

Kursprogramm Sport

- Jahrgangsstufe 11 -



Allgemeine Hinweise

Liebe Schülerinnen und Schüler, in der Jahrgangsstufe 11 erhält jeder Sportkurs ein spezifisches Kursprofil mit einer inhaltlichen Akzentuierung durch bestimmte Pädagogische Perspektiven mit der Konzentration auf ausgesuchte Bewegungsfelder/Sportarten. Der Fachbereich Sport versucht hiermit auf der Grundlage der räumlichen und sächlichen Rahmenbedingungen der Gesamtschule Gießen-Ost ein möglichst breites Spektrum an Sportarten und Bewegungsaktivitäten anzubieten.

Lernerfolgskontrollen

Pro Halbjahr wird **eine** besondere Fachprüfung durchgeführt, die sportpraktische und –theoretische Anteile enthält, sowie die unterschiedlichen Intentionen des Unterrichts berücksichtigt.

Anwesenheit

Alle Schülerinnen und Schüler gleich welcher Klassenstufe sind verpflichtet, am Unterricht regelmäßig teilzunehmen. Spätestens am 3. Tag muss der Schule/den Fachlehrerinnen oder Fachlehrern der Grund des Fernbleibens schriftlich mitgeteilt werden.

Sportgerechte Kleidung

Die Fachkonferenz Sport weist darauf hin, dass Sportunterricht nur in sportgerechter Kleidung betrieben werden kann. Ein Nichtbefolgen führt zu einem Ausschluss der aktiven Teilnahme am Sportunterricht.

Befreiung vom Sportunterricht

Bei der Vorlage eines ärztlichen Attestes können die Fachlehrerinnen und Fachlehrer Schülerinnen und Schüler bis zu vier Wochen von der **aktiven Teilnahme** am Sportunterricht freistellen. Eine Freistellung von vier Wochen

bis zu drei Monaten wird von der Schulleitung auf der Grundlage eines ärztlichen Attestes gewährt.

Sofern der Freistellungsgrund es zulässt, haben die Schülerinnen und Schüler **während des Sportunterrichts anwesend** zu sein, um den sporttheoretischen Unterweisungen zu folgen und ausgewählte Aufgaben zu übernehmen. Die Entscheidung trifft im Einzelfall die zuständige Sportlehrkraft.

Das Tragen von Schmuck bzw. Piercing im Sportunterricht

Das Tragen von Schmuck auch in Form von Piercing im Sportunterricht ist generell zu vermeiden. Wenn der angebrachte Schmuck/das Piercing nicht entsprechend abgelegt werden kann und ein sicheres Abkleben – auch an nicht einsehbaren Stellen – nicht möglich oder von den Schülerinnen bzw. Schülern verweigert wird, steht es im Ermessen der unterrichtenden Lehrkraft aus Sicherheitsgründen Schülerinnen und Schüler von der aktiven Teilnahme am Sportunterricht auszuschließen, was als unentschuldigtes Fehlen gewertet werden muss.

Kurswahl

Alle Fachlehrerinnen und Fachlehrer bieten im Rahmen ihrer Kurskonzeption in der Regel zwei Bewegungsfelder an, die sich inhaltlich an unterschiedlichen Pädagogischen Perspektiven (z.B. Wagnis oder Miteinander Kooperieren) orientieren. Alle Kursprofile können unter www.ostschule.de eingesehen werden.

Die Kurswahlen finden an den ersten beiden Schultagen **im Rahmen des Klassenlehrerinnen- bzw. Klassenlehrerunterrichts** statt. Alle Schülerinnen und Schüler, die keinen Kurs wählen, werden vom Schulsportleiter gesetzt!

KURS 1 **E1SPO01** **Di. 7.-8. Std.**
(verpflichtende Teilnahme an der Wintersportwoche)
Kurslehrer: Herr Briel

Fahren, Rollen, Gleiten: Skaten und Boarden
Spielen: Handball/ Beachhandball
Spielen: Beachvolleyball

Fahren, Rollen, Gleiten

Als Vorbereitung auf die Wintersportwoche werden die dem Ski- und dem Snowboardfahren ähnlichen Sportarten des **Inline-Skatens** und **Wave-** bzw. **Skateboardens** angeboten.

