



STEPHANUS*Schule*
Paderborn

Stephanusschule

Arbeitsplan im Fach Sport

Jahrgang 3

Stand Mai 2023

Thema: „Unten und oben sind manchmal verschoben“ – Wahrnehmungsschulung und Übungen zur Körperspannung, Muskelkräftigung und Dehnung		Zeitungsumfang: Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<u>Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - bewegen sich im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird. <u>Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbstständig im Schulalltag an. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Wahrnehmungsparcours mit Stationen zu verschiedenen Sinneseindrücken (Nachtsprünge, Traumstunde, Schlafwandeln, Überraschungsmauer, Künstler, Klangspur, Orgelpfeifen) - Wahrnehmungsübungen (Verkehrte Welt etc.) - Übungen zur Körperspannung und Muskelkräftigung „In der Muckibude“ (Schwingen am Parallelbarren, Bankziehen an der Sprossenwand, Klimmzüge am Reck, Bankdrücken, Handlauf um den Kasten, Massage-Matte) -		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Stationskarten - Ringe - Zwei Minitrampoline - Kleine Matten - Zwei Weichböden - Zwei Bänke - Kleine Kästen - Medizinbälle - Verschiedene Wurfgeräte und Bälle - Augenbinden (oder Tücher) - Seilchen - Zwei Triangeln - Säckchen für Material - Musik oder anderes akustisches Signal als Wechselzeichen	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 15-17)</i> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 101+102)</i>			

	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik- oder Softbälle - Parallelbarren - Reckanlage - Sprossenwand - Tennis- und Massagebälle
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Einsatz körpernaher und körperferner Sinne beim Ausführen der Bewegungen/beim Üben) - Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachten der Sicherheitshinweise, Richtiges Ausführen der Kräftigungsübungen) 	<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>

Thema: „Kleine Spiele und Bunny Run“ – Wiederholung bekannter Lauf- und Fangspiele sowie Kennenlernen eines bewegungsintensiven Lauf- und Abwurfspiels		Zeitungsumfang: Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	<u>Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Wiederholung der Lauf- und Fangspiele aus dem 1. und 2. Schuljahr (z.B. Sitz Hase – Lauf Hase, Brückenfangen, Fische fangen, Würfelgefängnis, ...) - Bunny Run: o Gruppenspiele wie z.B. 10er-Fangen o Die Hasen-Laufbahn (Treffen und Ausweichen vor Treffern) o Gemeinsames Festlegen der Regeln, Reflektieren des Aufbaus, ggf. Veränderungen o Erproben des Spiels Bunny Run nach den von den Kindern aufgestellten Regeln -		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Individuell für die kleinen Spiele benötigtes Material wie z.B. Softbälle, Parteibänder o.Ä. - Bänke - Zwei große Kästen - Slalomstangen - Eine kleine Matte - Weichboden - Zwei kleine Kästen - Reifen - Softbälle - Abbildung der Hasenlaufbahn	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 26+27)</i> → <i>Hyperlink einfügen zum AP 1 und 2 Sport</i>			
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Einsatz körpernaher und körperferner Sinne beim Ausführen der Bewegungen/beim Üben) - Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachten der Sicherheitshinweise, Richtiges Ausführen der Kräftigungsübungen)		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Der Wirbelwind ist fit for fun“ – ausdauerndes und schnelles Laufen trainieren		Zeitungsumfang: Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<p><u>Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erfüllen vorgegeben und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht. <p><u>Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>		
<p><u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenaufgaben (Wir fahren mit der Eisenbahn, Minutenlauf) - Einzelaufgaben (Zeitschätzläufe 2 Minuten, Puls messen) - Spiele und Übungen zum Trainieren des ausdauernden Laufens (Promi-Lauf und Alles läuft nach Plan als Gruppenarbeit, hinterher jeweils Puls messen) - Übungen zum schnellen Laufen/Sprinten und Wettläufe (Aufgepasst und losgerannt!, Sprinten aus allen Lagen, Hochstarts, Schnick-Schnack-Schnuck-Fangen) <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 44+45, 46-48, 56+57)</i></p>		<p><u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoppuhren (ca. 6 Stück) - Pylone - Bänke - Tuch zum Verbinden der Augen - Vergrößerte Kopie der Karten zum Puls messen - Musik-CD - Kleine Zettel und Stifte - Wäscheklammern - Fahrpläne - Evtl. Kopien für Haltestellenmarkierungen - Akustisches Signal (Tamburin, Pflöckchen, o.Ä.) 	

Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback

- Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Nutzen vorteilhafter Startpositionen beim Sprinten, korrekte Ausführung des Hochstarts, Pulsmesskontrolle richtig durchgeführt, Ausdauerleistung)
- Beobachtung durch die Lehrkraft (Beschreiben von Bewegungsbelastung und Körperreaktionen)

Kooperationen/außerschulische Angebote:

Thema: „Stuntmen-Trainingslager“ – Üben und Anwenden der Rollen rückwärts und vorwärts, turnen zur Vermeidung von Stürzen		Zeitungsumfang: Sommer/ Herbst (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	<u>Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte. <u>Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen. <u>Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten C: Etwas wagen und verantworten		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Sicheren Gerätetransport beim Bau einer Gerätebahn üben (Gruppenarbeit zum Bau einer Gerätebahn sowie Vorstellen der Bahn, hierfür Wdh. der Regeln zum sachgerechten Tragen der Turngeräte und zum Beachten der Sicherheit) - Erproben der aufgebauten Gerätebahnen - Turnen zum Vermeiden von Stürzen (Anti-Stur-Training im Stuntmen-Trainingslager: Üben des kontrollierten Stürzens und Fallens an Stationen in Partner- und Einzelarbeit; Stolpern, Ausrutschen, Rückwärts fallen, Umknicken, Rutschbahn, Abschießen, Kopfüber, Loslassen) - Übungen zum Trainieren der Rolle vorwärts an oder vor einer Bank (Gruppenarbeit: von einer schiefen Ebene, von einer geraden Ebene, aus dem Kniestand, auf einer Matte, über ein Hindernis) 		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Matten - Kleine Kästen - Große Kästen - Bänke - Pylone - Evtl. Weichböden - Stationskarten - 1-2 Zauberschnüre - Reck 	

<ul style="list-style-type: none"> - Drillmaster-Übung: auf Pfeifzeichen möglichst synchron Bewegungsaufgaben ausführen (Gruppenaufgabe; 1. Pfiff = in die Knie, 2. Pfiff = Hände hoch, 3. Pfiff = Schaukeln, 4. Pfiff = Aufstehen, Kettenreaktion) <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 82+83, 84-86, 90+91, 92+93)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lose Reckstange - Kastenoberteil - 1 Teppichfliese - Aufbauplan für Rollübungen - 4 Bänke - 8 kleine Matten - Sprungbrett - Igelbälle/Tennisbälle - Trillerpfeife - Bälle
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen zur sportmotorischen Ausführung der Rollen vorwärts und rückwärts (beidhändiges Aufstützen, Kinn auf die Brust, Kopfaufsetzen, mit den Beinen Schwung geben, klein bleiben und wieder auf die Beine kommen) - Beobachtung durch die Lehrkraft (Sicherheitsgerechtes Geräteaufbauen, Beachten der Sicherheitsregeln beim Durchführen der Rollen im Quadrat sowie beim Stuntmen-Trainingslager) 	<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>

Thema: „Methodischer Weg vom Kraul- zum Rückenkraultschwimmen“ – Bein- und Armbewegung zu einer Gesamtbewegung zusammenführen		Zeitungsumfang: Herbst (10 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<u>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Hinführende Übungen zum Erlernen des Kraulbeinschlags in Rückenlage (Fluchtfahrzeuge brauchen einen starken Motor, Einsatz eines Hilfsmotors [Schwimmbrett] im Rückwärtsgang, Schiffe verdrängen) - Weiterführende Übungen zum Verwenden des Kraulbeinschlags in Bauchlage (Vorwärtsgang kennenlernen, Einsatz des Hilfsmotors [Schwimmbrett] im Vorwärtsgang, Raketenstart) - Einführung der Armbewegung (Das Wasserrad dreht sich vorwärts [schultertiefes Wasser], Das Wasserrad dreht sich rückwärts) - Training der Armbewegung an Stationen (hoher Ellenbogen, Handbewegung unter Wasser, Hände unter dem Körper) - Kraul dich fit: Üben der Koordination des Arm- und Beinzuuges (Gesamtbewegung)		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Schwimmbretter - Bälle für halbe Gruppenstärke - Stationskarten - Pullbuoys - Schwimmbrillen	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 91+92, 93+94, 95+96, 97+98, 99+100)</i>			
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung: korrekte Ausführung Kraulbeinschlag in Bauch- und in Rückenlage, Wasserlage, richtige Koordination der Armbewegung sowie des Gesamtbewegungsablaufs - Überprüfung der Niveaustufe laut Schwimmpass		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u> - Schwimmassistenten der Schwimminitiative Paderborn	

