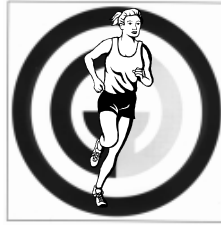


# Kursprogramm Sport

## - Jahrgangsstufe 12 -



### Allgemeine Hinweise

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,  
in der Jahrgangsstufe 12 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 (25%) enthält sowie die unterschiedlichen Intentionen des Unterrichts berücksichtigt.

### Anwesenheit

Alle Schüler gleich welcher Klassenstufe sind verpflichtet, am Unterricht regelmäßig teilzunehmen. Spätestens am 3. Tag muss der Schule/dem Fachlehrer der Grund des Fernbleibens schriftlich mitgeteilt werden. **Ein wiederholtes Fernbleiben des Unterrichts führt zu Abzügen in der Punktzahl.**

### Sportgerechte Kleidung

Der Fachbereich Sport weist daraufhin, 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 kann der Fachlehrer einen 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. In allen anderen Fällen, in denen die Zeit von drei Monaten überschritten wird, ist die Vorlage eines von den Erziehungsberechtigten bzw. der volljährigen Schülerin/dem volljährigen Schüler beizubringenden amtsärztlichen Attestes,

das vom zuständigen Amtsarzt des Gesundheitsamtes ausgestellt wird, erforderlich.

Sofern der Freistellungsgrund es zulässt, hat die Schülerin/der 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 der Schülerin/dem Schüler verweigert wird, steht es im Ermessen der unterrichtenden Lehrkraft aus Sicherheitsgründen Schüler/innen von der aktiven Teilnahme am Sportunterricht auszuschließen, was als unentschuldigtes Fehlen gewertet werden muss.

### Kurswahl

Jeder Fachlehrer/Jede Fachlehrerin bietet im Rahmen seiner/Ihrer Kurskonzeption zwei oder drei Bewegungsfelder an, die sich inhaltlich an unterschiedlichen Pädagogischen Perspektiven (z.B. Wagnis oder Miteinander kooperieren) orientieren. Alle Kursprofile können am Sportinformationsbrett oder unter [www.ostschule.de](http://www.ostschule.de) (Fächer – Sport) eingesehen werden.

Am Dienstag, den 09. August werden in der 9. Stunde alle Kursprofile in der Aula vorgestellt. Deshalb besteht für alle Schülerinnen und Schüler der 12ten Klassen Anwesenheitspflicht ( mit Ausnahme der LK-Sport-Schüler)! In der 10. Stunde findet dann vor Ort die verbindliche Kurswahl statt. Alle Schülerinnen und Schüler, die keinen Kurs wählen, werden vom Schulsportleiter gesetzt!

**KURS L11 Sport Lk - Tutorenkurs**  
**Kurslehrer: Herr Dr.Reuber**

**KURS L22 Sport Lk**  
**Kurslehrer: Frau Sudler**

**Spielen: Basketball, Badminton, Squash**  
**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**  
**Mit bzw. gegen Partner kämpfen**  
**Bewegen an und mit Geräten: Trampolin**

### **Spielen: Badminton / Squash**

Im Rahmen des Bewegungsfeldes „Spielen“ soll vor allem das Badminton-Spiel den inhaltlichen Schwerpunkt bilden. Die Unterrichtseinheit Squash wird im Sportpoint (Unkostenbeitrag ca. 18,-€, incl. Bälle und Schläger) durchgeführt. Mit der Zielspielorientierung beider Sportspiele steht das Erlernen bzw. die Verbesserung der Grundlagentechnik im Vordergrund – auf theoretischer sowie auf praktischer Ebene.

Sowohl die Festigung technischer Grundlagen als auch das Erlernen und Anwenden taktischer Grundkenntnisse (Einzel- und Doppelspiel) sollen die Spielfähigkeit jedes Einzelnen verbessern.

Allen Unterrichtsinhalten soll vor allem der Spielgedanke zugrunde liegen, sodass das Spielen tatsächlich einen hohen Stellenwert besitzt.

Eigenes Schläger- und Ballmaterial wird vorausgesetzt (Badminton).

**Pädagogische Perspektiven: Kooperation und Leistung**

### **Spielen: Basketball / Streetball**

In dieser Unterrichtseinheit sollen zunächst die grundlegenden Basketball-Techniken geschult werden. Darüber hinaus sollen Strategien und taktische Elemente entwickelt und im Spiel angewandt werden. Im Streetball kann durch gemeinsam abgesprochene Regelveränderungen der Spielgedanke verändert oder modifiziert werden. In ausgewogenen Teams sollen kleine Streetballturniere organisiert und durchgeführt werden.