Ziel ist hier die Aneignung verschiedener koordinativer Grundlagen und technischer Fertigkeiten, die das spätere Erlernen der oben genannten Wintersportarten vereinfachen sollen. Neben der Aneignung der einzelnen Brems- und Fahrtechniken soll aber auch Raum gelassen werden, um weitere Disziplinen, wie das Inlinehockey kennen zu lernen. Neben dem **Wagnis**, unbekannte und eventuell auch spektakuläre Bewegungen auszuführen, soll hierbei auch das selbstständige **Gestalten von Bewegungen** und das damit einhergehende Sammeln von **Körpererfahrungen** im Vordergrund stehen.

⇒ **Die komplette Inlineskating-Ausrüstung, also Schuhe, Helm und Schutzausrüstung sollen die Schüler*innen selber mitbringen! Skate- und Waveboards sind vorhanden!**

⇒ **Spielen : Hallen- bzw. Beachhandball (Zielschussspiele)**

Neben dem **Hallenhandballspiel** soll bei gutem Wetter auch das Beachhandballspiel auf unserer Außenanlage thematisiert werden.

Sowohl das **Erbringen einer Leistung** als auch die **Kooperation untereinander** werden als pädagogische Perspektiven anvisiert.

So resultiert ein gutes Handballspiel aus der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit des einzelnen Spielers und in ihrem kooperativen Zusammenwirken im Rahmen der Mannschaft. Auch hier besteht das Ziel neben dem Kennenlernen des Regelwerks zunächst einmal in der Verbesserung der eigenen Spielfähigkeit durch das Erarbeiten und Wiederholen von koordinativen und konditionellen Grundlagen und Variationen sowohl der technischen Fertigkeiten als auch der taktischen Fähigkeiten.

In den letzten Wochen vor den Sommerferien werden wir noch einige Doppelstunden Beachvolleyball spielen.

Die Wahl dieses Kurses beinhaltet automatisch die verbindliche Teilnahme an der Wintersportwoche! Hierbei muss die Erklärung in Anlage 1 mit der Wahl des Kurses abgegeben werden!

KURS 2 E1SPO02
Kurslehrerin: Frau Friedrich-Khoury

Di. 7.-8. Std.

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
Tanzen: HipHop, Contemporary, Contact Improvisation, Modern Dance Basics

Fitness

Im ersten Halbjahr der 11 werden wir an unserer Fitness arbeiten. Wir werden Pilates, Yoga, Funktionsgymnastik und Zirkeltraining durchführen und auch gemeinsam joggen. Wir werden die Sportarten unter der Perspektive „die Fitness verbessern, Gesundheit fördern“ immer auch theoretisch betrachten und darüber sprechen, wie Training auf den Körper wirkt, wie Anpassung funktioniert und was „Fitness“ überhaupt ist. Dazu schreiben wir einen kleinen bewerteten Test.

Um uns der tänzerischen Gestaltung zu nähern, werdet ihr in Kleingruppen eine Workout-Choreographie zu einem Schwerpunkt aus den Bereichen Aerobic/ Step Aerobic entwickeln. Diese wird als Leistungsüberprüfung bewertet. Dabei geht es um die Grundlagen des Choreographierens sowie um ein gesundheitsorientiertes, motivierendes Training - mit hoffentlich viel Spaß.

Tanz

Im zweiten Halbjahr der 11 geht es los mit der Sportart Tanz unter den Perspektiven „Kooperation, Gestaltung & Bewegungserfahrung“. Hier beginnen wir zunächst mit hinführenden Übungen. Es ist also möglich, mit geringen Vorkenntnissen teilzunehmen, allerdings sollte die Bereitschaft vorhanden sein, eventuelle Lücken durch privates Üben zu schließen.

In dieser Phase schnuppern wir in die Bereiche Contemporary, HipHop, Tanztheater, Improvisation und Contact Improvisation hinein.

Ihr dürft dabei gerne eigene Erfahrungen mit einbringen und mit dem Kurs teilen.

Vielleicht hat jemand Erfahrungen mit afrikanischem Tanz, Musical, Bauchtanz, Garde oder Capoeira und möchte dazu ein Warm-Up für die Gruppe gestalten?

Nach dieser Phase des Ausprobierens legen wir einen Schwerpunkt fest und ihr entwickelt eine Choreo in Kleingruppen, die in Form einer Leistungsüberprüfung benotet wird.

Ich freue mich auf viele fitness- und tanzbegeisterte Schüler*innen!

