

Themenschwerpunkte für die 3. und 4. Klasse

Themenbereiche	Themen	erwartete Kompetenzen	Unterrichtsbeispiele	Lehr- und Lernmittel
Spiele	- vielfältige Spielformen erkunden - Spiele lernen und üben - fair spielen - Spiele finden - Spiel- und Wettkampfformen erleben - sich fit halten durch Spiele	- mit Sieg und Niederlage altersgemäß umgehen - Fairnessrituale praktizieren - Mannschaften nach unterschiedlichen Auswahlverfahren bilden - ein großes Ballspiel in vereinfachter Form regelgerecht spielen - Bälle und Schläger im Spiel sachgerecht nutzen	- Brennball - Völkerball - Ball über die Schnur - Spielformen zum Hand-, Volley-, Basketball - Spielformen zum Prellen, Fangen und Passen - Schwänzchen fangen - Rückschlagspiele - „Takeshi“ - Zeitfangen - Nummernfuß-/handball - Schatzklauen - Burgball / Turmball - Matten- / Hütchenvölkerball	- versch. Bälle -raumstrukturierende Materialien - Leibchen, Spielkarten, Aufgabenkarten - didaktische Lehr- und Organisationsmittel (Spielanleitungen, Magnettafeln, Stoppuhren, Pfeifen, Visualisierungshilfen) - nach Bedarf Beobachtungsbögen - Regelkarten

Laufen, Springen, Werfen	- Lauf-, Wurf- und Sprungmöglichkeiten erkunden - Leichtathletische Grundformen lernen und üben - Spiel- und Wettkampfformen erleben - sich fit halten durch Laufen, Werfen, Springen	- das Laufen unterschiedlichen Bedingungen anpassen - Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen - mit unterschiedlichen Bällen und Materialien werfen - Bälle einhändig gegen eine Wand werfen und wieder auffangen - in die Weite und Höhe springen und sicher landen - Einführung und Festigung der Techniken: - Kurzstreckenlauf - Schlagwurf ..- Weitsprung	- Orientierungslauf in der Halle und im Freien - Ausdauerlauf - Zielwerfen in der Halle / Draußen - Zonenweitwurf - Staffelläufe - Zeitschätzläufe - Intervalltraining - diverse Fang- und Laufspiele siehe Klasse 1/2 - Lauftag - Bundesjugendspiele - alternatives Sportfest	- Markierungsteller, - Hütchen, - Seile, - Sprungkästen, - Bänke, - Matten - Sandsäckchen, - Wurfringe, - Tennisbälle, - Stoppuhren, - Messbänder, - Hindernisse
---------------------------------	--	---	--	---

Rhythmisierung, Gestalten, Tanzen	- Grundformen der Bewegung erkunden - Rhythmische Grundformen lernen und üben - Reize wahrnehmen und in Bewegung umsetzen - imitieren, improvisieren, gestalten und darstellen - Bewegungskunststücke erleben - sich fit halten durch Gestalten und Darstellen	- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern - sich körperlich ausdrücken - Bewegung gestalten - kreative Bewegungen mit Handgeräten und Alltagsobjekten selbst gestalten - Vorführung eines selbst erdachten Tanzes - Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen - freies Bewegen zu Musik	- Vor-, Nachmachen zu Musik - Bewegungslieder - Aufwärmen nach Musik - Großgruppentanz - Stop-Tanz - Spiegeltanz - Luftballontanz - Bewegen mit dem Tuch/Reifen - Partnertausch - Reaktionstanz - Atomspiel - Emotionen den Musikstücken zuordnen und darstellen - Pantomime - eine Choreographie gestalten - Farbentanz - Stationsarbeit mit verschiedenen Aufgaben (Duett, Solo, Vormachen-Nachmachen, Dirigentenstation) - Bewegungen in der tiefen, mittleren und hohen Ebene durchführen - im Rhythmus der Musik tanzen (Wechsel schnell-langsam; eckig-rund) - Tierimitationen - Tanzgeschichten	- Musikanlage - Rhythmusinstrumente - Spiegel - Tücher - Bänder - Videos - Apps - Ringe - Bälle - Seile - Keulen
Raufen und Ringen	- Vertrauensübungen - Zweikampf - Angeleitete Raufspiele	- Akzeptieren und verstehen von Regeln - Kontrolle und Rücksichtnahme im Umgang mit anderen - Vertrauen in die eigene Stärke Selbstbeherrschung	- Mattenkämpfe - Versteckspiele, z.B. Blindenführer, Rückenduell	- Matten - Poolnudeln - Regelplakat - Handzeichenkarten Bei Bedarf Reflexionsbögen

