

Arbeitspläne Sport 3. und 4. Schuljahr

Unterrichtsbereiche	Kompetenzen	Unterrichtsthemen	Zeitraumen
Kleine und große Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Rolle im Spiel mannschaftsdienlich ausfüllen • Mit Sieg und Niederlage wertschätzend umgehen • Mannschaften nach dem Zufalls- und Auswahlverfahren bilden und bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene kleine Mannschaftsspiele • Mindestens 1 großes Ballspiel (vereinfachte Spielformen): Basketball Volleyball Handball Fußball • Mindestens ein Spiel mit Ball und Schlägern (vereinfachte Spielformen): Hockey Badminton (Tennis, Tischtennis, Goba) 	<p>Ca. 10 Unterrichtsstunden (Klasse 3)</p> <p>Ca. 15 Unterrichtsstunden (Klasse 4)</p>
	Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Bewegungsformen erlernen • Bewegungen mit außergewöhnlichen Körpererfahrungen realisieren • Das Körpergewicht halten und stützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützsprung • Kür (zwei Bewegungsformen verbinden) am Boden, Bank... • Sprung: fliegen, drehen oder schnelles Drehen (Flugrolle...) • Handstütz (Handstand an der Wand, sich seitlich im Stütz fortbewegen)

	<ul style="list-style-type: none"> • Dem Mitschüler helfen und ihn sichern 	<ul style="list-style-type: none"> • Anwenden einfacher Helfergriffe (sicherheits-, Hilfestellung) 	
Akrobatik	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper bewusst erfahren und anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Körpergefühl und zur Körperspannung 	Ca. 10 Unterrichtsstunden (Klasse 3)
	<ul style="list-style-type: none"> • Eine sichere Grundstellung für akrobatische Übungen erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung der Akrobatik einüben (Bankstellung) 	Ca. 5 Unterrichtsstunden (Klasse 4)
	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobatische Übungen mit einem oder mehreren Partnern realisieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobatische Übungen in Partnerarbeit oder Gruppenarbeit 	
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kindertanz, Trendtanz 	Ca. 8 Unterrichtsstunden
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen mit Handgeräten gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Geräten zu Musik improvisieren 	
Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauernd Laufen und Körperreaktionen wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerlauf und die Körpererfahrung dabei (Schweiß, Herz, Puls, Atmung, Seitenstiche) 	Ca. 8 Unterrichtsstunden (Klasse 3)
	<ul style="list-style-type: none"> • Mit hoher Geschwindigkeit kurze Strecken laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wettläufe, Staffelläufe, Sprints 	Ca. 10 Unterrichtsstunden (Klasse 4)
	<ul style="list-style-type: none"> • In die Weite springen 	<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung mit Anlauf 	
	<ul style="list-style-type: none"> • In die Weite werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagwurf 	

Rollen/Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> • Das dynamische Gleichgewicht halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Fahrrad, Inlinern, Roller einen Geräteparcours bewältigen 	Ca. 10 Unterrichtsstunden
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Regelungen beim Kämpfen festlegen und einhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln beim Kräftemessen • Schiedsrichterfunktionen übernehmen 	Ca. 10 Unterrichtsstunden
	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Klug und geschickt kämpfen 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionen spüren und beherrschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sieg und Niederlage erfahren und bewältigen 	

Schwimmen im 2. und 3. Schuljahr

Unterrichtsbereiche	Kompetenzen	Unterrichtsthemen	Zeitrahmen
Regeln beim Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich an Baderegeln halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln in der Schwimmhalle/ Baderegeln 	Ca. 35 Unterrichtsstunden
Wassergewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Eigenschaften des Wassers kennenlernen und für das sichere Bewegen im Wasser nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Element Wasser erfahren • Sich im Wasser bewegen • Verschiedene kleine Spiele im Wasser 	
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich schwimmend im Wasser fortbewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Schwimmlagen kennenlernen und üben • In Rücken- und in Bauchlage auf dem Wasser gleiten • Ausdauerendes Schwimmen 	
Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich unter Wasser halten und fortbewegen • Unter Wasser durch einen Reifen tauchen oder Gegenstände ertauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeichensprache unter Wasser • Gegenstände aus dem stehtiefen Becken ertauchen • Durch einen Reifen tauchen • Eine Strecke tauchen 	
Springen	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Rand ins Wasser springen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich in der Hocke vom Rand ins Wasser fallen lassen/ins Wasser tauchen/ins Wasser gleiten lassen • Unterschiedliche Sprünge kennenlernen und üben 	

