



Deutsche Schule Helsinki

Schulcurriculum Sport

Klassen 10 bis 12

Deutsche Schule Helsinki
Malminkatu 14
00100 Helsinki
Finnland

Stand: 1. Juni 2015

1. Einleitende Bemerkungen

Das Ziel des Sportunterrichts an der Oberstufe der Deutschen Schule Helsinki ist es, einen positiven Einfluss auf die physische, psychische und soziale Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler auszuüben sowie diese anzuleiten, die gesundheitliche Bedeutung des Sports zu verinnerlichen. Unser Ziel ist auch, dass Sport und Lernerfahrungen das Selbstvertrauen der Schüler und Schülerinnen stärken sowie sie zur Toleranz führen. An unserer Schule werden beim Sportunterricht das Miteinander und die Verantwortung betont.

Während des Sportunterrichts werden der Schülerin oder dem Schüler solche grundlegenden Fähigkeiten, Kenntnisse sowie Erfahrungen vermittelt, die es ihr bzw. ihm ermöglichen, sich eine sportliche Lebenseinstellung anzueignen. Beim Sportunterricht wird durch das Erlernen der verschiedenen Fähigkeiten angestrebt, bei den Schülern und Schülerinnen ein Interesse zur eigenständigen sportlichen Aktivität zu wecken.

Das schulinterne Curriculum der DSH orientiert sich am thüringischen und am finnischen Rahmenlehrplan.

Die Klassenstufen 10 bis 12 sind gekennzeichnet durch die Vertiefung der Grundbildung, einen höheren Anspruch an die Selbstständigkeit der Schülerin bzw. des Schülers und die Vervollkommnung der Methoden des selbstständigen Wissenserwerbs.

Die DSH bemüht sich, auch außerhalb des regulären Unterrichts interessante Sportangebote bereitzustellen und zum vielfältigen, abwechslungsreichen Sporttreiben zu motivieren (z.B. Sport-AGs, Schülerwettkämpfe, private Nutzungsmöglichkeiten der besuchten Sportstätten, Spaß-Wettkämpfe Schüler-Lehrer).

Beim Sportunterricht werden vielfältig unterschiedliche Arbeitsmethoden verwendet, die die jeweiligen Bedingungen der unterschiedlichen Disziplinen und Umstände berücksichtigen. Im Unterricht und bei der Benotung werden die Naturverhältnisse und die Jahreszeiten, die lokalen Bedingungen, die gegebenen Möglichkeiten der nahen und der schulischen Umgebung sowie die besonderen Bedürfnisse des Schülers bzw. der Schülerin und dessen bzw. deren gesundheitlicher Zustand mit berücksichtigt. Bei der Durchführung des Unterrichts werden Sicherheit, kulturelle Vielfalt und religiöser Hintergrund beachtet. Die Traditionen der finnischen Sportkultur werden bei der Wahl der Sportarten berücksichtigt. Der Sportunterricht soll je nach Lernbereich möglichst oft im Freien stattfinden und in der Regel als Doppelstunde erteilt werden.

Sport ist ein obligatorisches Fach, das zweistündig in der Oberstufe unterrichtet wird. Der Sportunterricht unterscheidet sich von anderen Fächern, weil hier eine aktive körperliche Beteiligung vorausgesetzt wird. Die anfallenden Aufgaben, die zum Sportunterricht gehören, sowie weitere Arbeiten werden gleichmäßig zwischen den Sportlehrkräften verteilt.

Grundsätzlich werden nach finnischer Tradition die Klassen in gleichgeschlechtliche Gruppen eingeteilt. Es besteht jedoch die Möglichkeit eines koedukativen Unterrichts von Mädchen und Jungen in der Oberstufe. Diese Entscheidung an der DS Helsinki wird nach praktischen Überlegungen (Verhältnis von Jungen und Mädchen, Gruppengröße, etc.), insbesondere unter Berücksichtigung der Sicherheit, in

Absprache mit der Sportfachschaft gefällt. Reine Mädchenkurse werden nur von weiblichen Lehrkräften unterrichtet.

2. Entwicklung Lernkompetenz

Um die angestrebte Grundbildung zu sichern, werden in der DS Helsinki in allen Fächern und fächerübergreifend Kompetenzen ausgebildet, wobei die Entwicklung von Lernkompetenz im Mittelpunkt steht. Lernkompetenz hat integrative Funktion. Sie ist bestimmt durch Sach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz.

