

Kurssystem Sport

Wahlkurse Vollzeitbereich BFS und FO



Liebe Schülerinnen und Schüler

Beifolgend erhalten Sie das Kursprogramm für die Sportkurse im Schuljahr 2009/2010. Dieses Kursangebot richtet sich an alle

- Schülerinnen und Schüler der Fachoberschule der Klasse 12 und
- Berufsfachschülerinnen und Berufsfachschüler.

Wir sind als berufsbildende Schule verpflichtet, neben berufsspezifischen Unterricht auch die allgemeinbildenden Fächer wie Deutsch, Politik, Englisch, Religion und Sport anzubieten.

Zielstellung der Schule ist es dabei, ein Sportangebot zu ermöglichen, welches die individuellen Interessen der Schülerinnen und Schüler aufgreift. Dazu wurde das Kurssystem entwickelt, welches jeder Schülerin und jedem Schüler ein breites Feld an sportlichen Aktivitäten zur Wahl stellt.

Sport soll für Sie keine zusätzliche Belastung aufgrund eines erweiterten Stundenplans sein, sondern eine Möglichkeit der verkopften Belastung innerhalb der Schule und den Ausbildungsbetrieben einen freudbetonten Ausgleich zu bieten. Ziel des Sportteams ist die Gestaltung von Sportunterricht, der nicht nur Freude am Bewegen, sondern auch Möglichkeiten der Handlungskompetenz- und Gesundheitsförderung aufzeigt. Höher, Schneller, Weiter erlangt insofern eine wichtige Bedeutung, als dass Sie eigene Leistungsgrenzen erfahren und überwinden, sich im Team mit Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern Ziele setzen und realisieren.

Beiliegend finden Sie das konkrete Kursangebot für Ihren Bildungsgang und weitere Hinweise zu den Wahlmöglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme an den Sportkursen.

Dr. Martina Riedl

Kurssystem im Vollzeitbereich Berufsfachschule und Fachoberschule

- Jeder Schüler ist verpflichtet, an zwei Sportkursen teilzunehmen.
- Der Veranstaltungsort ist der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen.
- Achten Sie darauf, dass bei einigen Kursen anteilig von den Schülerinnen und Schülern Kosten zu tragen sind.
- Es gibt Kurse, die wöchentlich zu einem festgesetzten Termin stattfinden. Weiterhin werden Kompaktkurse angeboten, die geblockt an ein/zwei Terminen erfolgen. Achten Sie gerade bei den Kompaktkursen darauf, dass Sie den Terminrahmen flexibel gestalten können.
- Sie haben insgesamt eine Stundenanzahl von 80 Stunden zu absolvieren. Jeder Kurs umfasst eine Stundenanzahl von 40 Stunden. Deshalb ist ein Kurs für das erste Schulhalbjahr und ein zweiter Kurs für das zweite Schulhalbjahr zu wählen. Sie haben dabei folgende Wahlmöglichkeiten. Die Kurse wurden in drei Bereiche eingeteilt. 1 Spielsportarten, 2 Individualsportarten und 3 Kompaktkurse. Es darf nur ein Sportkurs aus dem jeweiligen Bereich gewählt werden.
- Mittels eines digitalen Buchungssystems kann jeder Schüler unter Anleitung einer Lehrkraft Kurswünsche angeben. Sie können insgesamt 6 Wünsche angeben (3 Wünsche für das erste Halbjahr und 3 Wünsche für das 2. Halbjahr).
- Jeder Sportkurs wird benotet. Die Noten der beiden Sportkurse werden zu einer Endnote verrechnet. Die Endnote geht in das Abschlusszeugnis ein.

Wir haben uns sehr bemüht ein, zeitgemäßes und interessantes Kursangebot für Sie zusammenzustellen. Bitte nehmen Sie dieses Angebot auch wahr. Bei Nichtteilnahme erhalten Sie die Note „ungenügend“ im Fach Sport.

Übersicht der Kurse:

Kompaktkurse	Wöchentliche Kurse	
<ul style="list-style-type: none">• Golf• Segeln• Ski• Drachenboot• Mountainbike	Spielsportarten: <ul style="list-style-type: none">• Rückschlagspiele• Mannschaftssportarten	Individualsportarten: <ul style="list-style-type: none">• Selbstverteidigung• Fitness

Genauere Angaben entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Kursbeschreibung.

