

# Kurssystem Sport

## Wahlpflichtkurse FOS



### Liebe Schülerinnen und Schüler

Beifolgend erhalten Sie das Kursprogramm für die Sportkurse im Schuljahr 2011/2012.

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Multi-Media BbS.

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 sein, sondern eine Möglichkeit der verkopften Belastung innerhalb der Schule und den Ausbildungsbetrieben einen freudbetonten Ausgleich zu bieten. Ziel des Sportteams ist die Gestaltung eines Kurses, 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 Fachoberschule

- Der Veranstaltungsort ist der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen.
- Die Kompaktkurse erfolgen geblockt z.B. innerhalb einer Woche, an verschiedenen Wochenenden oder auch an unterschiedlichen Wochentagen innerhalb eines bestimmten Zeitraumes. Achten Sie gerade bei den Kompaktkursen darauf, dass Sie den Terminrahmen gerecht werden können.
- Achten Sie darauf, dass bei einigen Kursen anteilig von den Schüler/Innen Kosten zu tragen sind.
- Die Sportkurse werden benotet und gehen in die Endnote im Zeugnis ein.
- Hinweis: Erhalten Sie Sportunterricht im Klassenverband, kann ein Kompaktkurs zusätzlich besucht werden. Die Note des Kompaktkurses wird mit der Note im Klassenverband gemittelt.
- Jeder Schüler ist verpflichtet, an zwei Sportkursen teilzunehmen.
- 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.
- Mit Hilfe eines digitalen Buchungssystems kann jeder Schüler unter Anleitung einer Lehrkraft Kurswünsche angeben.
- Jeder Sportkurs wird benotet. Die Noten der beiden Sportkurse werden zu einer Endnote verrechnet. Die Endnote geht in das Abschlusszeugnis ein.

### Übersicht der Kurse in den jeweiligen Bereichen

Spielsportarten	Individualsportarten	Kompaktkurse
Rückschlagspiele Soccer & Hockey	Selbstverteidigung Fitness	Golf Wassersport Ski Snowboard Mountainbike

Genauere Angaben entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Kursbeschreibung.

**Soccer & Hockey****Dozent:** Herr Kampe**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, FOS**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben/erweitern in beiden Sportarten ihre technische und taktische Handlungskompetenz
- führen möglichst frühzeitig ein regelrechtes 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 Mit-Verantwortung 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 Hockey; Anteil variabel

**Leistungsüberprüfung durch**

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

**Notwendige Literatur/Dokumente:** Keine**Kostenbeteiligung durch Schüler:** Keine**Maximale Teilnehmerzahl:** 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Zeit und Ort:** Freitag, ab 13.30 Uhr  
Soccer & Racketpark, Lavaterhof 1, Stadtbahn1 und 2 bis Wiehbergstraße oder Parkplatz Lavaterhof*kampe@mmbbs.de***Fitness im Alltag****Dozentin:** Frau Dr. Riedl**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in der Fachoberschule ausgebildet werden**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren ihre persönliche physiologische Konstitution
- erwerben Kenntnisse und Einsichten für die selbstverantwortliche, individuelle Gestaltung von Trainingsprozessen
- planen, erproben und reflektieren geeignete Bewegungsprogramme
- entwickeln ihre Kooperationsfähigkeit in Gruppenarbeitsphasen
- beurteilen Fitnessangebote in Fitnessstudios kritisch

**Inhalte**

- Fitnessstest
- Gewichtsübungen, elementare Grundschriffe und Bewegungsfolgen
- Trainingsmethoden
- Kräftigung
- Herz-Kreislauf-System
- Trainingsfrequenz
- Belastungsfaktoren sowie Steuerungsmöglichkeiten der Belastungsintensität

**Leistungsüberprüfung durch**

Feststellung der sportlichen Leistungsfähigkeit und des individuellen Leistungsfortschrittes, Präsentation einer Choreographie, Kurzreferate, mündliche Mitarbeit

**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine**Maximale Teilnehmerzahl:** k.A.**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Ort:** Fitnessstudio Atrium, Zeißstraße 13, 30519 Hannover*riedl@mmbbs.de***Rückschlagspiele****Dozent:** Herr Albus**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, FOS**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 Technischulung in möglichst spielnahen Übungsformen,
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel selbstständig durch,
- übernehmen Verantwortung für sportliches Handeln, indem sie sportliche Aktivitäten 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**

Mitarbeit, Nachweis team- und erfolgorientierter Spielfähigkeit, evtl. Theorietest, technischer Leistungsstand, Rangliste