Selbstkompetenz

Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre Selbstkompetenz, indem sie

- ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- ihre eigenen Leistungen und ihren individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten können,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen,
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren,
- Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel einsetzen können.

Sozialkompetenz

Schüler und Schülerinnen vervollkommen ihre Sozialkompetenz, indem sie

- situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders (z.B. Regelabsprachen und deren Einhaltung) akzeptieren und ausüben lernen,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen,
- miteinander üben, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen,
- soziale Verhaltensweisen im Sport (z. B. Fair Play) erkennen und sich aneignen.

Diese Kompetenzen finden besondere Berücksichtigung im Bereich der Bewertung der Mitarbeit im Sportunterricht.

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Sachkompetenz, indem sie

- an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen,
- mehr über ihren Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass sie ihre Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten,
- die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen ihres Körpers im Hinblick auf ihre Befindlichkeit in Beanspruchungs- und Belastungssituationen einschätzen lernen,
- ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr sportliches Können verbessern und sich das dazu notwendige Wissen und Verhalten überdauernd aneignen,
- sportspezifische Theoriekenntnisse erwerben, anwenden und bewerten lernen,

- Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden,
- sportartübergreifende Zusammenhänge des Sports und seine Wandlungserscheinungen einschätzen und kritisch reflektieren können.

Methodenkompetenz

Die Schüler und Schülerinnen bauen ihre Methodenkompetenz aus, indem sie

- selbstständig einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) gestalten können,
- geeignete Verfahren und Methoden zu Verbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden können,
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden,
- die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

Medienkompetenz

Bisher wird im 2. Halbjahr der 12. Jahrgangsstufe als Teil des Sportunterrichts eine schriftliche Arbeit im Bereich Gesundheit und Sport verfasst. Besonders für diese Arbeit werden folgende Kompetenzen benötigt und geschult.

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Medienkompetenz, indem sie

- Informationen sammeln und verarbeiten lernen,
- kritisch mit den Medien umgehen,
- den angemessenen Aufbau einer schriftlichen Arbeit planen und strukturieren,
- mit der Lernumgebung *Frontier* umgehen können.

3. Ziele des Sportunterrichtes

Der Sportunterricht leistet im Rahmen seines pädagogischen Auftrags einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen, motorisch-sportlichen und sozialen Entwicklung der Schüler und Schülerinnen.

Der Sportunterricht wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen und fördert die Entwicklung der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit. Sportliches Bewegen in all seinen Formen trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Das Bewegungsgefühl und die individuelle Ausdrucksmöglichkeit werden gefördert.

Ziel des Sportunterrichts ist

- die Entwicklung und Verbesserung der Handlungsfähigkeit und des sportlichen Wissens,
- Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, aus der Vielfalt sportlicher Angebote individuell angemessene Formen auszuwählen und in der Freizeit auszuüben,

- einen aktiven und gesunden Lebensstil zu fördern,
- Einsicht bei den Schülern und Schülerinnen zu erreichen, dass Bewegung und Sport Grundlage für physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden ist,
- durch positive Erlebnisse bei der Bewegung das psychische *Coping* in der Schule und im Alltag zu stärken,
- die Selbsteinschätzung der Kondition zu fördern,
- sich selbst realistische sportliche Ziele setzen zu lernen,
- sich in allen Situationen gut benehmen zu können,
- vereinbarte Regeln einhalten zu können,
- konstruktives, sicheres, selbstständiges und verantwortungsbewusstes Arbeiten allein und in der Gruppe auszuüben,
- Freude bei der Bewegung zu empfinden,
- Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren, auch bei sich verändernden Lebenssituationen,
- Wohlbefinden und gute physische Kondition zu erreichen,
- Offenheit gegenüber verschiedenen Bewegungsformen zu zeigen.

4. Bewertung

Ausgehend von der Kompetenzentwicklung können Leistungs- bzw. Bewertungskriterien auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch-sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungs-, Zeit- und Distanzoptimierung, verkörpern die Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schülerinnen und Schüler deutlich, welches im Grad der Ausprägung des Kooperierens, des sportgerechten sowie sozialen Handelns einzuschätzen ist. Die individuelle Bezugsebene berücksichtigt die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie die Bereitschaft des jeweiligen Schülers bzw. der jeweiligen Schülerin zum aktiven Mitwirken und Mitgestalten.