Golf Schnupperkurs**Dozent:** Herr Dr. Opitz, externer professioneller Golflehrer**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die Interesse am Golfspiel haben**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben grundlegende theoretische Kenntnisse über das Golfspiel
- erwerben grundlegende Kenntnisse in Golfspiel-Basistechniken
- verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, indem sie komplexe Bewegungsabläufe erlernen
- verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit, indem sie erlernte Techniken zielgerichtet anwenden
- verbessern ihre Teamfähigkeit, indem sie im Team Spielsituationen analysieren und das spieltaktische Verhalten abstimmen
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Aktivitäten selbstständig gestalten
- übernehmen Verantwortung für Material, indem Sie Leihgeräte pfleglich behandeln.

Inhalte

Einführung Golf inkl. Regeln und Etikette; Putten, Chippen, Pitchen; Spiel auf der Kurzbahn; Materialpflege

Leistungsüberprüfung durch

Mitarbeit, praktisches Spielverhalten, Praxistest, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 12**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Termin:** Februar – Juni 2010, vorzugsweise Donnerstag und/oder Freitag nach Absprache**Kostenbeteiligung durch Schüler:** 70 € plus Anfahrt**Ort:** z.B. GC Gleidingen oder GC Langenhagenopitz@mmbbs.de**Golf spielen****Dozent:** Herr Dr. Opitz, externer professioneller Golflehrer**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS mit Spielberechtigung („Platzreife“)**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, indem sie komplexe Bewegungsabläufe situationsgerecht anwenden
- verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit, indem sie komplexe Bewegungsabläufe zielgerichtet anwenden
- verbessern ihre Teamfähigkeit, indem sie im Team Spielsituationen analysieren und das spieltaktische Verhalten abstimmen
- verbessern ihre Spielfähigkeit, indem sie Spielsituationen gemeinsam analysieren
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Aktivitäten selbstständig gestalten.

Inhalte: Spiel auf mehreren Golfanlagen**Leistungsüberprüfung durch**

Mitarbeit, praktisches Spielverhalten, Praxistest, evtl. Theorietest

Notwendige Literatur/Dokumente: Spielberechtigung**Maximale Teilnehmerzahl:** 12**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Termin:** Sonnabend nach Absprache**Kostenbeteiligung durch Schüler:** max. 100 € plus Anfahrt**Ort:** nach Absprache**Sonstige Hinweise:** Eigene Ausrüstung ist obligatorischopitz@mmbbs.de**Grundlagen des Jollensegelns****Dozenten:** Herr Zoch; Herr Boltze**Zielgruppe:** Schüler/innen der MM-BbS**Notwendige Vorkenntnisse:** Seepferdchen ...**Kompetenzziele**

- Teamfähigkeit durch Zusammenarbeit von Steuermann und Vorschoter
- Verantwortung gegenüber der Crew übernehmen
- Einfache Segelmanöver durchführen
- Aufbau von Jollen beschreiben
- Vorfahrtsregeln beherrschen
- Einfache Seemannsknoten herstellen

Inhalte

- Segel setzen und bergen
- An- und Ablegen vom Steg/Boje
- Wenden
- Alle Segelpositionen (am Wind, halber Wind, ...) kennenlernen
- Kentern
- Reffen
- Acht-, Kreuzknoten, Webeleinen-, Palstek

Leistungsüberprüfung durch

- Abfahren der Segelmanöver nach Ansage
- Evtl. schriftlicher Kurzttest

Notwendige Literatur/Dokumente: Skript**Maximale Teilnehmerzahl:** 6 je Dozent**Anzahl Unterrichtsstunden:** 40**Termin:** Monate nach den Sommerferien bis November; von April bis zu den Sommerferien; Freitags und/oder Samstag nach Absprache mit den Teilnehmern und der aktuellen Wetterlage**Kostenbeteiligung durch Schüler:** 25 €:**Sonstige Hinweise**

Es wird unbedingter Gehorsam an Bord erwartet.