Thema: „Feinsinn in Zeitlupe“ – Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung sowie zur Förderung der allgemeinen Wahrnehmung		Zeitungsumfang: Herbst (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<u>Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - werden sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung. <u>Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen und stellen sie zielgerichtet her. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Durchführung von Spielen zur Förderung der Körperwahrnehmung: Zeitlupenmenschen I und II mit Zwischenreflexion - Wahrnehmungsübung Patsch! - An- und Entspannungsübungen (Wackelpudding, Eisbombe) - Gleichgewichtsübung (Flamingos) mit vorangehender Zwischenreflexion zu der Frage, wie die Kinder es schaffen können, einzelne Körperteile anzuspannen. <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 18+19, 20)</i>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Karten mit Bewegungsaufgaben - Kleine Matten - Ggf. Material für die Zeitlupenaufgaben: Tennisschläger und Tennisball, Fußball, Springseil	
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachten der Sicherheitshinweise, Richtiges Ausführen der An- und Entspannungsübungen)		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Olle Kamellen“ – Neue Spiele mit altem Spielgerät und alte Ballspiele neu entdecken		Zeitungsumfang: Herbst (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	<u>Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Verwenden des Spielgeräts „Keule/Kegel“ für neue Spiele (Wenn die Keulen kippen, Schnapp dir die Keule, Das verflixte Labyrinth) - Durchführung von alten Ballspielen in neuer Variation (Jägerball, 7 Leben, Rangball), ggf. unter Einführung weiterer Regeln <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 30+31, 32+33)</i>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Kegel - Softbälle - Gymnastikbälle	
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Einhalten der Spielregeln, Koordination der Einführung weiterer Regeln)		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Handballspiele“ – Grundfertigkeiten des Handballspielens lernen und üben		Zeitungsumfang: Herbst/ Winter (6 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<p><u>Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an. <p><u>Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme. <p><u>Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen</p>		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Hinführung und Einführung der 3-Schritte-Regel (Spiel „Eins, zwei oder drei“) zum zielgenauen Abwerfen der Mitschüler - Einführung der Spiele Kasten- und Königsball zur Hinführung der grundlegenden Spielidee - Einführen der Grobform des Sprungwurfes - Zielspielform „Aufsetzerball“ in verschiedenen Settings (1x1, 2x2 und 3x3) zum Erwerb der handballspezifischen Kompetenzen - Durchführung des Spiels „Handball x2“, hier können direkt 20 Kinder mitspielen, sodass nur wenige zunächst pausieren bzw. andere Aufgaben übernehmen müssen. 		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u>
			<ul style="list-style-type: none"> - 8-10 Softbälle (je nach Klassenstärke) - Zwei kleine Kästen - Ein Ball (möglichst ein Handball) - Musik - Pylonen/Stangen - Hütchen/Plättchen

<p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u></p> <p>→ <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 19)</i></p> <p>→ <i>Broschüre „Handball für Lehrkräfte in der Grundschule“ – eine praxisorientierte Zusammenstellung von Inhalten zur Vermittlung von Handball im Sportunterricht</i> → https://www.handball-grundschulaktionstag.de/fileadmin/user_upload/DHB/DHB_GSAT_Lehrkraefte_E_Book.pdf</p>	
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachten der 3-Schritt-Regel, Einhalten der Spielregeln, Passspiel, Umsetzung des Sprungwurfs) 	<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>

Thema: „Verwandlungen in der Zirkusschule“ – Bewusstmachen räumlicher, zeitlicher und dynamischer Bewegungsmöglichkeiten als Hinführung zur Akrobatik		Zeitungsumfang: Winter (8 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	<p><u>Die Vielfalt von Bewegungselementen – auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese. <p><u>Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</p>		
<p><u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zum Bewusstmachen verschiedener Bewegungsmöglichkeiten (Körperwelten, Verwirrung, Spieglein – Spieglein an der Wand, A ram sam sam) - Übungen zur Wahrnehmung der Spannungszustände des Körpers (Solotanz, Im Marionettentheater, Schaufensterpuppe, Tschüss, Tschüss) - Hinführende und vertiefende Übungen zum Thema Akrobatik (Grundregeln besprechen, Steif wie ein Brett, Zweier-Pyramiden, Akrobatik in Klein- und Großgruppen) - Präsentieren eigener akrobatischer Figuren <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 116+117, 118, 133-136)</i></p>		<p><u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Musik-CD - Akrobatikkarten - Kleine Matten 	
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Räumliche Orientierung, Körperbeherrschung, Sicherheitsregeln beachten) - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen für die Schüler zur Selbst- und Fremdeinschätzung - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen für den Lehrer (Selbstständigkeit, Hilfsbereitschaft, Kooperationsbereitschaft, Beachten der Sicherheitsaspekte, Gleichgewicht, Körperspannung) 		<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>	