Bei der Leistungsbewertung werden neben der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit auch Kenntnisse, Einstellungen, Verantwortungsbewusstsein und Verhaltensweisen sowie Einschätzung des eigenen Leistungsstandes mit berücksichtigt. Motorisch-sportliche Fähigkeiten fließen zu 60% in die Sportnote der Oberstufe ein.

Die Schülerin bzw. der Schüler wird zweimal jährlich benotet. Im 10. Jahrgang wird mit der Notenskala 1-6 bewertet und in den Jahrgängen 11 und 12 mit der Punkteskala 0-15.

Für das Erreichen der Sportnote 3 (7 bis 9 Punkte) bzw. der finnischen Note 8 müssen – abgesehen von den jeweiligen sportmotorischen Leistungsanforderungen – durchschnittlich folgende Kriterien erfüllt werden:

- Der Schüler bzw. die Schülerin beteiligt sich aktiv im Sportunterricht und gibt sein bzw. ihr Bestes.
- Die Schülerin bzw. der Schüler trifft angemessene, zweckentsprechende Entscheidungen in verschiedenen sportlichen Situationen.

- Der Schüler bzw. die Schülerin benutzt die eigenen koordinativen Fähigkeiten sicher und vielseitig und ist in der Lage, sie situationsangepasst zu kombinieren.
- Die Schülerin bzw. der Schüler benutzt die eigenen Fähigkeiten, mit Sportgeräten sicher und vielseitig umzugehen und sie situationsangepasst zu verwenden.
- Der Schüler bzw. die Schülerin weiß, wie man die eigenen physischen Eigenschaften evaluiert, erhält und entwickelt.
- Die Schülerin bzw. der Schüler kann schwimmen, sich aus dem Wasser retten und andere aus dem Wasser retten.
- Der Schüler bzw. die Schülerin handelt von sich aus in einer sicheren und sachlichen Art und Weise.
- Die Schülerin bzw. der Schüler respektiert andere und unterstützt durch ihr bzw. sein Verhalten die Gleichberechtigung aller.
- Der Schüler bzw. die Schülerin handelt konstruktiv und drückt eigene Gefühle und Emotionen in einer rücksichtsvollen und helfenden Form aus.
- Die Schülerin bzw. der Schüler übernimmt Verantwortung in gemeinsamen Lernsituationen und handelt nach dem Fair-Play-Prinzip.
- Der Schüler bzw. die Schülerin arbeitet selbständig und verantwortungsbewusst.

Die Kriterien werden den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des Schuljahres bekannt gegeben und besprochen.

5. Lernbereiche

Die Auswahl der Inhalte sowie weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler und Schülerinnen, örtlicher Traditionen und personeller, sachlicher sowie rechtlicher Bedingungen vorzunehmen.

Aufgrund der besonderen Hallensituation an der DS Helsinki findet der Oberstufensport in der Regel an anderen öffentlichen Einrichtungen statt. Allein aus diesem Grund ist es nicht möglich, in Halbjahreskursen bestimmte Sportbereiche anzubieten. Lediglich in 11.1 findet eine Vertiefung im Bereich des Schwimmsports statt sowie in 12.1. Kondition und Fitness. Ansonsten wird zugunsten der Vielfalt eine große Bandbreite an Sportarten in kürzeren Einheiten (1- bis 4-mal/ Schuljahr) durchgeführt bzw. Wintersport epochal unterrichtet. Eine Vertiefung in einem Sportbereich dauert jeweils mindestens 8 Wochen.

Für den Oberstufenunterricht im Fach Sport hat die Klassenstufe 10 eine Übergangsfunktion. Sie dient der Vorbereitung auf den Oberstufenunterricht in z.T. wählbaren Kurzeinheiten bzw. Inhalten von Einzelstunden, der vordergründig die Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule berücksichtigt.

Lernbereiche, die besonderen Rahmenbedingungen unterliegen (Skilaufen, Eislaufen, Schwimmen), werden in epochalen Formen gestaltet.