**Pädagogische Perspektiven: Miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

### **Bewegen an und mit Geräten: Trampolin**

Am großen Trampolin sollen zunächst Basissprünge erlernt werden. Eine gesunde Selbsteinschätzung, Mut und Sicherheit sind wesentliche Aspekte des Trampolinturnens. Später sollen die Kursteilnehmer einzeln, oder auch in Kleingruppen einen eigenen „Showact“ gestalten. Dabei kommt es neben spektakulären Sprüngen auch auf Kreativität, Ausdruck und die gewählte Musik an.

**Pädagogische Perspektiven: Körpererfahrung, sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten**

### **Mit / gegen Partner kämpfen**

Unter dem Motto „rücksichtsvoll mit dem Partner umgehen“ werden wir spielerisch das Thema „kämpfen“ entdecken. Neben vielen Partner- und gruppenorientierten Spielen sollen die Kampfsportarten Judo und Karate kurz gestreift werden. Ein Einblick in einfache Selbstverteidigungstechniken gehört mit zu diesem Thema. Bestimmte Voraussetzungen und spezielle Sportkleidung (Judoanzüge etc.) sind nicht erforderlich.

**Pädagogische Perspektiven: Körpererfahrung, wettkämpfen, sich verständigen**

### **Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

Im Vordergrund steht die Verbesserung der individuellen Fitness durch entsprechende Konditionsgymnastik im Kraft- und Ausdauerbereich. Spezielle Schwerpunkte sollen mit den Teilnehmern des Kurses gemeinsam geplant und durchgeführt werden. Eventuell kann auch ein Teil des Unterrichts in einem Fitnessstudio durchgeführt werden (Unkostenbeitrag).

**Pädagogische Perspektiven: Gesundheit, Leistung, Körpererfahrung**

<p><b>Fitness und Gesundheit</b> <b>Laufen, Springen, Werfen</b> <b>Ein weiterer Schwerpunkt nach Absprache</b></p>
---

**Fitness und Gesundheit**

Die pädagogische Perspektive „Fitness und Gesundheit fördern“ bildet insgesamt den Schwerpunkt des Kurses. Bewegung, Spiel und Sport sollen dabei als Beitrag zur gesunden Lebensführung verstanden werden. Neben dem Herausfinden von Vorlieben für Bewegung und Spiel soll auch gezieltes Fitnesstraining in der Sporthalle, im Trainingsraum und in einem Fitnessstudio auf der Basis individueller Fitnesswerte, welche in Leistungstests ermittelt werden, stattfinden. Es soll vermittelt werden, wie eigene Trainingspläne umfangreich und reflektiert im Sport angewendet werden können. Hiermit verbundene Kosten in Höhe von etwa 30 Euro müssen von jedem Kursteilnehmer übernommen werden damit dieses Angebot stattfinden kann.

**Pädagogische Perspektiven: Leisten, Gesundheit**

**Laufen, Springen, Werfen**

Unter der pädagogischen Perspektive „das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ soll es zur Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von Trainingsprozessen am Beispiel des Laufens, Springens und Werfens - auch unter veränderten Sinnrichtungen - kommen. Wie auch bei den übrigen Kursinhalten sollen die Schüler Bewegungsabläufe in funktionalem Zusammenhang verstehen und in sportlichen Handlungssituationen gestalten können. Neben bekannten leichtathletischen Disziplinen sollen vor allem historische Bewegungsformen

nachempfunden werden und, nach einigem Training, in einer Leistungskladde Bestleistungen miteinander verglichen werden.

Von allen Kursteilnehmern wird die Bereitschaft zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen und die Übernahme von Leitungstätigkeiten erwartet. Neben der Übernahme von warm-up und cool-down werden auch eigene Stundengestaltungen von jedem Teilnehmer erwartet.

Wie in allen anderen Kursen wird auch hier ein schriftlicher Leistungsnachweis erwartet.

**Ein weiterer Schwerpunkt erfolgt nach Absprache.**

**Spiele: Badminton und Handball/Beachhandball**  
**Fahren, Rollen, Gleiten**  
**Klettern, Parcours**

### **Spiele: Badminton**

Mit der Zielspielorientierung steht das Erlernen bzw. die Verbesserung der Grundlagentechnik im Vordergrund – auf theoretischer sowie auf praktischer Ebene.

Sowohl die Festigung technischer Grundlagen als auch das Erlernen und Anwenden taktischer Grundkenntnisse (Einzel- und Doppelspiel) sollen die Spielfähigkeit jedes Einzelnen verbessern. Allen Unterrichtsinhalten soll vor allem der Spielgedanke zugrunde liegen, sodass das Spielen tatsächlich einen hohen Stellenwert besitzt.

