

Ratsgymnasium Münster

Internes Sportcurriculum

(Stand: 12.11.2013)

- Unterrichtsvorhaben in der Klasse 6 -

- Aufwärmen – oh ne!? ... oder wie es vielleicht doch Spaß machen könnte. Spielerische Hinführung zu einem altersangemessenem Aufwärmprogramm mit dem Schwerpunkt von Aufwärmspielen
- Cool down – Entspannung und Entspannung als unterschiedliche psychophysische Belastungsmöglichkeiten bewusst wahrnehmen, einschätzen und beurteilen lernen
- Laufen mit ein bisschen Schnaufen – Erfahrungen sammeln mit dem ausdauernden Laufen
- Sich auf einen leichtathletischen Wettkampf gemeinsam vorbereiten und ihn durchführen
- Sammeln neuer Bewegungserfahrungen im Turnen – Vom Bodenturnen zum Turnen am Kasten, Reck, Barren oder an den Ringen
- Ballkorobics – Koordinations- und Rhythmusschulung sowie Entwickeln einer Bewegungsgestaltung in Kleingruppen mit dem Ball
- Jetzt spielen wir richtig Basketball - Erlernen grundlegender Techniken des Korbwurfs im Basketball
- Vom Miteinander zum Gegeneinander oder vom Federball zum Badminton – Erlangen erster Spielfähigkeit im Badmintonspiel
- Fair geht vor! – Erarbeiten von Regeln und Ritualen beim Ringen und Raufen in Zweikämpfen