**Notwendige Literatur/Dokumente:** Keine**Maximale Teilnehmerzahl:** 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40 Unterrichtsstunden**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine**Ort:** Sporthalle BBS 14, Nußbriede 4, 30627 Hannover*Albus@mmbbs.de***Selbstverteidigung****Dozent:** Zoch**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, FOS**Notwendige Vorkenntnisse:** Keine**Kompetenzziele**

- fairer Umgang bei partnerschaftlichen Übungsreihen
- Ausbildung einer ganzkörperbezogenen Kondition mit den Elementen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination ...
- Die Möglichkeiten erkennen, die Beweglichkeit des eigenen Körpers für den Zweck der SV nutzen
- Selbstbewusstsein stärken
- Einfache Selbstverteidigungstechniken anwenden

**Inhalte**

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

**Leistungsüberprüfung durch**

„kleine Gürtelprüfung“ nach dem Prüfungsprogramm Ju Jutsu des DJJV

**Notwendige Literatur/Dokumente:** Keine**Maximale Teilnehmerzahl:** 20**Anzahl Unterrichtsstunden:** 40**Zeit und Ort:** Donnerstags 18:00 Uhr  
Pestalozzistr. 23, 30880 Laatzen*zoch@mmbbs.de*

**Golf Grundlagenkurs**

**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 im Theorieteil (inkl. Referat), praktisches Spielverhalten, Praxistest, evtl. Theorietest

**Notwendige Literatur/Dokumente:** keine

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40

**Termine:** vorzugsweise Donnerstag und/oder Freitag (Freitag ab 08.06.2012).

**Kostenbeteiligung durch Schüler:** 73 Euro plus Anfahrt

**Ort:** z.B. GC Gleidingen oder GC Langenhagen

[opitz@mmbbs.de](mailto:opitz@mmbbs.de)

**Wassersport**

**Dozenten:** Herr Albus, Herr Boltze, Herr Maiß, Herr Zoch

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der MM-BbS

**Notwendige Vorkenntnisse:** Schwimmfähigkeit

**Kompetenzziele:**

*Humankompetenz:* stärken ihr Selbstvertrauen und ihr Gemeinschaftsgefühl durch Teilnahme an besonderen sportlichen Wettkämpfen wie Schülerdrachenbootrennen

*Sozialkompetenz:* trainieren ihrer Team- und Kooperationsfähigkeiten durch das gemeinsame Fahren des Bootes

**Inhalte:**

- Windsurfen (20 h)
- Wakeboarden (10 h)
- Drachenboot (10 h)
- Segeln (30 h)

**Leistungsüberprüfung durch**

Feststellung der sportlichen Leistungsfähigkeit und des Lernfortschritts, Kurzreferate sowie Beurteilung der oben genannten Kompetenzbereiche

**Notwendige Literatur/Dokumente:** Skript

**Maximale Teilnehmerzahl:** 30 Schüler und Schülerinnen

**Termine:** Drachenboot: 5 Termine zu 2 UStd. an einem festgelegten Wochentag nach Absprache und Stundenplan der Schülerinnen und Schüler in der Zeit September/Oktober 2011, sowie Mai/Juni 2012.

**Kostenbeteiligung durch Schüler:** ca. 70 Euro (zuzüglich Kosten für Anfahrt und Übernachtung, wahlweise Camping oder doppelte Anreise. Die Nutzung der Schulbusse ist mit den Dozenten abzusprechen. Anzahlung von 25 Euro.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 30

**Sonstige Hinweise:**

Für die Sportarten Windsurfen, Segeln und Wakeboarden, werden fakultative Arbeitsgemeinschaften zur Ergänzung und Erweiterung angeboten. Im Rahmen der AG's können Segel bzw. Surfscheine erworben werden.

**Ort:** Surfen/Segeln – Hüttensee; Wakeboarden – Blauer See; Drachenboot – Maschsee

[Albus@mmbbs.de](mailto:Albus@mmbbs.de); [Boltze@mmbbs.de](mailto:Boltze@mmbbs.de);

[Maiss@mmbbs.de](mailto:Maiss@mmbbs.de); [Zoch@mmbbs.de](mailto:Zoch@mmbbs.de)

**Alpines Skilaufen/Snowboard**

**Dozentin/Dozent:** Frau Weiler, Herr Maiß, Frau Zimmer

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS

**Notwendige Vorkenntnisse:**

körperliche Fitness und Leistungsbereitschaft; Besuch des Snowdome Bispingen

**Kompetenzziele:**

*Richtziel Fachkompetenz:*

Bewältigung von unterschiedlichem Gelände in angepasster Fahrweise

*Sozial- und Personalkompetenz:*

z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksicht, Selbstständigkeit, Überwindung von Ängsten, Entscheidungsfähigkeit, Selbstreflexion, umweltbewusstes Verhalten, Gesundheit fördern und erhalten usw.

