

## Konzept für den Sportunterricht an der BS II in Traunstein:

### I. Methodisch/Didaktischer Überblick

Was wollen wir - und wie?

1. Feststellung der spezifischen Defizite, Fähigkeiten, Vorlieben, Erwartungen, Vorkenntnisse, Vorbelastungen u. ä. anhand eines geeigneten Testverfahrens, von Gesprächen und der ersten Unterrichtsstunden.
2. Orientierung der klassenspezifischen Unterrichtsplanes an den Ergebnissen aus und am Curricularem Lehrplan für den Berufsschul-Sportunterricht.

Auszüge:

Ausgleich berufsbedingter Belastungen und Beanspruchungen aus dem Berufsleben.  
Anleitung zu gesunder Lebensführung (Gesundheitserziehung)  
Auflockerung (Spaß), Beanspruchungswechsel  
Soziales Lernen  
Vermittlung von Möglichkeiten zur sinnvollen Freizeitgestaltung

3. Weitere Ausrichtung des Unterrichtsplanes an:

Art der Klasse (Beruf, geschlechterspezifische Zusammensetzung, Klassenstärke)  
Beschulungsform (Block, Teilzeit)  
Jahreszeit  
Bedürfnislage

4. Angemessen umfangreiche Theorie zu den einzelnen Themen

Aus dem Pool von Sportarten und Betätigungsfeldern (s. II. = Inhalte), aber auch der breiten Methodikpalette ergeben sich je nach Situation, Klasse und Unterrichtsform die Stundeninhalte.

Prinzipien sind aber darüber hinaus:

Bekenntnis zur vorteilbringenden COEDUKATION

Sicherer Sport

Gesunder Sport

Offener Unterricht

d. h., Verständigung erzeugendes, aufeinander bezogenes Handeln von Schülern und Lehrern.

Als äußerst förderlich für diese zielführenden Grundsätze erwies sich in den letzten beiden Jahren das Modell der „Hallen-Doppelbelegung“. Das heißt, zwei Klassen mit zwei Lehrkräften zeitgleich in der Halle, was zudem auch stundenplantechnisch Erleichterungen ergab, neben schon angedeuteten Vorteilen für das Erreichen ganzer Ziele. Ein Aufteilen in kleinere Gruppen war auch unter aufsichts- und sicherheitstechnischen Aspekten möglich.

### II. Unsere Inhalte

## 1. Ballspiele mit Abwandlungen

Basketball, Volleyball, Fußball, Handball, Tischtennis, Badminton, Squash, Hockey, Gesundheitsgymnastik im Sinne von Ausgleich berufsbedingter Fehlhaltungen und einseitiger Belastung (Rückenschule)

Fitnessgymnastik

Tanz, Aerobic

Muskelkräftigung

Entspannungssequenzen

Atem-Übungen

Massage

Sicherheitsschulung (Selbstverteidigung, Besuch der Polizei in der Turnhalle)

## 2. Herz-Kreislauf-(Ausdauer)-Schulung

Jogging, Walking, Schwimmen (1000 m)

"Sport und Ernährung"

"Bewusste Ernährung"

"Irrtum: Zucker = Nervennahrung"

"Mineralwasser-Untersuchung", etc.

## 3. Kennenlernen neuer Bewegungsformen:

z. B. Klettern, Bouldern, Jonglieren, Bauchtanz, Tae-Bo etc.

## III. Bewertung - Benotung

1. Feststellung der technischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Demonstration im Spiel

2. Soziales Verhalten, Fairness, Mitarbeit, Motivation, Engagement, selbständiges und/oder angeleitetes Sich - Einbringen im Gestalten von Unterrichts-Sequenzen, (Aerobic, Jonglieren, Tanz, Judo), Teamgeist.

3. Möglichkeit der Benotung in selbst gewählten Bereichen.

4. Gesundheitsorientierte Herz-Kreislauf-Schulung,

2-km-Lauf,

Schwimmen,

Walking,

Waldlauf,

5. Theorie-Note in einem dieser Schwerpunktbereiche

## IV. Langfristige Ziele als Ausblick

Aktives Angehen gegen „Anti-Sport-Maßnahmen“ wie Stundenkürzung oder gar Streichung von Sport durch möglichst attraktiven, gesunden und sicheren Schulsport.

Öffnung gegenüber neuen Inhalten, z. B. Klettern als ergänzendes Schulsport-Angebot mit außerordentlich vielfältigen Effekten.

Ständige Unterhaltung und Modernisierung der Einrichtungen für den Sportunterricht in einem sinnvollen Maß, denn:

**Nicht am oder im Sport, sondern mit Sport sparen!**

Traunstein, im November 2001

Maier, OStR, Fachbetreuer Sport an der BS II in Traunstein