

# Ratsgymnasium Münster

## Internes Sportcurriculum

(Stand: 12.11.2013)

### - Unterrichtsvorhaben in der Klasse 7 -

- Fit and Fun – Methoden des Aufwärmens entwickeln, durchführen und reflektieren
- Kreatives Spielen - Spiele auf der Grundlage vorgegebener Materialien erfinden, vorstellen und reflektieren
- Mehr als Laufen, Springen, Werfen – Hürdenlauf, Kugelstoßen oder Hochsprung als neue Bewegungsform der Leichtathletik kennen lernen und bewältigen
- Wir drehen die Perspektive – Erlernen der Rückenkraultechnik
- Kacheln fressen – ausdauerndes Schwimmen nach individueller Zielsetzung und -verfolgung
- Rettungsschwimmen – im Wasser Gefahren erkennen und sicher meistern
- Übung macht den Meister – im Rückenkräulen und Brustschwimmen sicher mit Start und Wende schwimmen
- Sicheres Turnen – an einem Turngerät (z.B. Reck) mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen
- Nicht nur was für Riesen – auch kleine Leute können in hohe Körbe werfen
- Judo für Anfänger – Lösungen für Zweikampfsituationen am Boden gemeinsam entwickeln und im regelgerechten und fairen Kampf erproben