

Sport in der Oberstufe der Lise-Meitner-Gesamtschule

Hallo Sportlerin, hallo Sportler,

herzlich Willkommen im Sportunterricht der Sekundarstufe II an der LMG. Du wirst dieses Fach in allen drei Jahrgängen in der Oberstufe mindestens als Grundkurs belegen und somit auch bis zum Abitur mindestens drei Stunden Sportunterricht in der Woche haben. Es ändert sich also von der Quantität her im Vergleich zur Sekundarstufe I nichts für Dich!

Dafür erschließen sich Dir aber neue Möglichkeiten das Fach Sport nach Schwerpunkten in der Qualifikationsphase zu belegen und somit Deine Vorlieben in diesem Fach intensiver zu lernen. Nach der Einführungsphase, in der wir Dich in einem Grundkurs inhaltlich auf die Qualifikationsphase vorbereiten werden, hast Du die Möglichkeit Dich für einen Schwerpunkt-Grundkurs oder den Sport-Leistungskurs zu entscheiden. Im Folgenden erfährst du dazu nähere Einzelheiten!

Einführungsphase:

Das Fach Sport wird sich mit dem Eintritt in die Oberstufe ein wenig für Dich ändern. In der Einführungsphase wirst Du die Theorie-Praxis-Verknüpfung unseres Faches kennenlernen. Dies bedeutet, dass Unterrichtsinhalte häufiger theoretisch vor- und nachbereitet werden und die Schüler_innen auch auf kognitiver Ebene gefordert werden. In diesem Zusammenhang wird im Grundkurs Sport auch mindestens eine LZK geschrieben, in der Du u.a. einen Eindruck von den Aufgabenstellungen im Sport Leistungskurs der Qualifikationsphase erhältst. Trotzdem steht natürlich die Bewegungszeit weiterhin im Vordergrund.

Während des Schuljahres wirst Du alle Bewegungsfelder, die für die Qualifikationsphase in den Profilgrundkursen wählbar sind bzw. im Sport LK eine Rolle spielen, kennenlernen. Im Einzelnen sind dies folgende Bewegungsfelder und Inhalte:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Ausdauer, Kraft & Fitness-Training
2. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
3. Bewegen an Geräten – Turnen : Le Parcours
4. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
5. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: **Volleyball** und z.B. Basketball/ Badminton
6. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Nachdem Du die Inhalte kennengelernt hast, kannst Du zum Ende der Einführungsphase entweder einen von vier Profilgrundkursen wählen oder Du hast Dich bereits für den Sport Leistungskurs

entschieden (siehe Anhang). Im Folgenden sind die Kursprofile der Grundkurse in der Qualifikationsphase kurz dargestellt. Die Spielsportart **Volleyball** ist in unserer Oberstufe im Sportunterricht obligatorisch und genießt einen Schwerpunktanteil in entsprechenden Profilen.

Qualifikationsphase:

Kursprofil 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen & Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Kursprofil 2: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik & Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Kursprofil 3: Bewegen an Geräten - Turnen & Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Kursprofil 4: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen & Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

In allen Profil-Grundkursen werden diese Inhalte schwerpunktmäßig unterrichtet, jedoch gibt es auch Unterrichtsphasen, in denen andere Inhaltsbereiche und Bewegungsfelder bzw. Sportarten eingebaut werden können.

Leistungskurs Sport in der Qualifikationsphase:

