

Sport und Bewegung - 3. Klassen

Teilbereich	Kompetenz	Inhalt	Zeitraum
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Sich nach einem vorgegebenen Rhythmus harmonisch bewegen und Bewegungsformen verbinden und kreativ gestalten • Bewegungen so gestalten, dass das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflusst wird • Mit emotionalen Situationen angemessen umgehen können 	<p>Laufschulung</p> <p>Gymnastik mit Musik und/oder Tanz</p> <p>Leichtathletikdisziplinen</p> <p>Boden- und Gerätturnen</p> <p>Spiele</p>	<p>Oktober- November und März-April –Mai</p> <p>März-April –Mai</p> <p>Jänner-Februar- März ganzjährig</p>
Sportmotorische Grundqualifikationen	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Grundprinzipien der Trainingslehre anwenden können • Die eigene Leistung richtig einordnen und organisieren können • Einfache motorische Tätigkeiten antizipieren können 	<p>Aufwärm- und Dehnübungen</p> <p>Leichtathletik</p> <p>Tests in den verschiedenen Sportarten</p> <p>Komplexe Übungen bei Ballspielen (Partner- und Gruppenübungen)</p>	<p>Ganzes Jahr.</p> <p>März-April –Mai</p> <p>Ganzes Schuljahr</p> <p>Sep.-Okt., März-</p>
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Elemente von Sportspielen in Feinform beherrschen • Grundregeln von Sportspielen selbständig anwenden • Komplexe taktische Grundmuster anwenden • Sich in einer Gruppe einordnen und Verantwortung übernehmen 	<p>Kleine Spiele</p> <p>Handball</p> <p>Basketball</p> <p>Volleyball und Rückschlagspiele</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>Ganzes Schuljahr</p> <p>September bis Dezember</p> <p>April bis Juni</p>

<p>Bewegung und Sport im Freien und im Wasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische und sportliche Aktivitäten im Freien ausführen können • Verschiedene Schwimmstile in Feinform beherrschen • Beherrschen der Grobform von Wendetechniken • Tauchtechniken und einfache Sprungformen beherrschen 	<p>Waldläufe; Spiele im Freien;</p> <p>Je nach Organisationsmöglichkeiten wird Schwimmen entweder im Kernunterricht oder als Wahlfach angeboten</p>	<p>Sept.-Okt: und März-April-Mai</p> <p>In Blockform</p>
--	--	---	--