Wer widerspricht und sich den Anweisungen des Skippers widersetzt, muss mit feuchten Bestrafungen rechnen ...

zoch@mmbbs.de; boltze@mmbbs.de**Alpiner Skilauf****Dozent:** Herr Schmidt; Herr Boltze**Zielgruppe:** Vorrangig Kaufleute für Marketingkommunikation, Medienkaufleute Digital und Print**Notwendige Vorkenntnisse:** Körperliche Fitness**Kompetenzziele**

Ziel des Kurses soll die Vermittlung einer elementaren sportlichen Handlungskompetenz im Bereich des Skilaufens sein. Dazu gehört der Aufbau bzw. die Verbesserung der fachbezogenen Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz. Der inhaltliche Aufbau des Lehrgangs beruht auf den Lehrplänen des Deutschen Verbandes für das Skilehrwesen e.V.

Inhalte**Anfänger im Skilaufen** sollen in die Lage versetzt werden, jeden mittelsteilen Hang in kontrollierter Fahrweise bewältigen zu können. Paralleles Schwingen auf Carvingski wird erarbeitet.**Fortgeschrittene im Skilaufen** sollen zu einer harmonischen, geländeangepassten Fahrweise geführt werden. Dies beinhaltet:

- variables Üben und Verbessern der einzelnen Schwunghasen
- Erproben verschiedener Schwungformen in unterschiedlichem Schnee und Gelände
- Slalom oder Riesenslalom
- Carvingstechniken.

Im **Theorieteil** sind folgende Themenkreise sind zu erarbeiten:

- Wintersport und Umwelt
- Verhaltensregeln auf der Piste und am Lift
- alpine Gefahren
- Auswahl und Pflege der Wintersportausrüstung.

Leistungsüberprüfung durch

Feststellung des Leistungsstandes/Lernfortschrittes vor Ort

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Termin**

Eine Woche im Februar 2009; vorher individuelles Fitnesstraining

Kostenbeteiligung durch Schüler: ca. 350 € pro Person**Ort:** Matrei/Österreichuwe.schmidt@mmbbs.eduplaza.de; boltze@mmbbs.de

Mountain Biking**Dozenten:** Herr Rakebrandt, Herr Strahler**Zielgruppe:** Anfänger und Fortgeschrittene**Notwendige Vorkenntnisse:** Fahrradfahren**Kompetenzziele**

Richtige(s) Schwerpunktverlagerung, Bremsen, Absteigen

Inhalte: Fahren im Gelände im Harz, Höhenlage zwischen 300 m und 750 m, Gleichgewichtsschulung, Bikebeherrschung**Leistungsüberprüfung durch:** Parcours fahren**Maximale Teilnehmerzahl:** 10 (min.) – 15 (max.)**Anzahl Unterrichtsstunden:** 40 (verteilt auf 2 Wochenenden)**Termin:** Herbst 2009, Frühjahr 2010**Kostenbeteiligung durch Schüler**– **Gesamtkosten pro Termin ca. 80 €:**

- 2 x ÜF (DJH) für zus. ca. 50 €
- ggf. Mietbike (Hardtail, Federgabel vorne) ca. 15 €
- An-/Abfahrt DB ca. 15 €

Ort: Goslar (Harz)**Sonstige Hinweise**

Anreise: Freitag Nachmittag, Rückfahrt: Sonntag Nachmittag.

Eigene Mountainbikes können verwendet werden. Sie sollten technisch OK sein (Bremsen), eine Federgabel und eine Schaltung aufweisen.

*rakebrandt@mmbbs.de, strahler@mmbbs.de***Drachenbootkurs****Dozent:** Herr Böge**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- schulen die Technik in möglichst wettkampfnahen Übungsformen,
- verbessern die sportliche Handlungskompetenz, indem sie Trainingssituationen analysieren,
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Aktivitäten mitgestalten,
- übernehmen Verantwortung für Material und Boot, indem sie die Sportgeräte pfleglich behandeln,
- trainieren ihre Team- und Kooperationsbereitschaft, indem sie mit der ganzen Mannschaft gemeinsam Aufgaben lösen.