Der Unterricht im Fach Sport wird nur als Grundfach erteilt. Ein Leistungskurs wird nicht angeboten. Die Schülerinnen und Schüler haben jedoch die Möglichkeit, in der

Klassenstufe 11 und 12 freiwillig ein Sportdiplom (*finn.: Lukiodiplomi OPH*) zu machen, das das Schreiben einer Facharbeit, die Dokumentation ihrer bisherigen sportlichen Aktivität, die Teilnahme an einem Fitnessstest und die Präsentation ihres Könnens in einer von ihnen ausgewählten Sportart, mit anschließendem 10-minütigem Gespräch, umfasst.

Im Grundfach Sport der Klassenstufen 11 und 12 werden für die Kenntnisvermittlung vor allem folgende Sachbereiche erfasst:

- Grundkenntnisse über Werte und Wirkungen der jeweiligen Sportart als Bestandteil gesunder Lebensführung (Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, auf Muskel-, Gelenk- und Atemfunktion, auf Körperhaltung),
- Kenntnisse über Fachtermini, Bewegungsmerkmale und Korrekturmaßnahmen,
- Kenntnisse über Sicherheitsbestimmungen, über das Verhalten zur Vermeidung von Unfällen, über Maßnahmen zum Sichern und Helfen,
- Grundkenntnisse über das Verhalten bei Sportunfällen,
- Kenntnisse über das Zusammenwirken von Sport und Umwelt,
- Kenntnisse über Regeln.

Tabelle: Überblick über Themenbereiche und Inhalte des Sportunterrichts an der DSH

Themenbereiche	Inhalte	Sportstätten
<i>Leichtathletik</i>	Ausdauerlauf, Laufen, Springen, Werfen	Stadion Eläntarha
<i>Gesundheit und Fitness</i>	Schwimmen, Leichtathletik, Joggen, Laufen, Nordic Walking, Orientierungslauf, Radfahren, Fitnessstraining draußen und drinnen, Fitnessstests, Geräteturnen	Schwimmstadion, Stadion Eläntarha, Waldgebiet Laakso, Kisahalli, verschiedene Fitness-Center, Sportplatz Väiski
<i>Wassersport</i>	Schwimmen, Springen, Tauchen, Retten	Schwimmzentrum Mäkelänrinne, Schwimmstadion
<i>Wintersport</i>	jährlicher Wintersporttag, Eislaufen, Eisspiele	Eisfläche in Kallio, Väiski
<i>Sportspiele</i>	Tischtennis, Badminton, Fussball, Pesäpallo, Ultimate, Basketball, Unihockey, Eishockey, Ringette, Eisball	Väiski, Eisfläche in Kallio, Kisahalli, Spielhalle in Merihaka, andere Ballspielhallen
<i>Musik und Tanz</i>	freiwillige Teilnahme im 11. Jg. an den „Alten Tänzen“	Aula, Eissporthalle
<i>Sportdiplom</i>	freiwillige Teilnahme im 11. und 12. Jg. an Sporttheorie und Praxis; Sportstudie in 12.2	wird z.T. außerhalb des Unterrichts durchgeführt

5.1 Leichtathletik

Im Lernbereich *Leichtathletik* vervollkommen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Fähigkeiten (koordinative, konditionelle) und erlernen Schülertechniken. In der Fähigkeitsentwicklung orientieren sie sich vorwiegend auf das Üben bzw. die Verbesserung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft. Neben Beweglichkeitsvoraussetzungen entwickeln sie in erster Linie die Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Kopplungsfähigkeit.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler und Schülerinnen

- Bewegungsabläufe kennen, Fehlerbilder erkennen und Korrekturen vornehmen,
- ihr sportliches Können variabel anwenden und Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Disziplinen einsetzen,
- ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten erfahren, ihre persönliche Leistungsentwicklung analysieren und bewusst durch intensives Üben und hohe Leistungsbereitschaft steigern,
- in kooperativen Formen der Unterrichtsmitgestaltung ihre Fähigkeiten vervollkommen,
- andere mit Hilfen bzw. Hinweisen unterstützen und selbst Hilfen annehmen,
- das Regelwerk kennen und die Kenntnisse bei der selbstständigen Gestaltung bzw. Mitgestaltung von Unterrichtsteilen verantwortlich anwenden.

