

Ratsgymnasium Münster

Internes Sportcurriculum

(Stand: 12.11.2013)

- Unterrichtsvorhaben in der Klasse 5 -

- Spielerisches Ausdauertraining in Form von bewegungsintensiven Lauf- und Staffelspielen
- Entwickeln einer Lauf-Gestaltung mit Hilfe verschiedener Grundformen des Laufens
- Hey, das kenn ich doch! Kleine Spiele aus der Grundschule sich gegenseitig vorstellen und spielen und kriteriengeleitet Regeln verändern und eigene Spiele daraus entwickeln
- Grundlagen der Ballspiele – Grundtechniken und Taktiken unterschiedlicher Spiele erfahren und für ein gelungenes Spiel verändern modifizieren
- Hinführende kleine Spiele und Spielformen zum großen Sportspiel Basketball
- Höher, schneller, weiter – Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele
- Ich spring, so weit ich kann! – Die Vielfältigkeit des Springens erfahren und die Weitsprungtechnik kennen lernen und üben
- Da geht noch was! Üben der Schlagwurftechnik, um möglichst weit werfen zu lernen
- Gleiten, Ziehen, Drehen, Abstoßen, Transportieren – Sammeln vielfältiger Spiel- und Bewegungserfahrungen mit dem Medium Wasser
- Üben und Festigen der Brustschwimmtechnik, um ausdauernd schwimmen zu können
- Schnell wie ein Fisch - Erlernen, Üben und Festigen der Kraultechnik
- Und hopp! Sprünge vom Block in seiner Vielfältigkeit kennen lernen. Finden unterschiedliche Sprung-Möglichkeiten vom Startblock. Erlernen und Üben des Kopfsprungs
- Ab in die Tiefe – aber sicher! Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen im Tauchen
- Handstand & Co – Erlernen, üben und festigen von turnerischen Bodenelementen für die Gestaltung eine Bodenkür
- Mit einem Schläger kann man dieses runde Ding doch auch bewegen – Sammeln vielfältige Erfahrungen mit Schläger und Ball (Tischtennis, Federball & Co)
- Rollbrett & Co – Sammeln vielfältiger Erfahrungen mit allem, was rollt