahe Übungen planen.	Ich kann mich auf erlebnisintensive Übungen einlassen.	Ich kann die Sportart Schwimmen nutzen, um emotionale und körperliche Grenzen sowie Hindernisse zu überwinden.	Ich kann die dabei gemachten Erfahrungen benennen und reflektieren.	Ich kann positive und negative Erfahrungen unterscheiden und für mich akzeptable Bewältigungsstrategien entwickeln.

**Reflektierte Sinnperspektive 8 Freizeit bewegungsorientiert gestalten**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann mich über Möglichkeiten der Freizeitgestaltung im Wasser informieren.	Ich kann Freizeitaktivitäten im Wasser im Rahmen der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten planen.	Ich kann mich unter Beachtung meiner persönlichen Voraussetzungen für Aktivitäten im Wasser entscheiden.	Ich kann unter Berücksichtigung meiner Leistungsfähigkeit die ausgewählten Freizeitaktivitäten bewältigen.	Ich kann abschätzen, wie sich das Bewegen im Wasser auf mein Wohlbefinden auswirkt.	Ich kann das Bewegen im Wasser mit anderen Freizeitaktivitäten vergleichen und in meinen Alltag integrieren.

**Reflektierte Sinnperspektive 3****Leistung erleben und entwickeln**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann die Bedingungen für Leistungsentfaltung im Wasser beschreiben.	Ich kann meinen derzeitigen Leistungsstand beurteilen und mir darauf aufbauend persönliche Trainingsziele setzen.	Ich kann Übungsformen auswählen, die meine Leistungsfähigkeit steigern.	Ich kann die ausgewählten Übungsformen über eine längere Zeit durchführen und immer wieder an mein Ziel anpassen.	Ich kann meine Leistungsfortschritte beobachten und benennen.	Ich kann Fortschritte und die dafür durchgeführten Übungsformen einschätzen, deren Eignung reflektieren und sie ggf. abwandeln.

**Mögliche didaktisch-methodische Gestaltung**

- Schwimmfilm (bspw. Baywatch) zur Sensibilisierung für das Thema mit Beobachtungsaufträgen anschauen
- Sicherheitsaspekte erarbeiten und adaptieren
- an das Wasser gewöhnen mit und ohne Schwimmhilfen (Pullboy, Schwimmbrett, Tauchring, Reifen, Ball, Stab, Zahlen- und Buchstabentauchen, Flossen etc.)
- spielerische Bewegungen im Wasser als positive Erlebnisse reflektieren (Kettenfangen, Herrchen und Hund, Spinne und Fliege, Schwarzer Mann, Abschleppen, Partner als Spiegel, Gruppenfangen, Raufspiele, Sprünge, Formen bilden etc.)
- Wasserlage als Einstieg in die Schwimmtechniken erfahren (toter Mann, Propeller am Beckenrand etc.) und die erste Atemtechnik verinnerlichen
- technische Grundlagen für die Schwimmtechniken legen (Beine, Arme, unterschiedliche Schwimmtechniken)
- kleine Wettbewerbe zur Motivationssteigerung gestalten (Aufholjagd, Hindernisschwimmen, Wasserball, Zeitschwimmen, Orientierungsübungen etc.)
- Wasserspringen als Grenzenreißer überprüfen (Fantasiesprünge, Bombe, Hechtschießen, Tiefseetaucher etc.)