

Kurssystem Sport

Wahlpflichtkurse für Klassen des IT-Bereichs



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 der Berufsschule, Bereich IT

- Jeder Auszubildende des ersten Ausbildungsjahres ist verpflichtet, an einem Sportkurs teilzunehmen.
- 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 Schülern Kosten zu tragen sind.
- Es besteht die Möglichkeit, sich persönlich bei Frau Dr. Martina Riedl verbindlich für einen Kompaktkurs anzumelden. Die Anmeldung per E-Mail ist nicht durchführbar.
- 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.

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 in den jeweiligen Bereichen

Wöchentliche Kurse (Do 8–9 Stunde)	Kompaktkurse
ausgewählte Mannschaftssportarten Hockey Fitness Taiji-QiGong Bouldern	Golf Wassersport Ski Snowboard Mountainbike

Genauere Angaben entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Kursbeschreibung.

Ausgewählte Mannschaftssportarten**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 Handlungskompetenzen in zwei bis drei verschiedenen Sportspielen,
- führen möglichst frühzeitig ein regelgerechtes Spiel eigenständig durch,
- kennen und variieren Spielformen und Spielregeln,
- akzeptieren die Leistung
- Stärkerer und Schwächerer,
- 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.: Volleyball, Handball, Basketball, Fußball, Baseball, Badminton.**Leistungsüberprüfung durch**

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

Kostenbeteiligung durch Schüler: keine**Notwendige Literatur/Dokumente:** keine**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Ort:** Donnerstag ab 14.15 Uhr
Sportleistungszentrum Hannover, 100/200 Bus ab Kröpcke bis Stadionbad, 5 Min. Fußweg oder Parkplatz am SLZkampe@mmbbs.de**Hockey****Dozentin:** Frau Weiler**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden.**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:***Richtziel Fachkompetenz:* Erschließung des Sportspiels Hockey aus unterschiedlichen Sinnperspektiven (Leistung, Gesundheit, Kooperation, Gestaltung) sowie Erwerb der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit im Hockey*Sozial- und Personalkompetenz:* z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit, Verabredung und Anwendung von Regeln, Verantwortung, Kritikfähigkeit, Selbstständigkeit, Selbstreflexion, Gesundheit fördern und erhalten, Toleranz und Rücksichtnahme**Inhalte:**

- Spielregeln
- rückengerechte Ballführung/körperliche Beanspruchung im Berufsalltag
- Vorhand und Rückhand, Indisches Dribbling
- Stoptechniken, Umspielen, Schlenzen
- verschiedene Passkombinationen
- Abwehrverhalten, Abwehrtechniken
- Mannschaftstaktiken

Leistungsüberprüfung durch

Sportliche Leistungsfähigkeit, Lernbereitschaft und -anstrengung, Kurzreferate bzw. Theorietest sowie Beurteilung der oben genannten Kompetenzbereiche, Selbstständigkeit und Eigeninitiative, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung

Maximale Teilnehmerzahl: k.A.**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 18**Kostenbeteiligung durch Schüler:** keine**Zeit und Ort:** Sportleistungszentrum Hannover
100/200 Bus ab Kröpcke bis Stadionbad, 5 Min. Fußweg oder Parkplatz am SLZweiler@mmbbs.de**Fit für den Beruf****Dozentin:** Frau Dr. Riedl**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der MM-BbS, die in den IT-Berufen ausgebildet werden.**Notwendige Vorkenntnisse:** keine**Kompetenzziele:** Die Schülerinnen und Schüler werden sich der Verantwortung für ihre Gesundheit bewusst und gestalten selbstständig gesundheitsvorsorgende und -fördernde Sportaktivitäten. Sie ...

- erkennen gesundheitsgefährdende Handlungen in ihren Arbeits- und Lebensbereichen
- erarbeiten angemessene Gegenmaßnahmen
- erlernen sportmotorische Fertigkeiten und präsentieren ihre Ergebnisse
- analysieren ihre persönliche physiologische Konstitution, insbesondere muskuläre Dysbalancen
- erwerben Kenntnisse und Einsichten für die selbstverantwortliche, individuelle Gestaltung von Trainingsprozessen
- planen, erproben und reflektieren geeignete Bewegungsprogramme
- eignen sich ein Repertoire von funktionellen gymnastischen Übungen an

Inhalte:

- Fitnesstest
- Ziele, Inhalte und Gestaltung des Fitnesstrainings
- aktiver Bewegungsapparat, Muskulatur und Energiebereitstellung
- Ernährung und Fitness
- Herz-Kreislauf-System
- Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining

Leistungsüberprüfung durch

Feststellung der sportlichen Leistungsfähigkeit und des individuellen Leistungsfortschrittes, Präsentation eines Bewegungsprogramms, Kurzreferate, mündliche Mitarbeit

Kostenbeteiligung durch Schüler: keine**Maximale Teilnehmerzahl:** k.A.**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 40**Ort:** Fitnessstudio Atrium, ZeiBstraße 13, 30519 Hannoverriedl@mmbbs.de**Qi Gong/TaiJi****Dozent:** 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 durchÜbungsverhalten (Disziplin, Konzentration, Ruhe)
Beherrschung der 8 Brokate**Notwendige Literatur/Dokumente:** keine**Maximale Teilnehmerzahl:** 18**Anzahl Unterrichtsstunden:** 40zoch@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 eines erfahrenen Kletter-Trainers erteilt. Prinzipiell gilt der Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren. In den Übungsphasen werden die verschiedenen Techniken und Parcours erprobt und später nachgewiesen.

Leistungsüberprüfung durch:

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

Notwendige Literatur/Dokumente: keine**Maximale Teilnehmerzahl:** 16**Anzahl Unterrichtsstunden:** Ca. 20 Unterrichtsstunden**Kostenbeteiligung durch Schüler:** Es wird eine Kursgebühr von **44 Euro** erhoben, die zu Beginn des Kurses in **einem Betrag** zu entrichten ist!**Ort:** Escaladrome Block: Werk, 30519 Hannover, Am Mittelfelde 39Albus@mmbbs.de**Alpines Skilaufen/Snowboard****Dozentin/Dozent:** Frau Weiler, Herr Maiß, Frau Zimmerler**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 Zimmerler

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, zimmerler@mmbbs.de, maiss@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; Boltze@mmbbs.de;

Maiss@mmbbs.de; 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

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