**Inhalte:**

Der Kurs orientiert sich an dem Skilehrplan des Deutschen Verbandes für das Skilehrwesen e.V.

**Anfänger:**

Einführung in die Carvingtechnik, weiterführende Techniken, Bewältigung von Hängen unterschiedlicher Schwierigkeit

**Fortgeschrittene:**

Vom Driften zum Carven, Spiel- und Übungsformen zur Optimierung von Bewegungsabläufen, Sicherheitsschulung, Bewältigung von Hängen unterschiedlicher Schwierigkeit

**Snowboard:** Differenzierung je nach Leistungsstand

**Theorie:** Kurzreferate in Kleingruppen, schriftlicher Test, Lift-/Pisten-/Umweltregeln, winterliche Gefahren wie Kälte/Sonne/Schnee/Lawinen, Verhalten bei Skiunfällen – Erste Hilfe, Materialkunde und Materialpflege, Wintersport und Umwelt, Fahrtechniken

**Leistungsüberprüfung durch**

Feststellung der sportlichen Leistungsfähigkeit und des Lernfortschritts, Kurzreferate sowie Beurteilung der oben genannten Kompetenzbereiche

**Maximale Teilnehmerzahl:** pro Block 16 Schüler und Schülerinnen

**Termine:**

Roter Block: 13.01. Nauders --> Frau Zimmer

Gelber Block: 03.02. Ahrntal --> Frau Weiler

Blauer Block: 17.02. Hochzillertal --> Herr Maiß

**Kostenbeteiligung durch Schüler:** ca. 350 Euro (inklusive An- und Abreise im Fernreisebus, Vollpension, Skipass); Anzahlung von 100 Euro; Snowdome Bispingen (ca. 20 Euro), Ausrüstung kann vor Ort geliehen werden (Snowboard ca. 55 Euro, Ski ca. 35 Euro)

[weiler@mmbbs.de](mailto:weiler@mmbbs.de), [zimmer@mmbbs.de](mailto:zimmer@mmbbs.de), [maiss@mmbbs.de](mailto:maiss@mmbbs.de)

**Mountain Biking**

**Dozent:** Herr Rakebrandt

**Zielgruppe:** Anfänger und Fortgeschrittene

**Notwendige Vorkenntnisse:** Fahrradfahren

**Kompetenzziele:**

Richtige(s) Schwerpunktverlagerung, Bremsen, Absteigen

**Inhalte:** Fahren im Gelände in Höhenlagen zwischen 200 m und 760 m (Harz), Gleichgewichtsschulung, Bikebeherrschung

**Leistungsüberprüfung durch:**

Test (Theorie), Tour und Parcours fahren (Praxis)

**Notwendige Literatur/Dokumente:**

Wird in PDF-Form den Kursteilnehmern ausgegeben.

**Maximale Teilnehmerzahl:** Mind. 10, max. 15

**Anzahl Unterrichtsstunden:** 40 Std. (2 Wochenenden á 20 Std.)

**Termine:**

Fr. 30. Sept. bis So. 02. Okt. 2011, Fr. 04. bis So. 06. Mai 2012

**Kostenbeteiligung durch Schüler:** je Termin: 2 x HP (DJH) ca. 60 €; Mietbike ca. 36 €; An-/Abfahrt Goslar

**Sonstige Hinweise:** Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Er beginnt Fr. um 14.00 Uhr an der Jugendherberge in Goslar und endet dort So. gegen 14.00 Uhr.

Das Übernachten in der JHG gehört mit zum Kurs und soll die Gemeinschaft stärken.

**Die An-/Abreise erfolgt in eigener Verantwortung.**

Mitfahrgelegenheiten von und nach Hannover (MM-BbS) können in Absprache mit der Kursleitung organisiert werden. Bei Bedarf stehen uns ein VW Bus (9 Plätze) und ein Ford Transit (3 Plätze) der Schule zum Transport von Mensch und Material kostenfrei zur Verfügung. Eigene Mountainbikes können verwendet werden, wenn sie bestimmten Anforderungen genügen (bitte mit Kursleitung abstimmen).

Die Gesamtkostenbeteiligung für den Kursteilnehmer belaufen sich auf max. 192 Euro zzgl. der individuellen Fahrtkosten.

Bei Kursbuchung bitte E-Mail mit Angabe ihrer gültigen mobilen Rufnummer an untenstehende Mailadresse senden.

[rakebrandt@mmbbs.de](mailto:rakebrandt@mmbbs.de)