Bewegen an und mit Geräten: Le Parkour & Gerätturnen
Spielen: Ein-Kontakt-Rückschlagsspiele: Tischtennis und Badminton

Bewegen an und mit Geräten: Gerätturnen

Im ersten Halbjahr werden wir in diesem Bewegungsfeld die klassischen Standardturngeräte Reck, Barren, Boden, Schwebebalken und Sprung praktisch erproben. Ziel ist es, durch vielfältige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen, den eigenen Körper in unterschiedlichen Lagen im Raum wahrzunehmen und Wagnissituationen zu bewältigen, um auf diese Weise das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern und Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln. Um sowohl die unterschiedlichen Geräte kennenzulernen als auch unser Bewegungskönnen im Hinblick auf das Springen, Schwingen, Balancieren und Stützen zu schulen, wollen wir uns im Vorfeld mit der Sportart Le Parkour beschäftigen.

Fortlaufend begleiten werden uns in diesem Halbjahr, das individuelle Wahlmöglichkeiten offenlässt (z.B. hinsichtlich der Gerätewahl), ebenso theoretische Aspekte über das Aufwärmen und das Dehnen. Im Mittelpunkt stehen die **pädagogischen Perspektiven Körperwahrnehmung, Wagnis und Leisten.**

Spielen: Tischtennis

Im Anschluss werden wir uns im Rahmen des Bewegungsfeldes „Spielen“ mit dem Einzel- und Doppelspiel im Tischtennis befassen. Auf spielerische Art und Weise werden wir gemeinsam grundlegende Techniken wie das Kontern, Schupfen und verschiedene Aufschlagvarianten kennenlernen sowie gängige Taktiken via Videoanalyse und mithilfe von Fachliteratur betrachten. Soziale Interaktion und Leisten sind hier die prägenden pädagogischen Perspektiven.

Spielen: Badminton

Aufbauend auf den gesammelten Erfahrungen im Tischtennis, bildet das beliebte Freizeitspiel Badminton (ugs. „Federball“) den Abschluss des Schuljahres. Ähnlich wie an der Tischtennisplatte, ist der Zugang zu dieser Sportart auch hier spielgemäß angelegt. Über diverse Spiel- und Turnierformen erarbeiten wir uns technische und taktische Fertigkeiten, um ein Spiel in Gang zu bringen und uns sukzessive zu verbessern. Die leitenden pädagogischen Perspektiven sind die gleichen wie beim Tischtennis. Vorkenntnisse werden weder beim Turnen noch beim Tischtennis oder Badminton benötigt.

KURS 4

E1SPO04

Mi. 7.-8. Std.

Kurslehrerin: Frau Sudler

Spiele: American Sports/Fußball

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Ausdauerlauf)

Laufen, Springen, Werfen

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Zu Beginn des ersten Halbjahres steht die Verbesserung der Ausdauer im Mittelpunkt. Ausgehend vom individuellen Leistungsstand werden wir mit Hilfe unterschiedlicher Trainingsmethoden darauf hinarbeiten, dass alle Kursmitglieder im Spätherbst/frühen Winter an einem offiziellen Volkslauf teilnehmen können, der gleichzeitig der Leistungsbewertung dient. Die Bereitschaft, bei nahezu jedem Wetter an der frischen Luft Sport zu treiben sowie an einem Wochenende an einem Volkslauf teilzunehmen, sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Pädagogische Perspektiven: Leistung, Körpererfahrung, Gesundheit

American Sports

Im zweiten Teil des ersten Halbjahres werden wir spielen. Je nach Interesse der Kursteilnehmer stehen aus dem Bereich „American Sports“ Ultimate Frisbee, Softball oder auch Flag Football zur Auswahl. Schwerpunkte hierbei sind sowohl Technik, Taktik als auch das Zusammenspiel.

Pädagogische Perspektiven: Kooperation, Leistung

Fußball

Das zweite Halbjahr beginnt mit der Sportart Fußball und somit dem Bewegungsfeld Spielen. Geplant sind kleine Spiel- und Wettbewerbsformen ,wie z.B. 3:3, Fußballtennis, Pass- und Dribbelwettkämpfe, Torwandschießen etc.

Darauf folgen Einblicke in die Leichtathletik. Vor allem die Disziplinen Speerwurf, Kugelstoßen und ggf. Hochsprung, in denen vielen Schülerinnen und Schülern keine oder nur wenige Bewegungserfahrungen sammeln konnten, sollen hier erprobt und erlernt werden.

Pädagogische Perspektiven: Körpererfahrung, Kooperation, Leistung

KURS 5 E1SPO05

Do. 7.-8. Std.