Thema: „Lars, der Eisbär als Tiefseetaucher“ – Tauchgelegenheiten, kopfwärtiges Eintauchen lernen und die Gesamtkoordination des Kraulschwimmens trainieren		Zeitungsumfang: Winter (8 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegungen im Wasser – Schwimmen (4)	<u>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. <u>Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - kennen Tauchregeln und wenden sie an. <u>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/das Wasser als Spielraum nutzen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen und Trainieren der bereits erlernten Schwimmart Kraulschwimmen - Vorbereitende Übungen zu den Tauchgelegenheiten (Neptun lebt, Ball-Olympiade) - Tauchtraining an Stationen in ca. 2m Wassertiefe (Diamantensuche, Glupschaug, Stabtauchen, Schatzkammer) - Hinführung zum kopfwärtigen Eintauchen ins Wasser mit vorangeschalteter Vorführung der Armhaltung beim Eintauchen ins Wasser (Eisscholle, Lars will springen, Sprungspaß mit Lars) - Wasserspiele zur Weihnachtszeit – Wiederholender Stationsbetrieb zum Thema Advent und Weihnachten (Weihnachtsliedersingen unter Wasser, Unterwasser-Geschenktransport, Wenn der Weihnachtsmann baden geht, Schwerer Weihnachtssack, Schlittenprobleme, Weihnachtsstern) 		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbretter - Pullbuoys - Luftballons - Schnüre - Wäscheklammern - Stationskarten - Bälle - Eimer - Gewichte - Tennisbälle - Tauchringe - Wasserbälle - 2-3 Reifen 	

<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 101-103, 104-106, 115+116)</i>	- Seilchen
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtungen: Taucherfolg / Technik - Überprüfung der Niveaustufe laut Schwimmpass	<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u> - Schwimmassistenten der Schwimminitiative Paderborn

Thema: „Training exekutiver Funktionen“ – Erproben von Spielideen zur Förderung exekutiver Funktionen		Zeitungsumfang: Winter (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	<u>Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten</u> Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> - spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen und Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen werden gespielt und reflektiert (z.B. Stroop Steps, Planetenball, Memorylauf, Schnick-Schnack-Schnuck-Staffel/Laufspiel, Tic Tac Toe, Flexi-Fangen) - In Zwischenreflexionen wird über die Anforderungen der einzelnen Spiele gesprochen, gleichzeitig muss auch das Regelbewusstsein besprochen/bewusst gemacht werden. <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → Susanne Leweling: Übungsideen zur Förderung der exekutiven Funktionen im Sportunterricht in der Cloud		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Kreppband - Große Kästen - Wortkarten - Bälle - Memorykarten - Kleine Matten - Sandsäckchen - Farbige Parteibänder - 4 Flexi-Fangen-Spielkarten - Pfeife - Übungen und Spiele (ssids.de) 	
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung durch die Lehrkraft 		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Alles in Balance“ – Kinder bauen Balancierstationen		Zeitungsumfang: Winter (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	<p><u>Den Körper im Gleichgewicht halten</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen. <p><u>Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten C: Etwas wagen und verantworten</p>		
<p><u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Besprechen der Sicherheitsaspekte beim Transportieren von Sportgeräten - Eigenständiger Aufbau der Balancierstationen nach Plan durch die Schülerinnen und Schüler – Überprüfung der Sicherheit der Stationen durch die Lehrkraft (vorher darf kein Schüler/keine Schülerin die Station betreten) - Erproben der Balancierstationen in EA, PA oder GA (Wippe, Kreuzwippe, Wackelbank, Große Brücke, Dschungelbrücke, Schmaler Pfad, Bergsteigen, Schlucht) - Reflexion darüber, ob die Schülerinnen und Schüler die Stationen bewältigen konnten und wofür man Balance überhaupt braucht - Die Stationen sollten über mehrere Stunden genutzt werden <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 96-98)</i></p>		<p><u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pylone - Stationskarten - Bänke - Kastenoberteile - Große Kästen - Kleine Kästen - Parallelbarren - Umgedrehte Bank - Sprossenwand - Gymnastikstäbe - Seilchen - Weichböden - Kleine Matten - Dickes Tau 	

<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Stabilität, Balance, Rücksicht auf die Sicherheit, Körperspannung, Hilfsbereitschaft, ggf. Kreativität beim Erweitern der Übungen)	<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>
---	--