Inhalte

Geschichtliches, Angaben zum Drachenboot, Techniktraining, Rhythmusschulung, Teilnahme am Schüler-Drachenboot-Cup, Drachenbootpflege

Leistungsüberprüfung durch

Mitarbeit, Nachweis team- und erfolgsorientierter Zusammenarbeit im Boot, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 18**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Termin:** Jeweils einmal pro Woche für 3 Std. zwischen den Sommer- und Herbstferien 2009 und zwischen den Oster- und Sommerferien 2010.**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine**Ort:** Vereinshaus des SC Hannover an der Maschseequelle**Sonstige Hinweise:** Freischwimmerzeugnis muss vorhanden sein*boege@mmbbs.de*

Rückschlagspiele**Dozent:** Herr Albus**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwerfen und erproben Aufwärmphasen und erkennen die Bedeutung des Aufwärmens vor sportlichen Aktivitäten.
- entwickeln Spiel- und Handlungskompetenz über die Technischung in möglichst spielnahen Übungsformen.
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel selbstständig durch.
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Sportaktivitäten selbstständig gestalten.
- erkennen Gesundheit als Grundvoraussetzung zur Bewältigung der Lebens- und Arbeitswelt und übernehmen Verantwortung dafür.
- trainieren ihre Team- und Kooperationsfähigkeit, indem sie in Partner- und Gruppenarbeit Aufgaben lösen.
- legen die Grundlage für regelmäßige sportliche Betätigung, auch über die Schulzeit hinaus.

Inhalte

Unter diesem Angebot sind Spiele wie Badminton, Squash, Tischtennis, aber auch Volleyball und Baseball zu verstehen.

Leistungsüberprüfung durch

Mündliche Mitarbeit; Nachweis team- und erfolgorientierter Spielfähigkeit, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine**Ort:** Sporthalle BBS 14albus@mmbbs.de**Große und kleine Sportspiele****Dozent:** Herr Kampe**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, FOS, BFS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben/erweitern Handlungskompetenzen in verschiedenen Sportspielen,
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel eigenständig durch,
- kennen und variieren Spielformen und Spielregeln,
- akzeptieren Stärkere und Schwächere,
- erkennen die Bedeutung des Aufwärmens für die eigene Gesundheit und handeln danach,
- übernehmen Mitverantwortung für einen positiven Ablauf des Unterrichts,
- entwickeln/verbessern ihre Team- und Kooperationsfähigkeit,
- stellen Fair-Play und Rücksichtnahme in den Vordergrund ihres Handelns.

Inhalte: z.B.: Hockey, Handball, Basketball, Fußball, Brennball, Völkerball**Leistungsüberprüfung durch**

Theoretische und praktische Mitarbeit; Nachweis von Fähigkeiten und Fertigkeiten (evtl. Theorietest)

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** –**Termin:** Freitag, 7./8. bzw. 9./10. Std.**Ort:** Sportleistungszentrum Hannoverkampe@mmbbs.de**Fitness****Dozent:** Frau Dr. Martina Riedl**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS der Vollzeit-schulformen**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfahren Gesundheit im Sinne eines ganzheitlichen Wohlbefindens im physischen, psychischen und sozialen Bereich,
- erkennen Gesundheit als Grundvoraussetzung zur Bewältigung der Lebens- und Arbeitswelt und übernehmen Verantwortung dafür,
- reflektieren kompensatorische Möglichkeiten des Sports als Bestandteil der Gesundheitsförderung,
- gestalten sportliche Aktivitäten hinsichtlich des gesundheitsfördernden Charakters des Sports,
- verstehen ergonomische Arbeitsplatzgestaltung als Möglichkeit der Prophylaxe,
- kennen theoretische Grundlagen des tätigkeitsspezifischen Muskeltrainings und
- Bewegungsformen zur Kompensation von Berufs- und Alltagsbelastungen.

Inhalte

Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungsformen mit und ohne Gerät in verschiedenen Organisationsformen

Leistungsüberprüfung durch

Mündl. Mitarbeit; Zusammenstellung und Präsentation einer Fittesseinheit, welche die berufliche Belastungssituation berücksichtigt, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 18**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** –**Ort:** Fitnessstudio Atrium, Zeißstraße 13, 30519 Hannoverriedl@mmbbs.de**Selbstverteidigung****Dozent:** Herr Zoch**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Inhalte:**

- Regelmäßige Auf- und Abwärmgymnastik
- Fallschule
- Bewegungslehre
- Standsicherheit
- Einfache Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken

Leistungsüberprüfung durch

„Kleine Gürtelprüfung“ nach dem Prüfungsprogramm Ju Jutsu des DJJV

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** –zoch@mmbbs.de