

Konzeption der Sportklasse an der IGS Helene-Lange-Schule



Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung im Kindes- und Jugendalter für die körperliche sowie soziale Entwicklung ist unumstritten und mannigfaltig dokumentiert. Ebenso die Tatsache, dass der Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft, insbesondere bei Kinder und Jugendlichen, immer mehr zunimmt und dies nicht nur Auswirkungen auf das Gesundheitssystem mit immer höheren Folgekosten mit sich zieht, sondern sich dies auch direkt nachhaltig auf Schule auswirkt:

- Körperlicher Ausgleich steigert die Konzentrationsfähigkeit, das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.
- Erleben und Erlernen von Techniken und Übungsfolgen steigern das Selbstwertgefühl.
- Training und Spielen von Mannschaftssportarten, sowie Hilfestellungen bei schwierigen Übungen fördern die soziale Kompetenz.
- Der gezielte, positiv gelenkte Abbau von Frust und Aggressionen hilft den Schüler*innen bei der Bewältigung diverser Probleme.
- Der direkte körperliche Kontakt fördert die Entwicklung von empathischen Fähigkeiten...

Leider wurde der zeitliche Umfang des Sportunterrichts in den letzten Jahren nicht wieder von 2 auf mindestens 3 Unterrichtsstunden (UStd.) aufgestockt.

Die Sportklasse wirkt diesem Trend entgegen und ermöglicht es, analog zur Bigbandklasse, die sich an musisch interessierte Schüler*innen richtet, sportlich bereits engagierten Schüler*innen mehr Raum für die Weiterentwicklung ihrer Interessen an der HLS zu geben.

Inhalte

Die Inhalte des Sportunterrichts richten sich nach den aktuellen Kerncurricula Sport und somit auch nach unserem schulinternen Arbeitsplan. **Die einzelnen Inhalte werden aber vertieft**, da sie nicht nur in 2 Ustd. Sport erteilt werden.

In den beiden zusätzlichen Sportstunden, die dem Ganztagsbereich zugeordnet sind, können sich die Schüler*innen in Absprache mit der Sportlehrkraft, in zeitlich begrenzten Phasen, z.B. auch auf Turniere JtFO oder andere Wettkämpfe, Präsentationen o.ä. gezielt vorbereiten.

Die Inhalte der Mittagsfreizeit werden in Absprache mit der Sportlehrer*in am Interesse der Schüler*innen orientiert.

Ziele der Sportklasse sind u.a.:

- Die **intensivere und nachhaltigere Ausbildung** der allgemeinen Fitness im Bereich der körperlichen Beweglichkeit, Ausdauer und altersgemäßen Kraftentwicklung, sowie der Antizipationsfähigkeit und der allgemeinen Spielfähigkeit,
- die **Förderung der sozialen Kompetenzen** wie Kooperationsfähigkeit, Respektierung anderer, Hilfsbereitschaft, Übernehmen von Verantwortung usw., Leichtathletik, Turnen/Akrobatik, Badminton, Volleyball und Basketball bilden verpflichtende Schwerpunkte der zu vermittelnden Inhalte,



- eine intensivere Vermittlung **theoretischer Inhalte**: Grundlagen der Techniken und Taktiken, der Trainings- und Bewegungslehre und der Kenntnisse von Regeln und Hilfsmaßnahmen.
- eine, im Vergleich zum „normalen“ Sportunterricht, **deutlichere Orientierung an leistungssportlichen Inhalten und besonderen erlebnisorientierten Sportangeboten**, auch einhergehend mit gezielter Vorbereitung auf die Teilnahme an mehreren Wettkämpfen/Aufführungen, z.B.

- Zirkusvorführung in Jg. 5
- **Teilnahme am Brunnenlauf** und /oder Citylauf, Jg. 5-6 kurze Distanz (ca. 2,5km), Jg. 7-8 (5-7km),
- Abnahme des **Deutschen Sportabzeichens in Jg. 5-6**
- **Wassersportprojekt Jg.7**, Vorbereitung auf Städtewettkampf Bremen-Oldenburg
- Teilnahme an einem „Jugend trainiert für Olympia Wettkampf“ im Jg 7/8 als Klasse in einer Sportart
- Kurze (dreitägige) Sportfahrt in 6/7 (Mountainbike, Wasserwandern, Klettern, o.ä.)
- **Klassenfahrt in Jahrgang 8 oder/und 10** unter sportlichem Charakter.
- Schwimmunterricht Jg 9: Möglichkeit den **Bronze/Silber-DLRG-Rettungsschein** zu erwerben.

Stundenanzahl / unterrichtende Lehrkräfte



Jahrgang 5: Insgesamt 5,5 Ustd.

- 2 Ustd. – Sportunterricht laut Stundentafel, Klassenlehrer*in
- 2 Ustd. – Sport-AG im Klassenverband, Sportkolleg*in
- 1,5 Ustd. - Mittagsfreizeit der Sportklasse

Jahrgang 6: 4,5 UStd.

- 2 Ustd. - Sportunterricht laut Stundentafel, Klassenlehrer*in
- 2 Ustd. – Sport-AG im Klassenverband, Sportkolleg*in
- 1 Ustd. - Teilnahme an einer allg. Sportmittagsfreizeit

Jahrgänge 7/8: 4 Ustd.

- 2 Ustd. - Sportunterricht laut Stundentafel, Klassenlehrer*in
- 2 Ustd. - Sport-AG im Klassenverband, Sportkolleg*in

Aufnahmevoraussetzungen

In der Sportklasse können sportlich interessierte Schüler*innen aufgenommen werden, die zumindest über durchschnittliche motorische Fähigkeiten verfügen sowie schwimmfähig (Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze – „Freischwimmer“) und sportlich belastbar sind.

Hierfür bedarf es, nach Aufnahme in die Sportklasse, eines ärztlichen Attests.

Mit der Anmeldung für die Sportklasse müssen sich die Schüler*innen verpflichten, in den Jahrgängen 5 bis 8 an den oben – „Ziele der Sportklasse“ - beschriebenen besonderen Sportangeboten teilzunehmen.