Inhalte:

- Laufen:
 - Schnelles Laufen (Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe)
 - Rhythmisches Laufen (Überlaufen von flachen Hindernissen)
 - Ausdauerndes Laufen (Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, Dauerläufe über 20-45 Minuten)
- Starten
- Springen: Weitspringen, Finnischer Fünfsprung
- Kugelstoßen
- Speerwerfen

Leistungskontrolle: Läufe über 50/ 60 m, Zeitläufe über 1500 m/ 2000m und/ oder 12-Minuten-Lauf, Standsprünge

5.2 Gesundheit und Fitness

Im Lernbereich *Gesundheit und Fitness* erweitern die Schüler und Schülerinnen bereits erworbene Erfahrungen gesundheitsorientierten Sports mit altersgemäßen Übungen und erleben die Auswirkung einer regelmäßig dosierten Belastung. Ziel des Lernbereichs ist die Befähigung der Schülerinnen und Schüler, auch über die Schulzeit hinaus physischen sowie psychischen Anforderungen durch selbstständiges prophylaktisches Training gerecht werden zu können.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler und Schülerinnen

- Einblicke in funktionelle Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Bewegung und Gesundheit sowie Fähigkeiten im Kontrollieren des eigenen Leistungszustands erhalten,
- Übungsbezeichnungen, Prinzipien der Belastungsgestaltung sowie sicherheitsdienliche und funktionale Bewegungsabläufe kennen lernen,
- die gesundheitsfördernde Wirkung eines moderaten Fitness-Trainings erfahren und somit den Ausgleich einseitiger körperlicher Belastung sowie den Abbau von Stress aktiv unterstützen.

Inhalte:

- Besuch im Fitnessstudio
- allgemeine Kenntnisse über Trainingsgrundlagen, Muskulatur, Erholung und Regeneration
- Gestaltung und Ausübung des eigenen Fitness-, Ausdauer- und Krafttrainings auch außerhalb des Sportunterrichts
- Kennenlernen neuer Fitnesstrendsportarten
- Gestaltung des eigenen Alltagslebens in aktiverer Form
- verschiedene Formen des Dehnens und Stretchings
- Entspannungsübungen
- Sport als Möglichkeit des Stressabbaus erfahren und anwenden
- Natursportarten: Nordic Walking, Waldlauf, Orientierungslauf, Radfahren (je nach äußeren Bedingungen), Walking
- Schwimmen
- Circuittraining im Freiem und in der Halle
- Schriftliche Arbeit im Gebiet Gesundheit und Sport in 12.2.

Leistungskontrolle: Dauerlauf (Coopertest, 1500m/ 2000m, Nupponen-Ausdauerstest), Dauerschwimmen (Coopertest), Fitnesstests zur Ermittlung der Beweglichkeit, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

5.3 Wassersport

Das Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Schwimmen* besteht in der weiteren Ausprägung der bisher entwickelten konditionellen Fähigkeiten (schnell und ausdauernd), in der Verbesserung von Schwimmtechniken sowie die Erhöhung der Sicherheit im Wasser, insbesondere unter dem Aspekt der Selbst- und Fremdreitung.

Bei Bewegung, Spiel und Sport im Erlebnis- und Erfahrungsraum "Wasser" wird die komplexe Handlungsfähigkeit im Schwimmen, Springen und Tauchen ausgeprägt sowie das soziale Miteinander gefördert. Damit werden günstige Bedingungen dafür geschaffen, die Schülerinnen und Schüler für selbstständiges Sporttreiben in der Freizeit anzuregen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler und Schülerinnen

- ihre Fähigkeiten im ausdauernden und schnellen Schwimmen weiterentwickeln,

- erlernte Fertigkeiten im Schwimmen, Springen und Tauchen stabilisieren und erweitern,
- den Unterricht aktiv mitgestalten – insbesondere im Bereich Erleben/ Spielen sowie bei Rettungsschwimmvarianten.