Bezüglich der **pädagogischen Perspektiven ist also das Erbringen einer Leistung ebenso von Bedeutung wie die Bereitschaft zu Kooperation und Gestaltung.**

Eigenes Schläger- und Ballmaterial wird vorausgesetzt.

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.

### **Fahren, Rollen, Gleiten**

Ziel ist hier die Aneignung verschiedener koordinativer Grundlagen und technischer Fertigkeiten beim Inlineskating, Skateboarden und Waveboarden. Neben der Aneignung der einzelnen Brems- und Fahrtechniken soll aber auch Raum gelassen werden, um weitere Disziplinen, wie das Inlinehockey oder auch das Half-Pipe-Fahren kennen zu lernen und eigene Spielformen zu entwickeln.

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 Inlineskate-Ausrüstung, also Schuhe, Helm und Schutzausrüstung müssen die Schüler selber mitbringen! Wave- und Skateboards sind vorhanden!**

### **Klettern/Parcours**

Beim Klettern bilden der Umgang mit Klettergurt und Ausrüstung sowie das gegenseitige Sichern Schwerpunkte des Kurses. Daneben werden natürlich auch Mut und Risikobereitschaft eine Rolle spielen, wenn es um neue Bewegungserfahrungen geht.

Beim Parcours geht es darum, „eine selbst bestimmte Strecke möglichst effektiv und schnell zurückzulegen und die Hindernisse dabei entsprechend effizient zu überwinden“. Wir wollen uns in der Sporthalle und auf dem Außengelände mit den entsprechenden Grundtechniken beschäftigen.

**Pädagogische Perspektiven: Kooperation, Körpererfahrung, Wagnis**

**Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten**  
**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

**Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten**

Am Beispiel ausgewählter Tanzformen wie z.B. Ausdruckstanz/ Tanztheater/ Tanzen mit Objekten, Afrikanischer Tanz, (weitere nach Absprache – Schwerpunkte werden im Kurs besprochen) sollen Grundlagen des Tanzes erarbeitet werden. Es werden sowohl vorgegebene Choreographien eingeübt, als auch eigene entwickelt. Die Umsetzung verschiedener Musikstile in Bewegung, das Ausprobieren, Finden und Erlernen individueller tänzerischer Ausdrucksformen und besonders die Bereitschaft über gewohnte Bewegungsformen hinauszugehen und Neues zu wagen sind ein zentraler Bestandteil dieser Unterrichtseinheit.

Im weiteren Verlauf des Kurses wird an der Verbesserung der Bewegungsqualität und Ausdrucksfähigkeit gearbeitet.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich **Rhythmische Gymnastik mit Handgerät** (Band, Ball, Seil)

**Pädagogische Perspektiven: Körpererfahrung, Kooperation, Gestaltung**

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

Im Vordergrund steht die Verbesserung der individuellen Fitness, durch z.B. Konditions- Gymnastik mit/ohne Musik (Aerobic) , Sammeln und Erproben verschiedener Möglichkeiten der Ausdauerbelastung (Schwerpunkt Laufen) und Entspannungstechniken kennen lernen und anwenden.

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**  
**Spiele: Fußball und Tischtennis**  
**Klettern**

**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der körperlichen Fitness allgemein erfordert ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und Freude, sich körperlich zu betätigen und aktiv zu sein. Neben unserem Trainingsraum, Fitnessstudios und den schulischen Sportanlagen soll auch der naheliegende Wald und der MTV-Sportplatz genutzt werden, um vorwiegend unter der **pädagogischen Perspektive Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** den individuellen Fitnessstand und die eigene Ausdauerfähigkeit auch mittels unterschiedlicher Spiele und Spielformen einzuschätzen, zu verbessern und zu trainieren. Der Schwerpunkt in den ersten Wochen wird hierbei im Bereich Ausdauer liegen. Angestrebt ist hierbei auch die Teilnahme an mindestens einem Laufwettbewerb (Stadtlauf, MTV-Lauf oder Marathon in Frankfurt).

**Pädagogische Perspektiven: Gesundheit, Leistung**

**Spiele: Fußball und Tischtennis**

Hier stehen die Spiele Basketball und Fußball im Mittelpunkt. Die grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten beider Spiele werden gemeinsam erschlossen und trainiert werden. Im Bereich Fußball wird sehr viel draußen auf unseren Außenanlagen (u.a. Beachfußball) bzw. dem MTV-Sportplatz geübt bzw. gespielt werden.