(verpflichtende Teilnahme an der Wintersportwoche)

Kurslehrer: Herr Dr.Reuber

Fahren Rollen Gleiten

Spiele – Mehrkontaktsportarten: Volleyball

Fahren, Rollen, Gleiten

In diesem Bewegungsfeld wollen wir anhand der unterschiedlichsten rollenden und gleitenden „Sportgeräte“ das Repertoire an Bewegungsgefühl und Wahrnehmungsfähigkeit erweitern und festigen. Die rollenden Sportgeräte sind in jedem Fall Roller-Skates (jeder/jede teilnehmende Schüler/Schülerin muss im Besitz von Roller-Skates sowie einer kompletten Schutzausrüstung sein!!!). Darüber hinaus wollen wir uns mit dem Waveboard und dem Skateboard beschäftigen. Im Rahmen der Wintersportwoche (nähere Informationen s. Anlage 1) beschäftigen wir uns mit dem Carven, Boarden und Skaten. Im Rahmen des Kurses sollen vor allem Bewegungsverwandtschaften herausgearbeitet werden, die es uns ermöglichen von rollenden auf gleitende Sportgeräte umzusteigen. Aber auch die Perspektive etwas zu wagen bzw. zu riskieren soll im Rahmen der Kurskonzeption nicht zu kurz kommen. Miteinander zu skaten, rollen, boarden heißt immer auch sich neue Dinge abzuschauen und sie nachzuahmen. Wir wollen gemeinsam Tricks erlernen und uns über das durchdachte und verantwortbare Wagnis neue Bewegungen aneignen.

Spiele – Mehrkontakt-Rückschlagspiele - Volleyball

Neben dem Volleyballspiel soll vor allem wetterabhängig das Beachvolleyballspiel thematisiert werden. Sowohl das Erbringen einer Leistung als auch die Kooperation untereinander werden als pädagogische Perspektiven anvisiert. So resultiert ein gutes Volleyballspiel aus der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit des einzelnen Spielers und in ihrem kooperativen Zusammenwirken im Rahmen der Mannschaft. Ziel ist zunächst einmal die Verbesserung der eigenen Spielfähigkeit durch das Erarbeiten und Wiederholen von koordinativen und konditionellen Grundlagen und Variationen sowohl der technischen Fertigkeiten als auch der taktischen Fähigkeiten.

Die Wahl dieses Kurses beinhaltet automatisch die verbindliche Teilnahme an der Wintersportwoche! Hierbei muss die Erklärung in Anlage 1 mit der Wahl des Kurses abgegeben werden!

KURS 6

E1SPO06

Do. 7.- 8. Std.

Kurslehrer: Herr Saul

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Ausdauernd laufen)

Spiele: Badminton

Bewegen an und mit Geräten: Parkour

Ausdauernd laufen

In der ersten Kursphase steht das Trainieren und die Verbesserung der gesamten Ausdauer im Mittelpunkt. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Perspektiven Gesundheit und Körperwahrnehmung. Wir werden hierbei unterschiedlichen Trainingsmethoden anwenden. Dies erfolgt sowohl auf dem Schulgelände als auch auf Waldwegen am Schiffenberg. Hierfür ist die Bereitschaft und die entsprechende Kleidung für das Sporttreiben im Freien bei jedem Wetter erforderlich.

Badminton

Grundlage für das Spielen bildet die Erlernung der Grundtechniken und die Kenntnis des zielgerichteten Einsatzes dieser Techniken beides in Theorie und Praxis. Zudem sollen taktische Grundkenntnisse im Einzel- und Doppelspiel erworben werden. Alle Unterrichtsinhalte sollen immer wieder im Spiel angewendet und so verbessert werden. Für die Teilnahme am Badminton ist ein eigener Schläger sinnvoll. Zudem ist es erforderlich, Bälle anzuschaffen. Die im Vordergrund stehende pädagogische Perspektive ist das miteinander Wettkämpfen und Kooperieren.

Parkour

Bei der Sportart Parkour geht es nicht nur darum, Hindernisse zu überwinden. Vielmehr kann Parkour als Bewegungskunst angesehen werden. Zudem müssen immer wieder Risiken eingeschätzt, Mut zur Überwindung aufgebracht und die sichere Gestaltung der Bewegungsausführung geplant werden. Sicherheit hat Vorrang, Respekt sich selbst und der der Umwelt gegenüber ist erforderlich und das Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten bestimmt das Handeln. Von besonderer Bedeutung sind die Perspektiven Wagnis und Körperwahrnehmung.