Inhalte:

- Wiederholung und Festigung der bisherigen Kenntnisse und Techniken im schnellen und ausdauernden Schwimmen
- Springen, Tauchen
- Startsprung, Tauchzug, Wende
- generelle Kenntnisse und Techniken des Rettens

Ziel des Schwimmunterrichts in der Oberstufe ist es, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, in zwei Techniken sicher über eine längere Distanz zu schwimmen und in mindestens einer Technik 30 Minuten Dauerschwimmen zu bewältigen. Den Schülern und Schülerinnen sind die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens bewusst. Die Bedeutung von Baderegeln sowie Kenntnisse über Körperhygiene und die Vermeidung von Gefahrensituationen werden von den Schülerinnen und Schülern erfasst und angewendet.

Leistungskontrolle: z.B. Coopertest, 50 m Zeitschwimmen, qualitative Bewertung von Techniken

5.4 Wintersport

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis vermitteln ein neues Bewegungsgefühl und erfordern vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen im Lernbereich *Wintersport*. Ausgehend vom hohen gesundheitlichen und freizeitrelevanten Wert des Skilaufens und Eislaufens besteht das Ziel der Ausbildung darin, die Schüler und Schülerinnen bei Bewegung, Spiel und Sport auf vielfältige Weise zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten zu befähigen. Das Erlernen der dazu notwendigen Techniken, wie Gleiten, Laufen und Fahren ohne und mit Richtungsänderung, sowie deren variable Verfügbarkeit bei der Fortbewegung im Gelände und auf der Eisbahn, soll an die Alltagsmotorik und an den Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler anknüpfen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler und Schülerinnen

- sich sicher mit Wintersportgeräten fortbewegen und erlernte Techniken anwenden,
- vielfältige Möglichkeiten aktiver Mitwirkung und Mitgestaltung nutzen,
- sich umweltbewusst verhalten und Gefahrensituationen vermeiden können.

Der Unterricht im Freien, das gemeinsame Erleben der Natur sowie das Wahrnehmen gesundheitsfördernder Reize des Sporttreibens bei winterlichem Wetter sollen ein aktives körperliches Freizeitverhalten anregen. Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten sind durch bewusstes Selbsterleben und durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und anzuwenden. Die verbesserte Handlungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler widerspiegelt sich in der Ausprägung des Bedürfnisses, Wintersport als Freizeitsportart lebensbegleitend zu betreiben.

Das Schlittschuhlaufen und somit auch Eisspiele (Eishockey, Ringette) werden jährlich im Winter unterrichtet und gehören somit zum festen Kanon der an der DSH angebotenen Sportarten. Weitere Wintersportarten wie z.B. Skilanglauf, Abfahrtski, Snowboard können zumindest einmal jährlich am Wintersporttag der DSH, der hauptsächlich von der Sportfachschaft organisiert wird, ausgeübt werden.

Inhalte:

- Schlittschuhlaufen:
 - Sicheres Laufen/ Gleiten/ Fahren, auch rückwärts, mit Schlittschuhen
 - Gleiten mit Außenkante
 - Beherrschung von mindestens einer Technik des Bremsens und Anhaltens
 - Sicheres Übersetzen rechts und links vorwärts und rückwärts im Kreis
- Eishockey/ Ringette/ Eisball dienen in spielerischer Form der praktischen Anwendung der erlernten Techniken im Schlittschuhlaufen. Die Schüler und Schülerinnen sollen in der Lage sein, nach abgesprochenen Regeln zu spielen und einfache gruppentaktische Handlungen auszuführen.

Leistungskontrolle: Spielbeobachtung, Kontrolle der grundlegenden Techniken (Gleiten, Bremsen, Übersetzen, Rückwärtsfahren), evtl. Laufen auf Zeit

5.5 Sportspiele

Die bisher entwickelte allgemeine Spielfähigkeit soll systematisch weiterentwickelt werden. Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Sportspiele* ist die Vervollkommnung der spezifischen Handlungsfähigkeit. Sportspiele enthalten durch verschiedene Formen des Mit- und Gegeneinanders in psychischen und physischen Belastungssituationen die Anforderung, sowohl die technischen Fertigkeiten und taktischen Regeln bewältigen zu können als auch für die Einhaltung sozialer und moralischer Regeln selbstverantwortlich zu sein.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schülerinnen und Schüler

