

Leistungskurs Sport

Seit dem Schuljahr 2016/2017 bietet die Fachschaft Sport am GBG für die SchülerInnen der Qualifikationsphase einen Leistungskurs Sport an. In diesem fünfstündigen Kurs finden im Regelfall wöchentlich drei Stunden Praxis- und zwei Stunden Theorieunterricht statt.

Das praktische Profil des Leistungskurses setzt sich aus den Sportbereichen „Laufen – Springen – Werfen – Leichtathletik“ sowie „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ zusammen. Neben der Vermittlung zentraler Inhalte dieser Sportbereiche findet eine Vermittlung theoretischer Inhalte statt, die sich am Kernlehrplan für die Sekundarstufe II sowie den jährlich leicht variierenden Abiturvorgaben des Schulministeriums orientiert.

Am Ende des Kurses steht die Abiturprüfung, die sich aus einer Klausur und einer sportpraktischen Prüfung zusammensetzt, die jeweils gleich stark gewichtet werden. Die praktische Abiturprüfung setzt sich aus drei Teilen zusammen:

1. Prüfungsteil: Ausdauerprüfung (5000m-Lauf oder 800m Schwimmen oder 20km Radfahren)
2. Prüfungsteil: Leichtathletik
3. Prüfungsteil: Volleyball

Leistungssport am GBG

Der Schulsport hat am GBG einen sehr hohen Stellenwert. Dies zeigt sich neben dem in allen Jahrgangsstufen dreistündig erteilten Sportunterricht auch bei Ereignissen wie Jahrgangsstufenturnieren, Crosslauf, Bundesjugendspielen und vielem mehr.

Darüber hinaus unterliegt der Sport am GBG einer stetigen Weiterentwicklung, die in den letzten Jahren z. B. zur Überarbeitung des internen Lehrplans oder zur Einführung des Sport Leistungskurses führte. Ein zentrales Anliegen der Fachschaft Sport war in der Vergangenheit und wird auch in Zukunft die Förderung des Breitensports sein, während der Leistungssport bisher von eher nachrangiger Bedeutung war. Doch auch hier lässt sich in letzter Zeit eine Veränderung beobachten, denn es finden – aus welchen Gründen auch immer – in letzter Zeit einige Leistungssportler*innen den Weg an unsere Schule. Diesem Umstand Rechnung zu tragen ist das Ziel des vorliegenden Konzepts.

Junge Leistungssportler*innen am GBG sind sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Neben dem schulischen Alltag haben sie auch in ihrer Freizeit sehr viele Verpflichtungen und Termine, die sie einhalten und bei denen sie gute Leistungen zeigen müssen. Als Schule ist es uns ein ganz besonderes Anliegen, dass die Athleten trotz dieses Termin- und Leistungsdrucks gesund bleiben. Außerdem ist uns wichtig, dass die schulischen Aufgaben erfüllt werden. Allerdings möchten wir auch Unterstützung bieten, damit die sportlichen Zielsetzungen erreicht werden können. Daher möchte die Fachschaft Sport den Sportler*innen **Angebote** unterbreiten, um für mehr Flexibilität zu sorgen und somit die psycho-physische Belastung zu reduzieren, um sowohl schulische als auch sportliche Ziele erreichen zu können:

Leistungssportler*innen...

- ...können für Training, Wettkämpfe, Lehrgänge, Trainingslager usw. vom Unterricht freigestellt werden.
- ...erhalten Lernangebote und Arbeitsmaterial, um versäumte Inhalte selbstständig nachzuarbeiten.
- ...dürfen schulische Sportanlagen zu Trainingszwecken nutzen.
- ...erhalten die Möglichkeit, Klausuren auch außerhalb der Schule und Unterrichtszeit zu schreiben.
- ...erhalten bei Bedarf Nachhilfeunterricht.

Zu beachten ist allerdings, dass diese Zugeständnisse an gewisse **Erwartungen** geknüpft sind. Sollten die Sportler*innen diese Erwartungen nicht erfüllen, würden die Zugeständnisse reduziert werden. Leistungssportler*innen...

- ...sollten im Unterricht eine konzentrierte und engagierte Arbeitshaltung zeigen.
- ...erfüllen schulische Aufgaben zuverlässig und fristgerecht.
- ...gehen aktiv auf ihre Fachlehrer zu, um versäumte Inhalte nachzuarbeiten.
- ...dürfen keine unentschuldigten Fehlzeiten haben.
- ...müssen sich angemessen in den regulären Sportunterricht einbringen.

Die Sportler*innen werden während ihrer Zeit am GBG eng betreut. Der betreuende Kollege steht in regelmäßigem Austausch mit den Trainern bzw. dem Verein, wacht über die Einhaltung der Erwartungen und ist erster Ansprechpartner für die Erteilung von Privilegien wie z. B. Unterrichtsbefreiungen.

