

Sport+ im Wahlpflichtbereich (WPU) Kl. 8/9

Der hohe Stellenwert von Sport durch WPU Sport+ am Gymnasium Harksheide

Wichtige Ziele des Schulsports allgemein sind das lebenslange Sporttreiben, Fitness, theoretische Kenntnisse, wichtige Entwicklungsphasen der Kindheit zu nutzen und Spaß an Sport zu fördern. Das Gymnasium Harksheide bietet schon jetzt den Kindern gute Sportbedingungen in den Klassen 5-7, denn 4-stündiger Sportunterricht bedeutet einen hohen Umfang allgemeinen Sporttreibens. Der Wahlpflichtkurs Sport+ ermöglicht es, den Umfang von vier Sportstunden auch in den Klassenstufen 8, 9 und 10 aufrechtzuerhalten. Der Kurs ist damit ein wichtiger Teil der individuellen Förderung persönlicher Stärken unserer sportlichen Schüler. Das Gymnasium Harksheide kann somit die sportlichen Talente ein Stück weit über das normale Maß hinaus fördern und so den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, sich individuell weiterzuentwickeln und die Chancen des persönlichen Talents zu nutzen.

Ziele des Wahlpflichtkurses

Im Sport+ Kurs sollen die oben genannten Ziele in vertiefender Weise angesprochen werden: Mindestens eine Sportart aus dem Sportunterricht der 7. Klasse wird aufgegriffen und technisch und taktisch vertieft. Der Fokus liegt dabei auf einer **taktischen Vertiefung**, bei der auf den guten technischen Voraussetzungen aus dem Regelunterricht aufgebaut werden soll.

Durch einen zusätzlichen Einblick in „**Trendsportarten**“, die im schulischen Unterricht oder im Vereinswesen weniger Berücksichtigung finden, können neue Interessen oder Hobbys erkundet werden, die auch zum lebenslangen Sporttreiben motivieren.

Ferner bereitet der Kurs gut auf die hohen Anforderungen eines Sportprofils vor, indem eine erste **Orientierung für das Sportprofil** des Gymnasium Harksheide angeboten wird. Es werden erste Einblicke in die Sporttheorie gegeben, das Planen und Durchführen einer sportspezifischen Erwärmung oder einer Trainingseinheit ist Teil des Sport+ Kurses.

Durch die Vertiefungen in mehreren Sportspielen oder im Athletiktraining kann es ein Ziel sein, mit diesem Kurs an externen und internen Sportwettbewerben (Landesmeisterschaften, Triathlon, Volksläufen, ...) teilzunehmen.

Als großen Bonus plant das Gymnasium Harksheide, dass Teilnehmer eine **Zusatzqualifikation** im Sport+ Kurs erwerben, von der die Schülerinnen und Schüler ihr ganzes Leben profitieren können.

Durch eine Kooperation soll es möglich sein, einen DLRG–Rettungsschwimmerabzeichen (Schiedrichterschein/ Trainingsschein) inklusive der Ersten-Hilfe zu erhalten. So ein Abzeichen ist eine wichtige Grundlage für die Sicherheit in und an Gewässern oder aber die Basis für den ersten Nebenjob.

Inhalte des Kurses

Der Sport+ Kurs bietet spiralförmig vier Themenbereiche und eine Zusatzqualifikation an:

- Spieltraining,
- Athletiktraining,
- Koordinations- und Rhythmustraining,
- Sporttheorie
- eine Zusatzqualifikation (z. B. DLRG-Schein, Schiedrichterausbildung, Trainingsschein)

Eine große Säule ist das Spieltraining. Der Kurs Sport+ ist ein optimales Ergänzungsangebot für Sportspieler. Diese profitieren auch von Erfahrungen in anderen Spielsportarten. Die Wissenschaft kann viele Transfereffekte belegen. Deswegen soll das intensive Üben und Spielen von Sportspielen

ein wesentlicher Teil des Kurses sein.

In den Klassenstufen 8 und 9 sind die Jugendlichen bezüglich des langfristigen Leistungsaufbaus in der zweiten Hälfte des Grundlagentrainings. Hier sollen die Jugendlichen nicht nur vielfältige Bewegungen erlernen, sondern auch verstärkt Athletiktraining durchführen. Im Sport+ Kurs werden dabei die Inhalte nicht nur angedeutet, wie im regulären Sportunterricht, sondern auch ganze Trainingszyklen durchgeführt. Das Athletiktraining nimmt ebenso einen großen Teil des Kurses ein. Das Koordinations- und Rhythmustraining ist der kleinste Anteil, bietet aber einen konkreten Ausblick auf das Sportprofil, bei dem in ähnlicher Weise der Bereich Fitness im Abitur geprüft werden kann. Im Bereich der Koordination werden verschiedene Formen angeboten, z.B. Rhythmusschulung (Aerobic mit kleinen Choreographien).

Zusätzlich bekommen die Theorie-Praxis-Verknüpfungen der Sporttheorie einen höheren Stellenwert mit mehr zeitlichen Anteilen. Dazu zählen vereinzelt ganze Theoriestunden und auch längere Theorie- und Planungsphasen in der Halle. Es wird zusätzlich eine Theorieleistung pro Halbjahr gefordert.

Die genaue Auswahl der Inhalte kann in Bezug auf die von den Schülerinnen und Schülern betriebenen Sportarten angepasst werden. Im Folgenden ist eine mögliche Verteilung der Angebote auf die Jahre dargestellt:

Jahr	Inhalte
8	Schnelligkeitstraining Vertiefung eines verbindlichen Sportspiels aus der 7. Klassenstufe Kraftausdauertraining und Stabilisationsübungen Vertiefung einer alternativen Spielsportart / „Trendsportart“
9	Ausdauertraining Vertiefung frei gewählte Spielsportart Erwerben einer Zusatzqualifikation Koordinations- und Rhythmustraining
10	

Bewertung der Leistung

Bei der Bewertung der Kursleistung hat die sportliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft eine größere Bedeutung als im regulären Sportunterricht. Weiter wird das Erlernen von Kursinhalten bewertet (z.B: Aerobicchoreographien) und die Intensität der laufenden Kursarbeit. Zu den Kursinhalten zählt auch die Sporttheorie, die mit je einem schriftlichen Test pro Halbjahr geprüft wird.

Teilnahmen an außerschulischen Wettkämpfen (z.B. Stadtlauf) können mit deren Ergebnissen in die Note einfließen.

Weitere Planung

Durch Einrichtung des Kurses Sport+ und des Sportprofils ist das Gymnasium Harksheide hervorragend im Bereich Sport aufgestellt und bietet seinen Schülern eine besondere individuelle Förderung an. Ein weiterer Schritt wäre, diese Besonderheit in der Außendarstellung hervorzuheben und so ein Verbundsystem mit Verbänden/Vereinen für verschiedene Zusatzqualifikationen zu schaffen.