









Eingangsvoraussetzungen

- Deutsches Sportabzeichen 'Silber'
- Ärztliches Attest über Sporttauglichkeit (möglichst vom Sportarzt)
- Sportpraktische Erfahrungen, besonders die Bereitschaft...
 - Neues zu lernen
 - Bereit sein, Sport zu leben
 - Commitment
 - Persönliche Expertise transferieren
 - Leistungsanforderungen durch selbstständiges Training zu erfüllen







Sport LK an der OSL

- Schule mit sportlichem Profil
 - Rudern
 - Kooperation mit dem BRV 1882 e.V.
 - 2015 Platz 1 JWM Rio de Janeiro
 - 2015 Platz 4 JWM Rio de Janeiro
 - 2016 Platz 1 JEM Trakai/LT
 - 2016 Platz 2 JWM Amsterdam
 - 2017 Platz 1 JWM Trakai/LT
- Schwerpunkte Natursportarten
 - Ski Nordic
 - Ski Alpin
 - Kanu
 - Klettern
- Ballsport
 - Kooperation BTS Neustadt (Volleyball/ Basketball)
 - Kooperation ATS Buntentor (Mädchenfußball)
- Sportstätten
 - Zwei Einfachsporthallen
 - Großsporthalle BTS Erlenstraße
 - Großsporthalle BTS Volkmannstraße
 - Südbad
 - Schülerbootshaus Werdersee
 - Kraft- und Fitnessräume BRV 1882 e.V.









Stundentafel

- Eingangsphase (E- Phase, Jg.11.):
 - 2 Stunden Sporttheorie
 - 2 Stunden Sportpraxis im gemeinsamen Kurs
- Qualifizierungsphase 1 (Q1, Jg.12):
 - 2 Stunden Sporttheorie
 - 4 Stunden Sportpraxis (2+2 Stunden)
- Qualifizierungsphase 2 (Q 2, Jg.13):
 - 2 Stunden Sporttheorie
 - 2 Stunden Sportpraxis







Bewegungsfelder

- Fit sein und fit bleiben
 - Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining
- Spielen
 - o Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Rugby, Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis
- Laufen, Springen, Werfen, Stoßen
 - Leichtathletik
- Bewegen an und mit Geräten
 - o Gerätturnen, Trampolinturnen
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
 - o Gymnastik, Tanz
- Bewegen im Wasser
 - Sportschwimmen
- Fahren, Gleiten, Rollen
 - o Kanusport, Rudern
- Mit Partnern / gegen Partner kämpfen
 - o Judo, Taekwondo

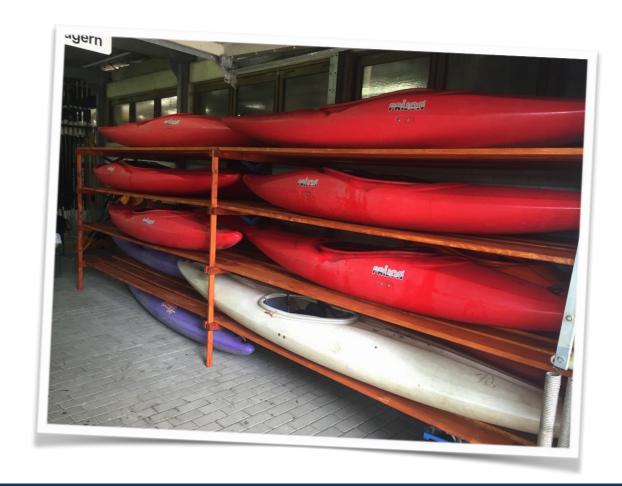






Sportpraxis

- Eingangsphase (Jg. 11):
 - Verschiedene Sportarten aus den 8 Bewegungsfeldern
 - Praxisbeispiele aus dem Erfahrungsbereich der Schüler*innen
 - Exkursionen (Tages-, Mehrtagesfahrten, auch übers Wochenende nach Absprache, z.B. Ski-Nordic Exkursion in den Harz)
 - Optionale Sonderprojekte: z.B. Ruder-Achter, Jugend trainiert für Olympia
- Qualifizierungsphase Q 1 (Jg. 12) und Q 2 (Jg. 13):
 - Obligatorische einwöchige Studienfahrt in Q 1
 - Optionale einwöchige Ski-Alpin Exkursion in Q 1
 - Vertiefung ausgewählter Sportarten
 - Festlegung der Prüfungssportarten durch die Schülerinnen und Schüler