Thema: „Let’s dance und Belgischer Tanz“ – Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren		Zeitungsumfang: Winter (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	<u>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Übungen und Spiele zu Tanz- und Bewegungsgestaltungen (Stopp heißt Stopp, Die magische Zahl 7) - Lehrkraft tanzt den Tanz vor, die Kinder versuchen, ihn nachzutanzten - Die Schülerinnen und Schüler variieren die Grundform des Tanzes, indem sie sich sieben aufeinanderfolgende Bewegungen ausdenken (7 Up) - Kennenlernen des Liedes „Larger than life“, Unterscheidung der Teile des Musikstücks - Einteilung des Tanzes in Abschnitte, Üben der einzelnen Teile (auch ohne Musik) - Wiederholung einzelner Tanzpassagen <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 137+138, 139-142)</i>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Musik-CD - Tambourin - Tanzanleitung zu „Belgischer Tanz“ - Tanzanleitung zu „Larger than life“	
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Räumliche Orientierung, Körperbeherrschung, Sicherheitsregeln beachten) - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen für den Lehrer (Koordination der einzelnen Schrittfolgen, Rhythmusgefühl, Kreativität beim Ausdenken einer neuen Bewegungsabfolge)		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „In der NBA geht es hoch hinaus“ – Basketball spielen lernen		Zeitungsumfang: Winter (6 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<p><u>Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegende taktische Verhaltensweisen erwerben</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an. <p><u>Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme. <p><u>Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen</p>		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung/Besprechen der Grundelemente und Grundregeln beim Basketball (siehe Jg. 2) - Besprechen der Technik des Ballprellens/Dribbelns (Hand sollte den Ball umschließen und sich der Form des Balles anpassen, mit dem Arm den Bewegungen des Balles nachgehen, die Hand „klebt“ am Ball) - Übungsspiele (Gefahr aus dem Hinterhalt, Lebende Körbe, Brettern, King Korb) 		<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastikbälle (evtl. kleine Basketballbälle) - Kleine Kästen - Augenbinden (Tücher) - Kegel / Pylone - Basketballkörbe 	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u>			
→ Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 32, 33)			

Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback

- Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachten der 2-Schritt-Regel, Einhalten der Spielregeln, Passspiel, Umsetzung des Sprungwurfs)

Kooperationen/außerschulische Angebote:

Thema: „Lass dich fallen“ und „Zwei im Gleichgewicht“ – Das sichere Fallen (auch zu den Seiten, vorwärts und rückwärts) üben und Gleichgewichtsschulung	Zeitraum: Winter/ Frühling (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):	
Ringen und Kämpfen (9)	<p><u>Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein. <p><u>In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. als Partner achten</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen und akzeptieren unterschiedliche körperliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller erlernten Regeln achtsam miteinander um. <p><u>Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p>	
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Besprechen und Wiederholen der Kampfregeln, sowohl für Partner- als auch für Gruppenkämpfe - Erste Übungs- und Spielformen, um das sichere Fallen zu üben (Pia und Leo, Die Mauer muss weg rückwärts) - Übungen zum Fallen und Abrollen an Stationen (Der freie Fall, Schubsen erlaubt, Torwarttraining, Raketenstart, Raupenfaller, Kopfballtraining, Rodeo, Tarzan) - Besprechen der 6 Regeln beim Fallen - Seitlich, rückwärts und vorwärts fallen üben (Sandmännchen, Die Mauer muss weg vorwärts) - Demonstrieren der Falltechniken und nochmaliges Hinweisen auf die 6 Fallregeln - Stationsbetrieb (Walzen-Ballett, Vor die Wand, Abrutschen, Zerbrechendes Herz, Matte schlagen, Matte schlagen XL) 	<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Stationskarten - Weichböden - Kleine Matten - 2 kleine Kästen - 2 Softbälle - Evtl. Gymnastikbälle - 1 Bank - Taue - Sprossenwand - Technikkarten - Musik-CD - Seile 	

<ul style="list-style-type: none"> - Zieh- und Schiebespiele zur Schulung des Gleichgewichts an Stationen (Blind im Gleichgewicht, Seilklau, Schieben und drücken, Kampf der Kugeln, Doppelrolle rückwärts, Schubsen, von der Linie, Fechten) <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 166-168)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinbälle - Augenbinden (Tücher) - Schwimnudeln (oder Zeitungen)
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Kooperation, Achtsamkeit, Einhalten der Regeln, Fairness) - Beschreiben individueller taktischer Verhaltensweisen 	<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>

