

Projektkurs Sport in der Q1 (inklusive Wintersportfahrt)

Seit dem Schuljahr 2011/12 bietet das St.-Antonius-Gymnasium Lüdinghausen einen Projektkurs Sport für die Schülerinnen und Schüler der Q1 an.

Was sind Projektkurse?

„Mit der neu geschaffenen Möglichkeit des Angebots und der Einbringung von Projektkursen in die Gesamtqualifikation wird das Ziel verfolgt, Schülerinnen und Schülern verstärkt die Möglichkeit zu selbstständigem und kooperativem, projekt- und anwendungsorientiertem sowie ggf. fächerverbindendem und fächerübergreifendem Arbeiten zu ermöglichen.“ (MSW)

Allgemeine Informationen zu den Projektkursen finden sich auf den Seiten des Schulministeriums:

http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/projektkurse_sii/teil-a-vorgaben-und-rahmen/zielperspektiven_sii/zielperspektiven-und-inhaltliche-ausrichtung.html

Projektkurse fördern allgemein ...

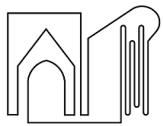
- selbstständiges und kooperatives Arbeiten,
- projekt- und anwendungsbezogene Qualifikationen,
- fächerverbindende oder fächerübergreifende Perspektiven,
- Wissenschaftspropädeutik und Praxisorientierung,
- praktisch-gestalterische Leistungen,
- experimentelles Arbeiten,
- adressatenbezogene Kommunikation auch in bilingualen Kontexten sowie
- Produkt- und Ergebnisorientierung.

Der Projektkurs „Wintersport – Sportwissenschaftlich betrachtet“ am Anton

An unserer Schule ist der Projektkurs mit einer Wintersportfahrt verbunden. Es handelt sich dabei um ein fächerübergreifendes Projekt, in dem der Wintersport mehrperspektivisch betrachtet wird. Die Schülerinnen und Schüler sollen an die wissenschaftlichen Arbeitsweisen der Fächer Sport und Biologie herangeführt werden und bis zum Ende des Schuljahres eine wissenschaftlich orientierte Abschlussarbeit/Präsentation erstellen.



Die Wintersportfahrt dient dabei nicht nur der Erhebung von Daten, sondern auch der Anwendung und Erprobung von Wissen und damit der Theorie/Praxis-Verknüpfung. Die Teilnahme aller Schülerinnen und Schüler des Projektkurses ist daher sinnvoll aber nicht zwingend erforderlich. Teilnehmen können sowohl Skianfänger als auch – fortgeschrittene. Die Kosten der Wintersportfahrt müssen mit ca. 500 bis 550 € kalkuliert und von den



Projektteilnehmern getragen werden. Ausführliche Informationen zu den letzten Fahrten finden Sie auf unserer Schulhomepage (www.antonius-gymnasium.de).

Weiterführende Ziele:

- An die wissenschaftlichen Arbeitsweisen der Sportwissenschaft heranzuführen, Erstellen einer Facharbeit: die Wintersportfahrt dient der Erhebung, Auswertung und Präsentation von Daten.
- Projektartiges und mehrperspektivisches, fächerübergreifendes Arbeiten lernen, Förderung der Sach- und Methodenkompetenz (Portfolio etc.): die Wintersportfahrt dient der Theorie/Praxis-Verknüpfung.
- Neue Sportarten kennen lernen (Inhaltsbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport), Bewegungsrepertoire erweitern, Erweiterung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Methodenkompetenz und Urteilskompetenz. (vgl.: Kompetenzerwartungen BF 8 KLP SI.docx ; Curriculare Vorgaben Sek II.doc)
- Den Erlebnis- und Gesundheitswert in der winterlichen Natur erfahren
- Die besonderen Bedingungen und Gefahrenmomente beim Schneesport kennen, für sich und andere situativ richtig einschätzen und verantwortungsvoll handeln.
- Umweltverträglichkeit und Auswirkungen des Schneesports auf Natur und Landschaft theoretisch und praktisch erörtern und zu einer umweltbewussten sportlichen Nutzung befähigen
- Soziales Verhalten in der Gemeinschaft mit den Mitschülern erproben
- Gemeinschaftserlebnis erfahren – Förderung der Sozial- und Kooperationskompetenz

Das Projekt gliedert sich in vier Teilprojekte mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten:

- **#1 | Wintersport und Fitness**
Wie sieht die optimale Vorbereitung für den Wintersport aus? Sportbiologische Grundlagen der Fitness, Grundprinzipien der Trainingslehre, Training systematisch planen und Trainingseffekte sichtbar machen.
- **#2 | Wintersport und Bewegungslehre**
Wie können Techniken erlernt und vermittelt werden? Verschiedene Vermittlungsmodelle und Skitechniken erproben und vergleichen.
- **#3 | Wintersport extrem**
Faszination, Kälte, Höhe, Gefahren (Lawinen etc.) – Wie reagiert der Organismus auf extreme Bedingungen? Physiologische Anpassungsreaktionen bei Höhe, Kälte, Stress untersuchen und sichtbar machen.
- **#4 | Nachhaltigkeit im Wintersport**
Wie sieht ein verantwortlicher Umgang mit der Natur und dem Athleten aus? Höher, schneller, weiter? Grenzen der Leistungsfähigkeit und Umweltverträglichkeit





Umsetzungsschritte und Durchführung:

Der Projektkurs gliedert sich in folgende Phasen:

Phase	Thema	Zeitraumen
1	Vorbereitende Arbeiten: Organisation und Rahmenvorgaben des Projektkurses	
2	Inhaltliche Strukturierung und Themenfindung; Einleitende Schritte zur Versuchsmethodik (hier wird vor allem praktisch in der Sporthalle erprobt, z.B. Fitnessstests, Möglichkeiten der Vorbereitung einer Wintersportfahrt, Gleichgewichtsschulung...)	Bis zu den Herbstferien
3	Selbstständige Gruppenarbeit sowie Reflexion und Präsentation der Arbeitsergebnisse im Plenum; Planung und Durchführung von Versuchen und/oder Umfragen (Datenerhebung) Wintersportfahrt	Bis Ende des 1. Halbjahres
4	Auswertung, Erstellung der Facharbeit. Dokumentation und Vorbereitung der Produktpräsentation (Vortrag). In dieser Phase wird selbständig und eigenverantwortlich gearbeitet, der Nachmittagsunterricht des Projektkurses entfällt in der Regel in dieser Phase, Beratungen sind aber jederzeit möglich	Bis zu den Osterferien
5	Präsentation der Ergebnisse (Vortrag) im Plenum, Abschließende Reflexion	Bis zu den Sommerferien

Die individuelle Schwerpunktsetzung erfolgt durch Absprache und in Verantwortung der Kurslehrerin/des Kurslehrers und der Teilnehmer.

Eine Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern ist möglich, z.B.:

- Sportvereinen und Fitnessstudios
- Physiotherapie- & Arztpraxen
- Universitäten (z.B.: Institut für Biomechanik und/oder Sportmedizin)
- Zentrum für schulpraktische Lehrerausbildung (ZfsL) Bocholt, Sportseminar
- ...

Bei Fragen helfen Fr. Volmer-Zurhove sowie Hr. Oertker gerne weiter.