- spezifische Rollen eines Sportspiels in Angriff und Abwehr durch Vollzug von Spiel- und Übungsformen ausgestalten,
- Spielsituationen schnell erfassen, um optimale Handlungsvollzüge einzuleiten,
- spezifische Fertigkeiten durch ausdauerndes Üben verbessern,
- koordinativ-konditionelle Voraussetzungen durch kleine Spiele, Spielformen und komplexere Übungsformen erweitern,
- Spiele eigenverantwortlich leiten,
- ihr Rollenhandeln in Situationen des Mit- und Gegeneinanders unter unterschiedliche soziale Bezüge stellen,
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme als notwendige Voraussetzungen für ein gelungenes, unfallfreies, gemeinsames Spielen erkennen,
- Sportspiele gemäß ihrer jeweiligen spielerischen Voraussetzungen vereinfachen, verändern und/ oder variieren können.

Je nach Hallensituation können in der Regel folgende Sportspiele angeboten und je nach Interesselage in Kurzeinheiten unterrichtet werden: Basketball, Fußball,

Volleyball, Badminton, Tischtennis, Unihockey, Eishockey, Ringette (finnisches "Ringhockey"), Eisball, Pesäpallo (finnisches Baseball).

Inhalte: Aufgrund der jeweils kurzen Übungseinheiten können in allen Sportspielen in der Regel nur die grundlegenden Techniken und spieltaktischen Handlungen in Verteidigung und Angriff vermittelt werden. Auf eine genaue Auflistung derselben in den einzelnen Sportarten wird hier verzichtet.

Leistungskontrolle: In den Sportspielen erfolgt die Leistungskontrolle durch Spielbeobachtung und evtl. zusätzlich durch Techniktests. Die Beobachtung kann in Kleingruppen oder in der gesamten Mannschaft stattfinden. Die Sportlehrerin oder der Sportlehrer informiert die Schüler und Schülerinnen vor der Leistungskontrolle über die Beobachtungskriterien (z.B. Spiel ohne Ball, Freilaufen, Abwehrverhalten, regelkonformes Verhalten, Einsatz, etc.). Techniktests werden frühzeitig erläutert und eingeübt, sodass die Schülerinnen und Schüler gut vorbereitet sind.

5.6 Musik und Tanz

Im Lernbereich *Musik und Tanz* erweitern die Schüler und Schülerinnen ihre Handlungsfähigkeit durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Sie erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel und vervollkommen ihre Fähigkeiten im Darstellen tänzerischer Bewegungsformen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schülerinnen und Schüler

- Tanzformen verschiedener Stilrichtungen kennenlernen und ggf. eigene Gestaltungsvarianten entwickeln,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit) vervollkommen,
- unterschiedliche Rhythmen in Verbindung mit vorgegebenen Musikbeispielen erfassen und in Bewegung umsetzen.

In der Klassenstufe **10** verbessern die Schüler und Schülerinnen ihre Körperhaltung und individuelle Ausdrucksfähigkeit und wenden erlernte Fertigkeiten an. Funktionsgymnastik und Stretchingprogramme werden durch die Schülerinnen und Schüler für Erwärmungsteile genutzt. Schüler und Schülerinnen werden dazu ermutigt, sich auch einfache Choreografien gegenseitig beizubringen.

In der Klassenstufe **11** können die Schülerinnen und Schüler an den „*Vanhat Tanssit*“, den „Alten Tänzen“, teilnehmen, die in finnischen Schulen und auch an der DSH unterrichtet werden. Dies geschieht freiwillig in Form einer AG.

Inhalte:

- Erlernen alter, traditioneller Fest- und Salontänze
- respektvoller und höflicher Umgang miteinander
- Einhalten von sozialen Regeln und Umgangsformen, speziell beim Tanzen
- Fördern des Zusammengehörigkeitsgefühls und des Schulgeistes
- Planen und Einüben eines eigenen Gruppentanzes
- Übernehmen von Verantwortung bei Planungsaufgaben und bei der Durchführung der Alten Tänze

- festliches Bekleiden und Benehmen
- Vorführung der gelernten Tänze vor den jüngeren Mitschülern und Mitschülerinnen
- Übernahme von Vorbildfunktionen für jüngere Schülerinnen und Schüler

Leistungskontrolle: Beobachtung und Rückmeldung zum Tanzen und zum Lernerfolg. Eine Bewertung in Form von Noten kann nur erfolgen, wenn alle Schüler und Schülerinnen der 11. Klassen teilnehmen.