Thema: „Frösche springen in die Weite“ – Übungen zum Weitsprung	Zeitungsumfang: Frühling (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):	
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<p><u>Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert. <p><u>Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. - erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung. - erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - erste Spiele und Übungsformen zum Weitspringen (Froschfangen, Seerosensprünge, Gräben überspringen, Frösche springen im Rhythmus, Teichrutschen) - Besprechen der wichtigen Bewegungsabläufe beim Weitspringen - Nutzen von Höhenhindernissen durch Aufbau einer Sprunganlage mit 3 Sprungbahnen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen - Aufbau zusätzlicher Bewegungsangebote links und rechts der Sprunganlage mit unterschiedlichen Aufgaben - Weitere Spiele zum Springen in die Höhe und Weite (Teufelsfeger, Affenzirkus) - Klären der Begriffe Absprung und Anlauf - Gezielte Sprungübungen in die Weite zur Verbesserung der Sprungweite und zum Erlernen des Schrittweitsprungs: <ul style="list-style-type: none"> o Einspringen an mehreren Weitsprunganlagen mit Kastenoberteil als Absprunghilfe o Zielspringen 	<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 8 kleine Matten - 2 Weichböden - Kastenoberteile - Kartons (z.B. Bananenkartons) - Seilchen - Sandsäckchen - Material für Ausgleichsangebote: Bänke, Rollbretter oder kleine Matten - Rutschfeste (!) Teppichfliesen - Evtl. Kreide - Maßband - Vergrößerte Technikkarten 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Unterschiedliche Möglichkeiten (z.B. LehrerIn gibt Zonen vor, die erreicht werden müssen, Kind legt selbst das Ziel fest) ○ Technik des Schrittweitsprungs – theoretische Beschreibung und praktische Erprobung der Technik <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 63-68)</i></p>	
<p><u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Weitsprungtechnik, beste erreichte Weite nach mehreren Sportstunden) - Beschreiben individueller Vorgehensweisen 	<p><u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u></p>

Thema: „Die Jecken sind los“ – Verschiedene Übungsformen mit und ohne Hilfsmittel im Wasser (Kraulschwimmen, Staffelspiele, Synchronschwimmen, Wasserballspiele)		Zeitungsumfang: Frühling (10 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<u>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. <u>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen/das Wasser als Spielraum nutzen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen und Trainieren der bereits erlernten Schwimmart Kraulschwimmen - Staffelspiele zum Karneval mit unterschiedlichen Aufgaben in Gruppenarbeit (Kostümstaffel – nur mit T-Shirts, Karne-Ball, Prinzengarde) - Kennenlernen und Üben des Synchronschwimmens durch Darstellung verschiedener Formen im Wasser (Kreis, Dreieck, Windmühle etc.) - Ausdenken einer Bewegungsgestaltung zur Musik (GA) und anschließende Schwimmvorführung oder Aneinanderreihung der Bewegungselemente der einzelnen Gruppen <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 112-114, 107-109, 110+111)</i>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbretter - Pullbuoys - T-Shirts - Bälle - Tauchringe - Stationskarten - Musik (wenn möglich auf dem Handy mit Lautsprecher) - 1-2 Eimer - 1-2 Gewichtsringe - Technikkarten 	
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungen: Hinweise auf richtige Wasserlage, Armführung nah am Kopf beim Kraulschwimmen, korrekte und faire Umsetzung der Staffelspiele - Überprüfung der Niveaustufe laut Schwimmpass 		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmassistenten der Schwimminitiative Paderborn - Teilnahme an den Kreismeisterschaften Schwimmen für ausgewählte, leistungsstarke Kinder 	

Thema: „Unser Brennball“ – Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern		Zeitungsumfang: Frühling (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	<u>Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen und unterschiedlichen Interessen gerecht werden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Erproben des Spiels in seiner Urform (Läufer- und Feldmannschaft, Brennmeister am Reifen) - Zwischenreflexion – Wie können wir das Spiel noch spannender machen? Wie können mehr Kinder gleichzeitig in Bewegung sein? - Spielen des Brennballspiels mit den veränderten Regeln - Schlussreflexion – Welche Veränderungen waren sinnvoll?		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Fragekarten - Slalomstangen oder - Kleine Matten - Bälle - Reifen - Beliebige Material - Evtl. Folienstifte (wasserlöslich)	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 34-36)</i>			
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung durch die Lehrkraft		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Tarzan und Co. in der Muckibude“ – Stützkrafttraining an verschiedenen Geräten und ein Spielplatz zum Schaukeln und Schwingen		Zeitungsumfang: Frühling (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegungen an Geräten – Turnen (5)	<p><u>Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen. <p><u>Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten C: Etwas wagen und verantworten</p>		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau eines Stationsbetriebs für die Muckibude zum Trainieren der Stützkraft - Folgende Stationen werden aufgebaut: Schwingen am Parallelbarren, Bankziehen an der Sprossenwand, Klimmzüge am Reck, Bankdrücken, Handlauf um den Kasten, Massage-Matte) - Aufbau von Schwung- und Schaukelstationen (Tarzan, Riesen-Schaukel, Affen-Schaukel, Das blaue Fass, Drehwurm, Eiernest) - Durchführung einzelner Spiele (Mattenfangen, Wer hängt ist frei) <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 101+102, 11+112)</i></p>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Stationskarten - Parallelbarren - Reckanlage - Bänke - Sprossenwand - Kleine Kästen - Kleine Matten - Tennis- oder Igelbälle - Taue - Ringe - Kastenteile - Bock oder großer Kasten - Trapezstange oder Schaukelbrett - 1 alte Turnmatte - 2 stabile Holzreifen (keine Plastikreifen!) - Unterschiedlich große Bälle 	

