

Zeitblöcke für Jahrgangsstufe 3	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte	Kleine Spiele Konditionsschulung Vorbereitung Lauftag	Handball Stufe I Fußball Stufe I Unihoc	Geräteturnen Schwimmen (siehe gesondertes Blatt)	Leichtathletik
Methoden, Hilfsmittel	Einhaltung von Regeln Verwendung von Klein- und Großgeräten Hindernisläufe	Übungsreihen zum Passen, Fangen, Futsal, Unihocschläger Minihandball, -fußball, Zonenball mit vereinfachten Regeln	Matten, Schwebebalken, Barren, Reck, Ringe, Kästen, Rheuterbrett	Entwicklung und Verbesserung der Lauftechnik, des Weitsprungs, des Werfens
Fachsprache, Operatoren und Reflexion	Verbesserung des fairen Zusammenspieles Verbesserung motorischer Grundeigenschaften: Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft	Zuspiel des Balles in der Bewegung - im Gehen/Laufen Dribbeln um verschiedene Hindernisse	Rollvariationen Bodengrundlagentraining Stützen, Hängen und Schwingen Springen vom Rheuterbrett auf/über Kasten	Trablauf, Kniehebellauf, Anfersen, Skipping Anlauf, Absprung, Flug, Landung beim Weitsprung Wurfausgangslage mit Stemmschritt
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung	Laufabzeichen Sportabzeichen			Bundesjugendspiele Sportabzeichen