Der Pappnasen-Crosslauf – ein Sportfest für die ganze Schule

Der alljährlich stattfindende Crosslauf hat an unserer Schule eine jahrzehntelange Tradition und stellt einen festen Bestandteil des Schul- und Sportlebens am GBG dar, an dem sich die Fachschaft Sport auch wegen zahlreicher hervorragender Ergebnisse und freudiger Gesichter stolzer Kinder jedes Jahr aufs Neue erfreut.

Die vom Schulministerium erlassenen Kernlehrpläne für die Sekundarstufe I und II stellen den Rahmen dar, in dem Schulsport stattfindet. Als übergeordnete Ziele werden dort sog. „pädagogische Perspektiven“ genannt, die unter anderem auf die Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins abzielen und das Wettkämpfen in verschiedenen Sportbereichen vorsehen. Des Weiteren wird in den Vorgaben der Ausdauersport sehr stark betont.¹ Die Fachschaft Sport versucht, diese Vorgaben umzusetzen und die Bedingungen, die wir rund um unsere Schule vorfinden, für die Umsetzung zu nutzen. Der Crosslauf bietet dafür ideale Möglichkeiten.

Durch die Nähe zur Jahnwiese ist die Veranstaltung vergleichsweise leicht zu organisieren und durchzuführen. Neben dem meist in der Sporthalle stattfindenden Sportunterricht bietet dieses Event die Möglichkeit, das Sporttreiben in der Natur zu erfahren und eine leichtathletische Ausdauerdisziplin kennenzulernen, die auf dem Schulgelände nicht durchführbar ist. Ein wesentliches Merkmal von Crossläufen ist die Terminierung im Herbst oder Winter. Zu dieser Jahreszeit entwickelt die Laufstrecke ihr charakteristisches Profil und wir halten eine ca. einstündige Anwesenheit auch bei herbstlichen Bedingungen für durchaus zumutbar, um die für einen Crosslauf typischen Bedingungen zu erfahren. Darüber hinaus ist es mit etwas Anstrengungsbereitschaft für alle Schüler*innen möglich, die Laufdistanz von 1500m zu bewältigen. Mit dem Crosslauf verfolgen wir außerdem weitere körperliche, kognitive und pädagogische Ziele.

Für die Schüler*innen der Erprobungsstufe, deren Körperbewusstsein und –gefühl noch wenig entwickelt ist, bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennenzulernen und neben dem in der Freizeit und Pause meist praktizierten „Geflitze“ das ausdauernde Laufen zu erfahren.

Mit zunehmendem Alter werden im Sportunterricht auch theoretische Aspekte der Sportbiologie und Trainingslehre mit Hilfe des Crosslaufs erarbeitet. Das führt von einfachen Herzfrequenz-Messungen über die Thematisierung von körperlichen Reaktionen und Anpassungserscheinungen durch Ausdauersport bis hin zum Erlernen trainingswissenschaftlicher Grundlagen, die insbesondere in der Sekundarstufe II erprobt und reflektiert werden und im Crosslauf ihre Anwendung finden.

In pädagogischer Hinsicht ist die Veranstaltung von großer Bedeutung, da sie eine der wenigen Gelegenheiten bietet, ein Erlebnis mit der gesamten Schulgemeinschaft zu teilen. Mit der Datierung auf den 11.11. möchten wir zur Pflege des kölschen Brauchtums beitragen. Als Alternativveranstaltung zum Treiben in der Innenstadt bieten wir den Schüler*innen eine Möglichkeit, kostümiert zu feiern und Karnevalslieder zu singen, ohne dabei mit Alkohol in Kontakt zu kommen.

In diesem Sinne: Kölle Alaaf! Die Fachschaft Sport am GBG

¹ Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW, Kernlehrplan Sport, Frechen 2011.

SporthelferInnen-Ausbildung

Die Ausbildung richtet sich an SchülerInnen der Jgst. 9, die sich im Sportunterricht durch ein auffallend gutes Arbeits- und Sozialverhalten auszeichnen. Der Ausbildungslehrgang ist nicht als Angebot für die besten SportlerInnen zu sehen, sondern richtet sich an diejenigen SchülerInnen, die Freude an der Übernahme von Verantwortung und der Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten haben. Kern der Ausbildung ist ein Wochenendlehrgang in eine Sportjugendherberge, der von Freitag bis Sonntag am letzten Wochenende vor den Weihnachtsferien stattfindet. Im Regelfall endet die Ausbildung mit dem ersten Halbjahr der Jgst. 9. In der Folge können und sollen die SchülerInnen weiter an der SporthelferInnen AG teilnehmen, in deren Rahmen einerseits gemeinsam Sport betrieben, andererseits aber auch der Schulsport am GBG unterstützt wird. Dies kann z. B. die Hilfe bei der Durchführung der folgenden Veranstaltungen sein:

- Jahrgangsstufenturniere
- Arbeitsgemeinschaften
- Sportpraktische Abiturprüfung
- Stadtmeisterschaften
- Fahrradtage und Fahrradausflüge
- Wandertage
- Sportfahrt
- Tanzwettbewerb
- Sportangebote bei den Projekttagen
- uvm.