	- Reckanlage
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Beobachtung durch die Lehrkraft	<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>

Thema: „Je weiter, desto lieber“ – Mit unterschiedlichen Wurfgeräten in die Weite werfen und Aufgaben zur Verbesserung des Schlagballwurfs		Zeitungsumfang: Frühling/Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<u>Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten. <u>Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiele (Burgball und Attacke) - Wurfzauber: Erproben verschiedener Wurfaufgaben mit unterschiedlichen Wurfgeräten (Wichtig: Es wird von der Hallenmitte ausgehend in beide Richtungen geworfen! Die geworfenen Materialien werden erst dann gemeinsam zurückgeholt, nachdem alle geworfen worden sind) - Reflexion – Die Kinder berichten über ihre Erfahrungen, geben Antworten auf offene Fragen und demonstrieren Beispiele. - Aufgaben zur Verbesserung des Schlagballwurfs: Weg weg, weg damit (Schnellwerfen an die Wand), Schatzwächter - Demonstration des Schlagballwurfs - Üben der Technik „Törtchenweitwurf mit Anreichen (PA) 		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Bälle und andere Wurfgeräte - Großer Kasten - Kleine Kästen - Zettel und Stifte - Wäscheklammern - Technikkarten - Schaumstoffbälle - Viele Wurfgeräte (besonders Schlag- und Tennisbälle) - Reifen - Kegel 	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 77+78, 79+80)</i>			

Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback

- Beobachtung durch die Lehrkraft
- Beschreiben individueller Vorgehensweisen

Kooperationen/außerschulische Angebote:

- Teilnahme an LA-Wettkämpfen, z.B. dem integrativen Sportfest (i.d.R. alle 2 Jahre) in Kooperation mit umliegenden Schulen und KiTas

Thema: „Volleyball-Zeugnis“ – Trimm-dich-Pfad und Ball über die Schnur als 1 gegen 1 in einem festgelegten Feld		Zeitungsumfang: Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<u>Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Durchführung eines Stationsbetriebs „Der Volleyball-Trimmdich-Pfad“ in Partnerarbeit: Ruckzuck-Ball, Treffer versenkt, Tabu-Feld, Freudensprünge, Engpass → Eintragen der Ergebnisse in Trainingspässe, selbstständiger Wechsel - Reflexion über Erfahrungen und Schwierigkeiten - Übungsspiel „Wäscheleine“ – Zeitungen von der Zauberschnur werfen - Bildung von 4er-Gruppen für das Spiel „Ball über die Schnur“, Besprechen der Regeln (Es ist ein Fehler, wenn der Ball ins Aus geworfen wurde oder unter der Schnur hindurch, wenn der Ball nicht gefangen wurde und wenn die Schnur von einem Spieler berührt wurde) - Tipps für die Organisation: So viele Spielfelder anbieten wie man 4er-Gruppen bilden kann; Spielfeld sollte MÖGLICHST 9m lang und 3m breit sein; 2 Kinder spielen im Feld, 2 Kinder stehen hinter dem Feld auf einer Warteposition und zählen die Punkte, anschließend wechseln.		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Stationskarten - Gymnastik- oder Kindervolleybälle - Tennisbälle - Taue - Kleiner Kasten - Kleine Matte - Baustellenband oder Zauberschnur - Klebeband - Seilchen - Softbälle - Zeitungsseiten - Wäscheklammern - Ständer	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 21-23, 24+25)</i>			
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Trainingspass für den Trimm-Dich-Pfad (So oft habe ich an den einzelnen Stationen getroffen)		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Praktische Übungen auf dem Fahrradparcours“ – Stationstraining zur Verbesserung der motorischen Sicherheit und Förderung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Fahrrad	Zeitungsumfang: Sommer (2 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):	
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	<p><u>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher. - beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von materiellen, räumlichen und personellen Gegebenheiten <p><u>Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen vorgegebene oder selbst erfundene Kunststücke und definierte Anforderungen mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten. <p><u>Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt. - reflektieren und bewerten ihre umweltbezogenen Erfahrungen. <p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p>	
<p><u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung verschiedener Fahrradübungen und -stationen (Spur halten beim Umschauen, Balltransport/Wassertransport, Wippen, Slalom fahren, Acht fahren, Schneckenrennen, Enge Spur fahren, Zielbremsen) <p><u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u></p> <p>→ <i>Verkehrswacht Medien & Service-Center: Radfahrausbildung (Kl. 3/4). Fahrradparcours</i> → https://www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahrausbildung/fahradparcours/</p>	<p><u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahrräder der Kinder - Tische - Kreide - Plastikbecher mit Wasser - Tischtennisbälle - Pylone - Klebeband 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Wippe - Slalomstangen
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung durch die Lehrkraft (Beachtung der Sicherheitshinweise) - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen beim Fahrradfahren (Spur einhalten, Zielfahren, Wassertransport, Slalom-Gleichgewicht, Fahrradbeherrschung beim Schneckenrennen, Bremsgenauigkeit) 	<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>

