

Inhalte des Sportunterrichts im 3. Schuljahr

3. Schuljahr: Sommer bis Herbst

Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen.	Die Schüler/innen bewegen sich sicher im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt wird. Die Schüler/innen kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln.	Lauf und Fangspiele, Reaktionsspiele auf akustische und optische Reize, Wahrnehmungsparcours, Ausdauerspiele, Abenteuersport, Atomspiel
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen - Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten. Spielideen entwickeln und das Spiel aufrecht erhalten.	Die Schüler/innen spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. Sie entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels.	Spielen mit unterschiedlichen (Alltags-) Materialien, z. B. Bierdeckeln, Teppichfliesen, Keulen,... Bewegungslandschaften entwickeln, alte Ballspiele neu entdeckt, Ballprobe
Bewegen an Geräten - Turnen Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen und anwenden	Die Schüler/innen beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire, kennen und nutzen die Auswirkung des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität	Grundformen von Stützsprüngen und Niedersprüngen, Bockspringen (Grätsche), Überhocken von Zeitung zwischen gr. Kästen => große Kästen, Zeitung, Sprungbrett
Den Körper im Fliegen, Rollen und Drehen erleben	Die Schüler/innen bewältigen ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen.	Bewegungsgelegenheiten zum Schwingen, Rollen und Schaukeln an Tauen, Ringen oder am Barren, Trampolin
Gestalten, Tanz, Darstellen- Gymnastik/Tanz Bewegungskunststücke - Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen	Die Schüler/innen können vorgegebenen Rhythmen und rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen u. ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen	Bewegen zur Musik, dabei Tempo und Dynamik wahrnehmen und umsetzen.

3. Schuljahr: Herbst bis Ende des 1. Schulhalbjahres

Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen	Die Schüler/innen erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbständig im Schulalltag an	Spiele zur An- und Entspannung, Übungen zur Muskulaturstärkung Fußgymnastik, Gymnastikstäbe (3er-Gruppe)

Bewegen an Geräten -Turnen Den Körper im Gleichgewicht halten Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen	Die Schüler/innen bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen, sie nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungsanforderungen	Stationen und Übungen zum Balancieren Stützkraftübungen an verschiedenen Geräten
Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden	Die Schüler/innen beherrschen turnerische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire	Handstand=> Zappelhandstand, Wandlaufen, Einbeinaufschwung Rad (Regelkarten)
Gleiten, Fahren, Rollen Rollsport / Bootssport / Wintersport – Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben	Die Schüler/innen bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher und beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von materialen, räumlichen und personalen Gegebenheiten	Rollbrettparcours Rollbrettführerschein
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen	Die Schüler/innen erfüllen vorgegebene u. selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht	Staffelspiele, Dauerläufe
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport Spielerische Kampfformen kennen lernen und Ausführen	Die Schüler/innen erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form	Zieh- und Schiebekämpfe, Ringen und Kämpfen in unterschiedlichen Körperlagen (im Stehen, Sitzen...)
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben	Die Schüler/innen erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an	Übungen zu versch. Sportspielen: Fußball oder Hockey, Übungen zum Passen und Stoppen

3. Schuljahr: Schulhalbjahr bis Ostern

Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten	Die Schüler/innen üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen	Jonglieren, Übungen mit Handgeräten, Akrobatik mit Partnern
Gestalten , Tanzen, Darstellen - Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen	Die Schüler/innen können vorgegebene Rhythmen und rhythmische Strukturen der Musik wahrnehmen und ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen	zu verschiedenen Themen etwas darstellen (Alltagsszenen, Gefühle, Tiere, Naturphänomene)
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen -	Die Schüler/innen erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größe	Yoga mit Kindern, kindgerechte Übungen zur Anspannung und Entspannung

Den Wechsel von Anspannung und Entspannung bewusst herstellen	und stellen sie zielgerichtet her	Musik, Phantasiereisen
Spiele in und mit Regelstrukturen - Spezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben	Die Schüler/innen <ul style="list-style-type: none"> erweitern und verbessern ihre spielspezifischen und motorischen Fertigkeiten und wenden diese situationsgerecht in Spielen an nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen 	Übungen zum: <ul style="list-style-type: none"> Werfen und Fangen Passen und Stoppen Prellen (Übungen zur Vorbereitung von Handball) Basketball Latschenball Eigene Spielideen / -varianten entwickeln
Bewegen an Geräten - Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben	Die Schüler/innen bewältigen ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen	Rollen in verschiedenen Formen, Flugrollen Minitrampolin (ggf. Fortbildung)

3. Schuljahr: Ostern bis Sommer

Bereich / Schwerpunkt	Kompetenzerwartung	Unterrichtsvorhaben / Medien
Laufen, Springen, Werfen - Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen	Die Schüler/innen erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr individuelles Tempo	vielfältige Lauferfahrungen, Dauerläufe Hindernislauf
Die Reaktion des Körpers in der Bewegung: <ul style="list-style-type: none"> vor körperlicher Belastung bei körperlicher Belastung nach körperlicher Belastung 	Die Schüler/innen verbessern durch gezieltes Üben ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sprechen darüber	„Mein Körper“ <ul style="list-style-type: none"> Herz Kreislauf Atmung
Laufen, Springen, Werfen - Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen	Die Schüler/innen erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Tempo	Start und Sprint Linienlaufen, Partnerfangen, (Startschulung), Schwarz/Weiß
Spiele in und mit Regelstrukturen - Spielideen vorgegebener Spiele und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen	Die Schüler/innen kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen komplexer Spiele und verändern diese	Staffelspiele mit / ohne Handgeräte
Laufen, Springen, Werfen - Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden	Die Schüler/innen erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert	vielfältige Sprungübungen, Weitsprung in die Grube mit Merkmalen Hindernislauf
Laufen, Springen, Werfen - Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden	Die Schüler/innen wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten	Übungen und Stationen zum Werfen

<p>Laufen, Springen, Werfen - Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden</p>	<p>Die Schüler/innen beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire; sie erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung; sie erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Deutsches Sportabzeichen
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren</p>	<p>Die Schüler/innen realisieren vorgegebene Tänze, entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche und formbezogene Kriterien</p>	<p>Tänze erlernen, Kinder bringen eigene Erfahrungen mit ein</p>
<p>Gleiten, Rollen, Fahren - Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr-, und Rollgeräten erlernen Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben</p>	<p>Die Schüler/innen bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr-, Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher; beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von Material, Raum und Personen</p>	<p>Pedalos</p>