

Projektkurs Sport

„Rudern – Individuelle Leistungsnorm und gemeinsame Freizeitgestaltung“

Formaler Projektrahmen

Das Fach Sport hat am Humboldt-Gymnasium in Köln einen sehr hohen Stellenwert: Neben dem Differenzierungsangebot „Sport/Biologie“ ab der Jahrgangsstufe 8, der mit diesem Diff-Kurs verbundenen Sporthelferausbildung und den Pausensportangeboten, Schulmannschaften und Wettkämpfen des Stadt-Sportbundes, wird auch in der Qualifikationsphase der Oberstufe ein Sport-Leistungskurs angeboten, in dem aufbauend auf den Inhalten des Differenzierungskurses sporttheoretische Kenntnisse aber auch die vertiefende Beschäftigung mit zwei Schwerpunktsportarten im Mittelpunkt steht.

Der Themenschwerpunkt „Rudern“ wurde durch die langjährige Schülerruderriege des Humboldt-Gymnasiums, den die Schule unterstützenden Förderverein „Ruderriege Humboldt-Gymnasium e. V.“ und die Kooperation der Schülerruderriege mit dem „Kölner Ruderverein 1877 e. V.“ (KRV) initiiert und greift die Traditionssportart der Schule in einem neuen Rahmen auf. Die praktischen Übungen finden während unserer Nutzungszeit des Bootshauses am Decksteiner Weiher (Mittwochs von 15.00 – 18.00 Uhr) statt. Alternativ können nach Absprache auch die Anlagen des KRV (Ruderkeller, Krafraum) genutzt werden.

Projektziele und Kompetenzen

Den Schülerinnen und Schülern sollen neben dem im Sport allgegenwärtigen Leistungsaspekt auch die Bedeutung des Sports als Möglichkeit einer sinnvollen Freizeitgestaltung vermittelt werden. Ebenso wird die Unterscheidung zwischen Individual- und Mannschaftssport thematisiert (Rudern im Skiff und Mannschaftsboot), die beide auch in den unterschiedlichen Zielsetzungen durchgeführt werden können. Die vertiefte Behandlung dieser Aspekte stellt eine Erweiterung der sonst üblichen Themen im Sportunterricht dar.

Im Einzelnen gliedert sich das Projekt in folgende Teilprojekte:

- Erlernen des Ruderns im Skiff – Hinführung zum Leistungssportlichen Ansatz
- Theoretische Bewegungsanalyse mit Hilfe videobasierter Analysetools
- Rudern im Mannschaftsboot und Übernahme eigenverantwortlicher Aufgaben im Rahmen der Steuermannausbildung

Der Projektkurs berücksichtigt die Kompetenzorientierung, die sich in den Kompetenzbereichen Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz niederschlägt:

Urteilskompetenz:

- Die Unterschiedlichen Sinnggebung sportlicher Aktivität erfahren und mit den eigenen Zielen abgleichen.
- Die Schüler kennen die relevanten Sicherheitsaspekte beim Rudersport und können diese bewerten und anwenden.
- Die Schüler erfahren die Notwendigkeit verantwortlichen Umgangs mit anvertrautem Material und erlernen wie unterschiedlich zugewiesene Verantwortungsbereiche interpretiert werden können.

Methodenkompetenz:

- Einhalten von Vereinbarungen und Regeln (Hierunter fällt auch das Pünktliche Erscheinen bei der Bootszuweisung) als Hilfsmittel der Kooperation und Planung sportlicher Aktivitäten erkennen.
- eine Bewegung mit Hilfe einer Kamera aufzeichnen und diese Bewegung mit Hilfe des Analysetools „Kinovea“ beschreiben.
- Individuelle Arbeitsorganisation (z. B. Bootsbesetzung oder Aufgabenverteilung in der Kleingruppe) vornehmen
- Detaillierte Handlungsanweisungen und Planungen sind für die Durchführung bestimmter Unterrichtsphasen in größeren Schülergruppen unerlässlich.
- Trotz grundsätzlicher Gleichberechtigung und Teamarbeit ist in bestimmten Phasen die Benennung eines Gruppenleiters unerlässlich.
- Die Gruppenleitungsfunktion geht mit Verantwortung und Fachkompetenz einher.
- Absprachen als unerlässlicher Bestandteil von Mannschaftssport erkennen.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Die Unterschiedlichen Sinnrichtungen sportlicher Aktivitäten unterscheiden, wahrnehmen und mit den eigenen Zielsetzungen abgleichen.
- Eine sportliche Aktivität alleine, mit einem Partner und in einer Gruppe organisieren und durchführen und ggf. situativ anpassen
- Funktionszusammenhang von Training und individueller sportlicher Leistung durch das Erlernen einer neuen und koordinativ sehr anspruchsvollen Sportart erkennen und bewerten.
- Den eigenen technisch-koordinativen Leistungsstand erkennen und Maßnahmen zur technischen und konditionellen Leistungsverbesserung durchführen.
- Erfahren des pfleglichen Umgangs mit dem Material als integraler Bestandteil des Rudersports.
- Erlernen der wesentlichen Begriffe des Rudersports in den Bereichen Bootskunde und Ruderbefehle