Thema: „Medizin-Football“ und „Medizinball-Rugby“ – Kämpfe im Team um einen Gegenstand		Zeitungsumfang: Sommer (4 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Ringen und Kämpfen (9)	<u>Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> - Besprechen und Wiederholen der Kampfregeln, sowohl für Partner- als auch für Gruppenkämpfe - Übungs- und Spielformen: Klammerklau, und Kinderwiege (dieses Spiel sollte einmal mit Hilfestellung des Lehrers demonstriert werden), Bändchenklau und Wo ist mein Schuh? - Durchführung Medizin-Football – ein in der Mitte liegender Medizinball muss von zwei Mannschaften auf ihre jeweilige Matte gebracht werden, es wird nur innerhalb der goldenen Regeln gespielt, Körperkontakt ist erlaubt. - Durchführung Medizinball-Rugby – Schuhe ausziehen, Am Ende des Spielfeldes liegt jeweils ein Medizinball in einem Reifen; er muss vom Team versucht werden, in den gegnerischen Reifen gebracht zu werden, gleichzeitig soll das Stehlen des Balls im eigenen Feld verhindert werden. Körperkontakt auch hier erlaubt, nur innerhalb der goldenen Regeln spielen.		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> - Kleine Matten - Medizinbälle - Pro Kind 5 Wäscheklammern - Parteibänder - Reifen	
<u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 2, S. 177, 178)			
<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> - Evtl. kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen (Kooperation, Achtsamkeit, Einhalten der Regeln, Fairness) - Beschreiben individueller taktischer Verhaltensweisen		<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>	

Thema: „Wasserspaß nach Maß“ – Verschiedene Übungsformen mit und ohne Hilfsmittel im Wasser (Kraulschwimmen, Techniken im Rettungsschwimmen, Brustschwimmen unter Belastung, Stationstraining zur Wiederholung und Festigung)		Zeitungsumfang: Sommer (10 Stunden)	Klasse/Jahrgang: 3
Bereich:	Schwerpunkt(e), Kompetenzen, pädagogische Perspektive(n):		
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<u>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität. - schwimmen 25m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform. <u>Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> <ul style="list-style-type: none"> - springen ins Wasser. - kennen Sprungregeln und wenden sie an. A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: Etwas wagen und verantworten D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen		
<u>Didaktische bzw. methodische Zugänge:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen und Trainieren der bereits erlernten Schwimmart Kraulschwimmen - Kennenlernen und Erlernen von Techniken im Rettungsschwimmen: Selbst- und Fremdreitung trainieren (Abschleppkönig) - Brustschwimmen unter Belastung: Das Brustschwimmen wird in ausdauernder Form und unter Schnelligkeitsbedingungen trainiert – „Der letzte wird der Erste sein“, „Am Fließband“; Durchführung des Spiels „Schwimm-Brennball“ - Wasserspaß nach Maß: Stationstraining zur Wiederholung und Festigung verschiedener Übungen im Wasser – „Reifensprung“, „Köpfen“, „Hamsterrolle“, „Kraulschwimmen“, „Partnerspaß“, „Eierklau“, „Kinngriff“ <u>Mögliche Unterrichtsgestaltung:</u> → <i>Hyperlink einfügen zur Cloud (Bd. 1, S. 117+118, 119+120, 121+122)</i>		<u>Materialien/Medien/weiterführende Links:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbretter - Pullbuoys - Technikkarten - Wasserbälle - Stationskarten - Schwimmreifen - Bälle - Tennisbälle - 2 Eimer 	

<u>Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung/Feedback</u> <ul style="list-style-type: none">- Beobachtungen: richtige Wasserlage, sicherheitsgerechte Ausführung der Rettungsübungen, Schnelligkeit beim Brustschwimmen- Überprüfung der Niveaustufe laut Schwimmpass	<u>Kooperationen/außerschulische Angebote:</u>
---	--