KURS 7 E1SPO07

Fr. 7.-8. Std.

Kurslehrer: Herr Duhaze (1.HJ)/ Herr Heckeroth (2.HJ)

Endzonenspiele/ Ultimate Frisbee	1.HJ
Bewegen im Wasser – Sportschwimmen	2.HJ

1.HJ

Ultimate Frisbee

Hier sollen Einblicke in verschiedene Endzonenspiele vermittelt werden. Das Zielspiel und die dazugehörigen Vertiefungen sollen im Ultimate Frisbee ihre Anwendungen finden. Neben den motorischen Kompetenzen geht es auch hier um fachliche Kenntnisse, wie die Wurftechniken, Spielformen sowie Taktiken, die auch selbstständig entwickelt werden können. Auch soll genügend Zeit zum Spielen vorhanden sein, damit neben den Grundlagen des Bewegungslernens auch die Kooperation und die Konkurrenz im Sportspiel erfahren werden kann.

Pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion; Leisten

2.HJ

Bewegen im Wasser - Sportschwimmen

Das Bewegungsfeld Wasser ist besonders im Sommer eine willkommene Abwechslung im Sportalltag. Im Kurs soll es darum gehen, auf Basis der eigenen individuellen Bewegung und anhand von kriterienorientierten Bezugsnormen Leistung zu erfahren, sie zu verstehen und selbst einzuschätzen. Schwerpunkt ist das Verbessern bzw. Erlernen verschiedener Lagen des Sportschwimmens, aber auch das Erfahren von einzigartigen Bewegungserlebnissen und Bewegungssituationen. Grundsätze des Übens und Trainierens im

Wasser sowie die Besonderheit des Wassersports sollen im Laufe der Wassereinheiten vermittelt werden.

Zudem werden das Sportspiel **Wasserball** und andere kleine Spiele im Wasser angeboten.

Eigene Anreise zum Schwimmbad (Stadtbus)

Sportgerechte Badebekleidung, keine Strandbekleidung!!! (wenn Bikini, dann Swimkini)

wenn lange Badehose, dann eng anliegend!

Pädagogische Perspektiven: Leistung, Körpererfahrung, evtl. Wagnis

KURS 8 E1SPO08

Fr. 7.-8. Std.

Kurslehrer: Herr Heckeroth (1.HJ)/ Herr Duhaze (2.HJ)

Bewegen im Wasser – Sportschwimmen/ Aquafitness	1.HJ
Spielen: Badminton/ Parkour	2.HJ

1.HJ

Bewegen im Wasser – Sportschwimmen/Aquafitness

Das Bewegungsfeld Wasser ist besonders im Sommer eine willkommene Abwechslung im Sportalltag. Im Kurs soll es darum gehen, auf Basis der eigenen individuellen Bewegung und anhand von kriterienorientierten Bezugsnormen Leistung zu erfahren, sie zu verstehen und selbst einzuschätzen. Schwerpunkt ist das Verbessern bzw. Erlernen zweier Lagen des **Sportschwimmens**, aber auch das Erfahren von einzigartigen Bewegungserlebnissen und Bewegungssituationen.

Es werden Aspekte aus dem **Bereich Aquafitness** und verschiedene Spiele im Wasser durch Vorträge kennengelernt oder selbst erarbeitet.

Eigene Anreise zum Schwimmbad (evtl. Stadtbus)

Sportgerechte Badebekleidung, keine Strandbekleidung!!! (wenn Bikini, dann Swimkini)

wenn lange Badehose, dann eng anliegend!

Pädagogische Perspektiven: Leistung, Körpererfahrung, Gesundheit/Fitness

2.HJ

Rückschlagspiele – Badminton (evtl. auch Tischtennis)

Grundlage für das Spielen bildet das Erlernen der Grundtechniken und die Kenntnis des zielgerichteten Einsatzes dieser Techniken beides in Theorie und Praxis. Zudem sollen taktische Grundkenntnisse im Einzel- und Doppelspiel erworben werden. Alle Unterrichtsinhalte sollen immer wieder im Spiel angewendet und so verbessert werden. Für die Teilnahme am Badminton ist ein eigener Schläger sinnvoll. Zudem ist es erforderlich, Bälle anzuschaffen.

Pädagogische Perspektiven: Leistung, soziale Interaktion