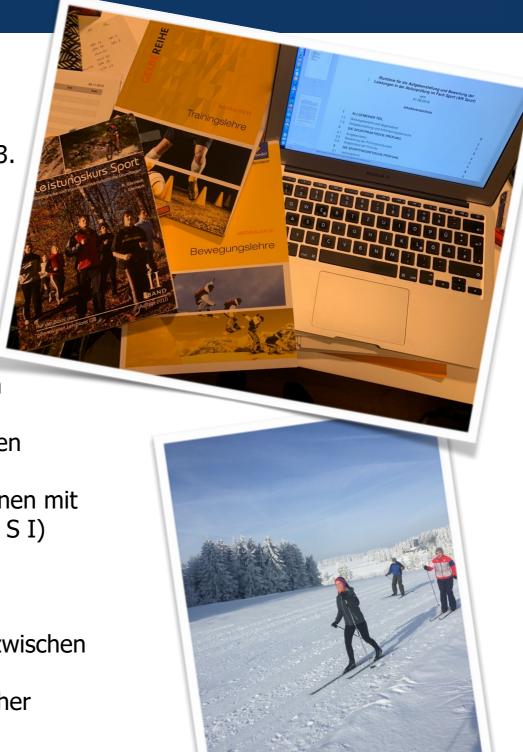






Sporttheorie

- Eingangsphase 11. Jahrgang und Qualifizierungsphase 12. und 13. Jahrgang:
 - Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handels
 - Trainingslehre
 - Bewegungslehre
 - Sportbiologie
 - Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext
 - Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln
 - Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen für andere (Ausrichtung von Sportfesten für die S I)
 - Formen sozialen Verhaltens im Sport
 - Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext
 - Motive sportlichen Handelns oder Wechselbeziehungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
 - Erscheinungsformen des Sports einschließlich historischer Entwicklungen und aktueller Veränderungen

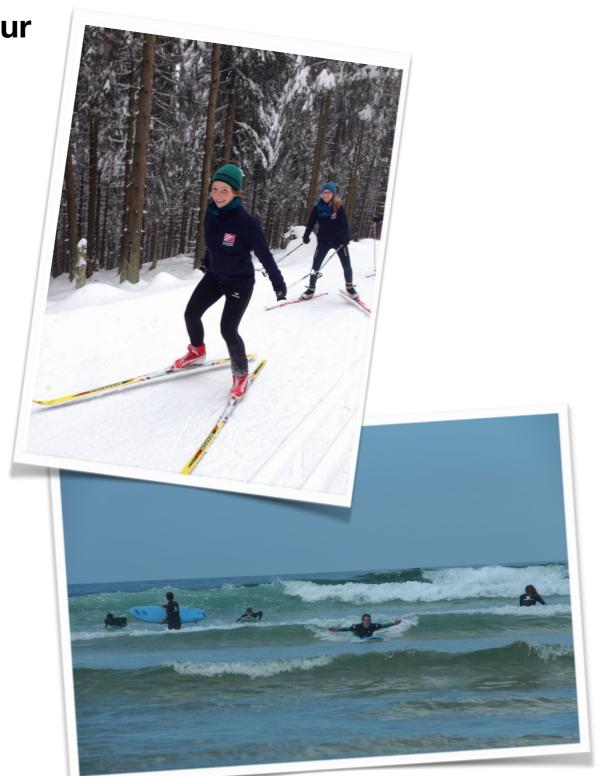






Abitur

- Theoretische Prüfung (50 %):
 - 4-stündige Klausur aus den genannten sporttheoretischen Themen
- Praktische Prüfung (50 %):
 - 2 Sportarten (2/3, bzw. 66 %) aus den verschiedenen Bewegungsfeldern
 - Reflexion in einer der Sportarten
 - 1 Ausdauerleistung, (1/3, bzw. 33 %)
 - entweder 5000m Lauf
 - oder 800m Schwimmen







Kontakt / Informationen

Thomas Wichmann Koordination Fachbereich Sport

> Thomas.Wichmann@ schule.bremen.de

Sportabzeichen Silber

www.deutsches-sportabzeichen.de www.dosb.de

Abiturrichtlinien Sport (ARI Sport Bremen)

www.bildung.bremen.de