Beim Tischtennis steht im Rahmen der Zielspielorientierung das Erlernen bzw. die Verbesserung der Grundlagentechnik im Vordergrund – auf theoretischer sowie auf praktischer Ebene.

Sowohl die Festigung technischer Grundlagen als auch das Erlernen und Anwenden taktischer Grundkenntnisse (Einzel- und Doppelspiel) sollen die Spielfähigkeit jedes Einzelnen verbessern. Allen Unterrichtsinhalten soll vor allem der Spielgedanke zugrunde liegen, sodass das Spielen tatsächlich einen hohen Stellenwert besitzt.

Bezüglich der **pädagogischen Perspektiven ist also das Erbringen einer Leistung ebenso von Bedeutung wie die Bereitschaft zu Kooperation und Gestaltung.**

**Pädagogische Perspektiven: Kooperation, Leistung.**

**Klettern**

Beim Klettern bilden der Umgang mit Klettergurt und Ausrüstung sowie das gegenseitige Sichern Schwerpunkte des Kurses. Daneben werden natürlich auch Mut und Risikobereitschaft eine Rolle spielen, wenn es um neue Bewegungserfahrungen geht.

**Pädagogische Perspektiven: Kooperation, Körpererfahrung, Wagnis**

**Mehrkontaktrückschlagsspiele: Volleyball und Badminton  
Spielen: Kleine Spiele  
Bewegen an und mit Geräten: Turnen, Akrobatik und  
Trampolin**

**Miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich  
verständigen: Badminton und Volleyball spielen:**

Wir wollen Badminton und Volleyball auf verschiedenen  
Untergründen und Feldmaßen erlernen.

Dabei sollen technische und spieltaktische Elemente im  
Vordergrund stehen..

Bezüglich der pädagogischen Perspektiven ist das **Erbringen  
einer Leistung** ebenso von Bedeutung wie die Bereitschaft zu  
**Kooperation und Gestaltung von Übungssituationen in  
Gruppen.**

**Bewegen an und mit Geräten: Turnen, Akrobatik und  
Trampolin**

Das Gerätturnen bietet großartige Möglichkeiten, die eigenen  
Sinneswahrnehmungen zu verbessern und eigene Bewegungen  
ganz unterschiedlich zu erleben und zu erfahren. Die erlernten  
Bewegungen wollen wir auf dem Trampolin variieren.

Durch Partner- und Gruppenarbeiten im Rahmen der  
Unterrichtseinheit „Wir turnen miteinander“ können nicht nur  
Elemente wie Handstände und Überschläge erlernt werden,  
sondern auch in der Unterrichtseinheit „Akrobatik“ vielfältig  
modifiziert werden.

Bewegungserfahrungen und Übungen auf dem Trampolin runden  
die Einheit ab.

**Spiele: Hockey und Badminton**  
**Bewegen an und mit Geräten: Trampolin, Gerätturnen**  
**Ein weiterer Schwerpunkt nach Absprache**

**Ein weiterer Schwerpunkt erfolgt nach Absprache.**

### **Spiele: Hockey und Badminton**

Grundlegende spieltechnische und spieltaktische Fertigkeiten der Sportart Hockey sollen erlernt, geübt und überprüft werden. Unter der pädagogischen Perspektive der Kooperation sollen auch neue Spiele in Kleingruppen entwickelt und erprobt werden.

Eine isolierte Technikschiulung und ein spielgemäßer Ansatz sollen zunächst parallel die unterschiedliche Methodik und Effizienz des Bewegungslernens im Badminton verdeutlichen. Ein individueller Trainingsplan soll erstellt und reflektiert werden. Hier steht die pädagogische Perspektive der Leistungsverbesserung im Wettkampf mit den Mitschülern im Vordergrund. Eigene Schläger und Bälle sollten mitgebracht werden.

### **Pädagogische Perspektiven: Kooperation, Leistung**

### **Bewegen an und mit Geräten**

Unter der pädagogischen Perspektive soll die eigene Leistung an Turngeräten wie Boden, Reck oder auch Trampolin erfahren und verbessert werden. Nach einer praktischen Prüfung in diesem Bereich sollen die Kursteilnehmer vielfältige Materialerfahrungen mit Geräteparkours sammeln und diese nach und nach unter dem Gesichtspunkt der psychomotorischen Förderung von Kindern reflektieren. Dazu ist eine Einführung in die Theorie und Praxis der Psychomotorik vorgesehen. Ein Unterrichtsgang in ein Ausbildungsinstitut könnte begleitend stattfinden.