

# Ratsgymnasium Münster

## Internes Sportcurriculum

(Stand: 2014)

### - Unterrichtsvorhaben in der EF -

- Wer sind die Besten? – Selbstständige Entwicklung und Erprobung unterschiedlicher Turnierformen im Badminton unter Berücksichtigung leistungshomogener Doppelpaarungen.
- Entwickeln eines adressatenadäquaten Fitnessprogramms (z.B. Step Aerobic und/oder Circuit Training)
- Vom Schüler zum Trainer – Selbstständige Entwicklung kriteriengeleiteter Stationen zur Verbesserung der individuellen Fertigkeiten als Voraussetzung für ein funktionierendes Zusammenspiel (z.B. Ultimate Frisbee)
- Entwicklung einer gruppenchoreographischen Gestaltung zur Musik (z.B. Rope Skipping, zeitgenössischer Tanz)
- Citius, altius, fortius - Erlernen unterschiedlicher Disziplinen in der Leichtathletik zur selbstständigen Durchführung und Planung eines Mehrkampfes
- Beobachten, Entscheiden, Handeln - Verbesserung der individuellen Volleyballtechniken zur Erweiterung des erfolgreichen Zusammenspiels