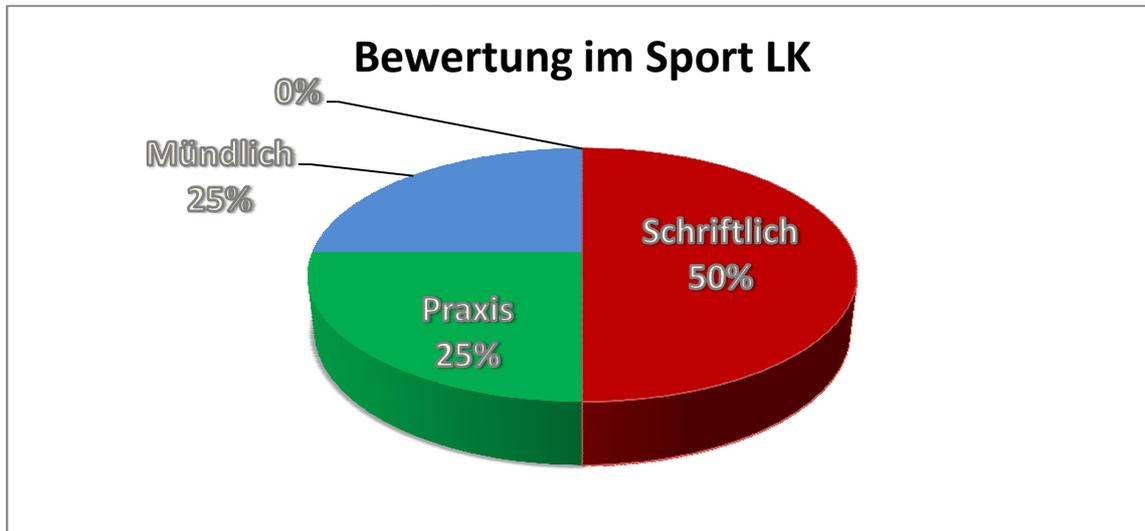
„Sport ist Mord“. Winston Churchill, ehemaliger Premierminister von Großbritannien, wurde 91 Jahre alt, obwohl er nie Sport gemacht hat. Viele Menschen, die keine Motivation für das Sporttreiben haben, berufen sich auf Churchills Zitat. Jedoch entstehen viele Krankheiten wie ein Herzinfarkt oder Diabetes durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung. Wir als Fachschaft Sport haben uns als Ziel gesetzt, Euch zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Mit unserem Sport-LK haben wir eine tolle Möglichkeit, dass sich unsere SchülerInnen umfassend mit dem Thema Sport befassen und ihre optimalen Leistungen aus ihrem Körper herausholen können.

Was wird von mir erwartet?

Du kennst noch den Sportunterricht aus der Sekundarstufe I. Während du in den anderen Fächern Klassentests oder Lernzielkontrollen schreiben musstest, konntest Du Dich im Sport schön austoben, ohne viel über Dein Handeln nachdenken zu müssen. Vielleicht haben Deine MitschülerInnen und Du am Ende der Stunde einen Sitzkreis gebildet und besprochen, was gut gelaufen ist bzw. wo es Probleme gab. Trotzdem hast Du den Sport aus verschiedenen Perspektiven getrieben. Mal zum Beispiel mit dem Ziel, eine bestmögliche Leistung zu bringen, mal mit dem Schwerpunkt, möglichst gut und vertrauensvoll mit einem Partner eine Aufgabe zu erfüllen. (Kooperation) In der EF hast Du erste Erfahrungen gesammelt, dass im Sport Theorie und Praxis miteinander verknüpft sind. Du hast zum Beispiel Themenbereiche der Trainingslehre kennengelernt und Deine erste LZK im Fach Sport geschrieben.

Im Leistungskurs ist der theoretische Anteil höher als der praktische Anteil. Die Klausuren werden den gleichen zeitlichen und inhaltlichen Umfang haben wie eine Englisch- oder eine Deutschklausur. Das sollte Dir bewusst sein!

Folgendes Schaubild soll diesen Fakt verdeutlichen:



Worum geht es?

Wie bereits erwähnt werdet Ihr im Fach Sport ungefähr im gleichen Umfang Theorie- und Praxisstunden haben. Dabei sollen Theorie und Praxis möglichst eng miteinander verknüpft sein.

Es gibt insgesamt **sechs Inhaltsfelder**:

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Ihr werdet unter anderem erfahren, über welche Lernwege man z.B. die Hochsprungtechnik erlernen kann.

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Es gibt bestimmte Gestaltungskriterien, die ihr kennenlernen werdet und die ihr an einem ausgewählten Tanz in der Praxis ausprobieren und untersuchen sollt.

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

In diesem Inhaltsfeld werdet ihr unterschiedliche Motive und Sinngebungen sportlichen Handelns kennenlernen.

Inhaltsfeld d: Leistung

Hier werdet ihr lernen, wie man Training planen und organisieren kann, vorwiegend in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Leistung werdet ihr in der Praxis unter anderem in den Sportarten Leichtathletik, Volleyball und Schwimmen erbringen müssen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Wir werden uns in diesem Inhaltsfeld unter anderem mit den Themen Fairness und Aggression im Sport befassen. Auch werden wir untersuchen, wie man große Sportspiele vermitteln kann.

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Kommen wir zum Schluss auf das Zitat von Churchill zurück. In diesem Inhaltsfeld werden wir untersuchen, welche gesundheitliche Nutzen und welche Risiken das Sporttreiben hat.

Wir hoffen, dass wir Dir hilfreiche Information für Deine Entscheidung geben konnten und würden uns freuen, wenn Du Dich für den Leistungskurs Sport entscheidest. Voraussetzung ist natürlich, dass du Lust auf Sport und auch Interesse an den oben genannten Inhaltsfeldern hast.

Deine Fachschaft Sport