

Jahresplanung – **BEWEGUNG UND SPORT** – 3.Klasse

<i>Zeitraum</i>	<i>Lehrstoff</i>	<i>Erweiterung</i>
Schulbeginn Bis Herbstferien	<p>Motorische Grundlagen: Geländeläufe, Staffeln, verschiedene Laufformen, Step-Training, Springschnüre, Medizinbälle, Terabänder</p> <p>Spiele: Fangspiele mit Zusatzaufgaben, allgemeine Ballschulung, Basketball, Faustball in Wettkampfform</p> <p>Können und Leisten: Einfache Übungen zur Akrobatik, Kasten (Hoch- und Tiefsprünge), Reck (Auf- und Umschwünge), Boden (Rollen vw. Und rw.)</p> <p>Gesundheit und Ausgleich: Dehnungsübungen mit und ohne Musik, Hygiene</p>	Outdoor – Wandern bis zum Ödtersee mit Lauf rund um den See
Herbstferien bis Weihnachten	<p>Motorische Grundlagen: Gymnastikstreifen, Matten, Lauf- und Fangspiele, Pedalos, Therapiekreisel</p> <p>Spiele: Wurf- und Fangschulung, Badminton, Faustball</p> <p>Können und Leisten: Verbesserung der Körperspannung, Handstütz</p> <p>Gesundheit und Ausgleich: Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Verbessern der Reaktionsgeschwindigkeit</p>	Schwimmen (Doppelstunden) Wasserlage – Kraul-Beintempo – Brustschwimmen – Tauchen - Springen
Weihnachten bis Semesterferien	<p>Motorische Grundlagen: Konditionstraining mit Musik, Bewegungsschulung mit dem Rollbrett, Geschicklichkeit und Gleichgewichtsschulung in Gerätebahnen</p>	Wintersporttag (Eislaufen)

	<p>Können und Leisten: Barren (Schwingen im Stütz, Oberarmstand), Boden (Handstand, Kopfstand, Rad)</p> <p>Gesundheit und Ausgleich: Stretching, Skigymnastik, Winter-Nordic-Walking, Eislauf (Eislaufen vw., rw., Staffeln)</p>	
Semesterferien bis Ostern	<p>Motorische Grundlagen: Sprungläufe, Läufe zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit</p> <p>Spiele: Faustball, Basketball, Hockey</p> <p>Können und Leisten: Kasten (Hocke, Grätsche quer und lang, Handstützüberschlag), Reck und Stufenbarren (Aufschwünge)</p> <p>Gesundheit und Ausgleich: Haltungsschulung, Herzfrequenztraining</p>	Teilnahme am Linz-Marathon bzw. Alternative: Laufevent der Schule
Ostern bis Schulschluss	<p>Motorische Grundlagen: Verbesserung im Ausdauerbereich, Sprungkraftschulung, Kräftigung der Muskulatur</p> <p>Spiele: Fußball, Frisbee, Beachvolleyball</p> <p>Können und Leisten: Lauf, Sprung, Wurf mit Leistungsabnahme</p> <p>Gesundheit und Ausgleich: Ausdauerschwimmen, Radtour, Walking</p>	Klettern – Kletterhalle Auwiesen