

Kurssystem Sport

Wahlkurse für Klassen des IT-Bereichs



Liebe Schülerinnen und Schüler

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

- Berufsschülerinnen und Berufsschüler des ersten Ausbildungsjahres.

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 der Ausbildungsbetriebe 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 der Berufsschule, Bereich IT

- Jeder Auszubildende des ersten Ausbildungsjahres ist verpflichtet, an einem Sportkurs teilzunehmen.
- Der Veranstaltungsort ist der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen.
- Achten Sie darauf, dass bei einigen Kursen anteilig von den Schülern Kosten zu tragen sind.
- Mittels eines digitalen Buchungssystems kann jeder Auszubildende unter Anleitung einer Lehrkraft drei Kurswünsche angeben.
- Die Sportkurse werden benotet und gehen in die Endnote im Abschlusszeugnis ein.
- 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.

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

- Golf
- Segeln
- Ski
- Drachenboot
- Mountainbike

Wöchentliche Kurse (Do. 8–9 Std.)

- Spielsportarten allgemein
- Soccer und Badminton
- Fitness
- Taiji-QiGong
- Bouldern

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
Termin: Februar – Juni 2010, vorzugsweise Donnerstag und/oder Freitag nach Absprache
Kostenbeteiligung durch Schüler: 70 € plus Anfahrt
Ort: z.B. GC Gleidingen oder GC Langenhagen

opitz@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

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 obligatorisch

opitz@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 Schwungphasen
- 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/Österreich

uwe.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***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***Schuljahr 2009/2010 – Wöchentliche Kurse****Fitness****Dozent:** Frau Dr. Martina Riedl**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden**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 Fitnessseinheit, welche die berufliche Belastungssituation berücksichtigt, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 18**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** –**Ort:** Fitnessstudio Atrium, Zeißstraße 13, 30519 Hannover*riedl@mmbbs.de***Qi Gong/TaiJi****Dozent:** Herr Zoch**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele**

- Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungstechniken anwenden
- Den ganzheitlichen Gesundheitsaspekt traditioneller chinesischer Medizin (TCM) erkennen
- Atemtechniken anwenden
- Einfache Körperbewegungen langsam in Verbindung mit gezielter Atmung anwenden
- Die Bedeutung für das Wohlbefinden erkennen

Inhalte

- Bauch und Brustatmung
- Übungsreihe „8 Brokate“ (Ba dao jin)
- Taiji-Gehen
- 1–3 Bilder aus der 19-er Form des Chen Taiji
- Seidenwickel QiGong

Leistungsüberprüfung durch

Übungsverhalten, (Disziplin, Konzentration, Ruhe)
Beherrschung der 8 Brokate

Maximale Teilnehmerzahl: 18**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine*zoch@mmbbs.de*

Mannschaftssportarten**Dozent:** Herr Böge**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln Spiel- und Handlungskompetenz über die Technischulung in möglichst spielnahen Übungsformen.
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel selbstständig durch.
- entwickeln gemeinsam verschiedene Spielformen, indem sie Spielregeln variieren.
- verbessern die Spielfähigkeit, indem sie Spielsituationen analysieren.
- entwerfen und erproben Aufwärmphasen und erkennen die Bedeutung des Aufwärmens vor sportlichen Aktivitäten.
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Sportaktivitäten selbstständig gestalten.
- trainieren ihre Team- und Kooperationsfähigkeit, indem sie in Partner- und Gruppenarbeit Aufgaben lösen.

Inhalte

Unter diesem Angebot sind Spiele wie Volleyball, Badminton, Hallenhockey, Handball, Basketball, Fußball, Baseball sowie alle Brennballvarianten zu verstehen.

Leistungsüberprüfung durch

Mündl. Mitarbeit; Nachweis team- und erfolgsorientierter Spielfähigkeit, evtl. Theorietest

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine*boege@mmbbs.de***Sportspiele****Dozent:** Herr Kampe**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben/erweitern in beiden Sportarten ihre technische und taktische Handlungskompetenz,
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel selbstständig durch,
- kennen und variieren Spielformen und Spielregeln,
- erkennen die Bedeutung des Aufwärmens für die eigene Gesundheit und handeln danach,
- akzeptieren die Leistung Stärkerer und Schwächerer,
- 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: Fußball und Badminton**Leistungsüberprüfung durch**

Praktische und theoretische Mitarbeit; Nachweis von Fähigkeiten und Fertigkeiten (evtl. Theorietest).

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Kostenbeteiligung durch Schüler:** 12 € Gesamtkosten. Bitte **passend** am 1. Termin mitbringen.**Termin:** Donnerstag, 14.00 Uhr,**Ort:** Soccer und Racketpark, Lavaterhof 1*kampe@mmbbs.de***Klettern/Bouldern****Dozent:** Herr Albus**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln Handlungskompetenz im Bereich Klettern/Bouldern unter fachkompetenter Anleitung,
- begegnen Anforderungen verschiedener Schwierigkeitsgrade und erkennen so ihre Möglichkeiten und Grenzen
- lernen Vorsicht und Umsicht, sowie den ökonomischen Einsatz der eigenen Kraftreserven,
- stärken ihr Selbstvertrauen durch Bewältigung von schwierigen Kletteraufgaben,
- haben Erfolgserlebnisse und erwerben so ein positiveres Verhältnis zu Mitschülern, Lehrern und unserer Schule,
- erkennen Gesundheit als Grundvoraussetzung zur Bewältigung der Lebens- und Arbeitswelt und übernehmen Verantwortung dafür,
- üben ihre Team- und Kooperationsfähigkeit, indem sie allein, sowie in Partner- und Gruppenarbeit komplexe Kletteraufgaben lösen,
- legen die Grundlage für regelmäßige sportliche Betätigung, auch über die Schulzeit hinaus.

Inhalte: Es wird ein Angebot mit verschiedenen Lern- und Übungsphasen geben. Die Übungsphasen werden als Kursmodule unter Einbeziehung einer erfahrenen Kletter-Trainerin erteilt. Prinzipiell gilt der Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren. In den Übungsphasen werden die verschiedenen Techniken und Parcours erprobt und später nachgewiesen. Kursgebühr s.u.

Leistungsüberprüfung durch

- Bewältigung von Kletterparcours in Einzel- und Teamarbeit
- Lernverhalten und Lernfortschritt

Maximale Teilnehmerzahl: 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Kostenbeteiligung durch Schüler:** 4,00 € pro Termin**Ort:** Escaladrome Block:Werk, Hannover*albus@mmbbs.de*