Durchführung

Der Projektkurs wird in drei Abschnitte gegliedert: Im ersten Kursabschnitt (1. Halbjahr bis zu Beginn der Schlechtwetterperiode) findet eine Einführung in die Technik des Skiff-Ruderns statt. Hierbei werden die für alle Bootsgattungen gleichermaßen relevanten Elemente des Rudersports erarbeitet und darüber hinaus Skiffspezifische Techniken wie z. B. das Einsteigen aus dem Wasser oder das Ab- und Anlegen ohne Partnerhilfe erlernt. Zum Ende dieses Kursabschnittes sollen die Schüler die Rudertechnik so weit beherrschen, dass einfache Wettkämpfe und Ausdauertrainingformen möglich sind.

Während des Winters findet insbesondere eine sporttheoretische Analyse der Ruderbewegung statt. Dazu werden im Ruder Keller des KRV Köln verschiedene Videoaufnahmen erstellt und diese dann unter Verwendung von Video-Tools bearbeitet bzw. analysiert. Daneben findet eine Einführung in das Ergometerrudern (ggf. Teilnahme an entsprechenden Wettkämpfen der Kölner Schulen bzw. Rudervereinen), Schwimmunterricht und eine Einführung in die Theorie des Mannschaftsruderns statt.

Im dritten Kursabschnitt wird dann das Mannschaftsrudern im 4er-Gig in den Fokus gestellt. Hierbei wird insbesondere auf die eigenverantwortlichen Tätigkeiten des Steuermanns hingearbeitet, da die Schüler des Kurses im Rahmen der Projektarbeit diese Aufgabe übernehmen müssen.

Prozessorientierte Leistungserwartungen

- Mitarbeit bei der Organisation des Ruderbetriebes. Dazu gehören neben einer regelmäßigen und insbesondere pünktlichen Teilnahme auch der verantwortungsvolle Umgang mit dem Bootsmaterial und ein aktives und kooperatives Verhalten beim Bootstransport.
- Ruderleistung im Skiff (Rudertechnik, Einsteigen aus dem Wasser, Wenden, usw.)
- 2000-m-Zeitfahren im Skiff
- Ruderleistung im 4er-Gig
- Übernahme der Leitungsfunktion eines Steuermanns im Mannschaftsboot
- Schriftliche Analyse der eigenen Ruderbewegung im Rahmen einer Videobeobachtung mit Hilfe des Analysetools „Kinovea“
- 100-m-Schwimmen (Freistil)
- 400-m-Schwimmen (Freistil)

Produktorientierte Leistungserwartungen (Projektarbeit)

In einer Gruppe von 3 bis 4 Schülern wird im 2. Halbjahr die Exkursion einer siebten Klasse zum Ruderrevier vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet. Zu diesem Projekt wird eine gemeinsame Projektmappe angelegt, in der u. a. die folgenden Inhalte wiederzufinden sind:

- Terminplan und Aufgabenverteilung des Projektes
- Zeitliche Verfügbarkeit der Gruppe (Oberstufenleitung) und der Klasse (Klassen- bzw. Fachlehrer) sowie Teilnahme des Sportlehrers/Klassenlehrers der Klasse klären. Festlegen eines Termins für den Rudertag.
- Bus- und Bahnverbindungen zum und vom Decksteiner Weiher klären, Fahrtkosten ermitteln. Festlegen einer Abfahrts- und Ankunftszeit an der Schule.
- Erstellen eines Informationsschreibens an die Eltern (ggf. Einbinden d. Eltern, bzw. Vorstellen des Projekts am Pflugschaftsabend der Klasse)
- Besorgung einer Klassenliste und Einteilung der Rudergruppen
- Vorbereitung der gemeinsamen Einweisung mit Bootskunde am Bootshaus
- Vorbereitung eines Alternativprogramms für die Schüler der Klasse, die nicht rudern (z. B. Schnitzeljagd, Ausdauerprogramm).
- Vorbereitung einer Ruder-Einführung mit 4 Schülern im „Vierer mit Steuermann“
- Evaluation des Rudertags im Anschluss an die Durchführung