Rollen, Gleiten, Fahren	- sicherer Umgang mit Rollbretern / Pedalos - sicherer Umgang mit Roller und Fahrrad - Radfahrprüfung	- Schulung des Gleichgewichtes - Partnerarbeit - S c h u l u n g d e s Reaktionsvermögens - Rollbrettführerschein - kooperative Übungen - Teilnahme am Straßenverkehr	- Rollbrettparkours - Sicherheitsregeln - Balanceübungen - Ziehen und Schieben eines Partners - Frühasfahren -	- Roller - Fahrräder - Wackelbank - Matten - Wippe - Seile, Stäbe, etc. - Schutzausrüstung
Turnen	- Geräte in freien Bewegungen erkunden - Turnerische Grundformen lernen und üben - sich helfen - sachgerecht und selbständig mit Geräten umgehen - Spiel- und Wettkampfformen erleben - sich fit halten an und mit Geräten	- Turnerische Bewegungen erlernen und mit-einander verbinden - Partnerkunststücke - außergewöhnliche Körpererfahrungen machen - mit Wagnis umgehen - Körpergewicht halten und stützen - einfache Stützsprünge mit Anlauf und Sprunghilfe (Sprungbrett, Trampolin) sicher über ein Gerät turnen - vielfältige Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Raum-Lage Bedingungen beherrschen - Geräte benennen, aufbauen und sicher transportieren - einfache Hilfestellungen	- jonglieren mit diversen Gegenständen (Tücher, Bälle, Keulen,...) - Strecksprung mit Drehung - Rad schlagen - Rolle vorwärts mit anschließendem Strecksprung - Schwingen an den Ringen mit halber oder ganzer Drehung - Schweineschaukeln an den Ringen und am Trapez -Hubschrauber an den Ringen oder am Trapez - Rolle, Unter-, Aufschwung am Reck - A u f k n i e e n , A u f h o c k e n , Durchhocken am Kasten - Grätsche am Bock - Bocksprung mit Klassenkamerad - Mutsprung - Hockwende über Bänke, kleine und große Kästen - vielfältige Sprünge mit dem Trampolin - Turnfest - Aufbautag (Bewegungslandschaft)	- Matten - Langbänke - Kästen - Barren - Reck - Sprossenwand - Ringe / Trapez - Kleingeräte - Sprungbrett

Schwimmen	- Wassergewöhnung - Bewegungsmöglichkeiten im und auf dem Wasser erkunden - Schwimmen lernen und üben - in das Wasser springen - Verhaltensregeln für den Aufenthalt im, am und auf dem Wasser aneignen - Spiel- und Wettkampfformen erleben - sich fit halten durch Schwimmen - Spiele zur Wasserlage und Ausdauer	- Scheu vor dem Wasser verlieren - Sicherheit in der Wasserlage entwickeln - beherrschen erste Schwimmtechniken - wenden grundlegende Sicherheitsregeln an	- Gleiten mit und ohne Hilfsmittel - Brutschwimmzüge mit und ohne Hilfen - Tauchringe holen - Wasserspiele zur Ausdauerförderung - Sprungübungen kopf- und fußwärts	- Schwimmhilfen - Tauchhilfen - Wasserbälle - Symbolschildchen - Baderegelplakat
-----------	--	---	---	--