

Kapitel		Seite
<b>1</b>	<b>Rahmenbedingungen, Aufgaben und Ziele des Faches Sport in der Sekundarstufe II</b>	<b>2</b>
	1.1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	<b>2</b>
	1.2 Leitbild für das Fach Sport	<b>2</b>
	1.3 Qualitätsentwicklung und -sicherung	<b>3</b>
	1.4 Sportstättenangebot	<b>4</b>
	1.5 Unterrichtsangebot	<b>4</b>
	1.6 Fächerverbindender/ fachübergreifender Unterricht	<b>4</b>
	1.7 Außerunterrichtliches Sportangebot	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kursprofile in der Sekundarstufe II</b>	<b>5</b>
	2.1 Einführungsphase (EF)	<b>5</b>
	2.2 Qualifikationsphase (Grundkurse Q1 und Q2)	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Grundsätze zur individuellen Förderung im Sportunterricht der Sekundarstufe II</b>	<b>7</b>
	3.1 Überfachliche Grundsätze	<b>7</b>
	3.2 Fachliche Grundsätze	<b>8</b>
	3.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	<b>8</b>
	3.3.1 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“	<b>10</b>
	3.4 Grundsätze der Notenbildung	<b>10</b>

<b>4</b>	<b>Lehr- und Lernmittel</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Qualitätssicherung und Evaluation</b>	<b>11</b>

# **1 Rahmenbedingungen, Aufgaben und Ziele des Faches Sport in der Sekundarstufe II**

## **1.1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit**

Das Städt. Gymnasium Borghorst ist eine Schule mit rd. 750 Schülerinnen und Schülern in Steinfurt-Borghorst, von denen ca. 300 die gymnasiale Oberstufe besuchen. Je Jahrgangsstufe werden 4 Sportkurse angeboten - in der Q1 und Q2 jeweils 4 Grundkurse mit durchschnittlich etwa 25 Schülerinnen und Schülern. Die Fachschaft Sport besteht aus 10 festen Lehrkräften, davon 8 mit der Lehrbefähigung für die Sekundarstufe II.

## **1.2 Leitbild für das Fach Sport**

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Städt. Gymnasium Borghorst drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus soll er dazu beitragen, das individuelle Interesse am Leistungssport zu wecken.

Den Schülerinnen und Schülern des Städt. Gymnasium Borghorst sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in schulischen und außerschulischen Wettkämpfen (z.B. Teilnahme am Landessportfest der Schulen) zu erproben und auszubilden.

Die Schule fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- ihr Sporttreiben bewusst selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- gemeinsam mit Anderen sportliche Situationen und Prozesse gestalten und in dem Kontext auftretende Probleme und Konflikte im sozialen Miteinander lösen können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern an, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren.

### **1.3 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

## **1.4 Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Zweifachsporthalle
- Schuleigene Einfachturnhalle

### **Im Umfeld der Schule:**

- Nahe gelegener öffentlicher Sportplatz (Haselstiege)
- Nutzung des ca. 10 Minuten (fußläufig) entfernten Preußenstadions (Sportplatz, 400m-Bahn)
- Nutzung der Beach-Volleyball-Plätze des Kombibades Borghorst nach Absprache
- Punktuelle Kooperation mit dem örtlichen Fitness-Studio „Elan“

## **1.5 Unterrichtsangebot**

Der Sportunterricht wird in der gesamten Oberstufe zwei- bis dreistündig erteilt.

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe II gelten die aktuellen Kernlehrpläne Sport Sek. II am Gymnasium.

## **1.6 Fächerverbindender/fachübergreifender Unterricht**

Das Fach Sport ist ein Unterrichtsfach, dass auf Grund seiner ihm eigenen Struktur der Sachinhalte zahlreiche Fachbereiche berücksichtigt: Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportbiologie, Sportsoziologie u.v.m.. Dadurch bieten sich vielfältige Möglichkeiten für eine Zusammenarbeit mit anderen Unterrichtsfächern.

## **1.7 Außerunterrichtliches Sportangebot**

Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird den Schülerinnen und Schülern in Abhängigkeit von der personalen und strukturellen Situation die Teilnahme am Landessportfest der Schulen angeboten. Ankündigungen werden zeitnah durch die SportkollegInnen in den Kursen sowie über die Sportinfobretter bekannt gegeben.

Traditionell im Schulleben verankert sind der „GymBo-Soccer-Cup“, ein jahrgangsübergreifendes Fußball-Turnier für die gesamte Sek. II sowie die Klasse 9 in Kooperation mit der Soccerhalle

Borghorst sowie das auf der Beach-Party zum Schuljahresende durchgeführte Oberstufen-Volleyball-Turnier.

## **2 Kursprofile in der Sekundarstufe II**

### **2.1 Einführungsphase (EF)**

Unter Berücksichtigung der im „Schulinternen Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I“ festgelegten Akzentuierungen und der schulischen Rahmenbedingungen sowie mit Blick auf ein möglichst breit gefächertes Angebot für die Profilkurse in der Qualifikationsphase hat die Fachschaft Sport sich für die Einführungsphase auf fünf verbindliche Unterrichtsvorhaben (UV) geeinigt, die folgenden Bewegungsfeldern und Sportbereichen zuzuordnen sind:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitnessstraining)
  - ⇒ UV: „Fit for life – die eigene Kraft und Beweglichkeit gezielt im Unterricht trainieren und das eigene Training gestalten.“
- Bewegen an Geräten – Turnen (Kreatives Turnen an Wettkampfgeräten)
  - ⇒ UV: Sicher und kreativ an einem Wettkampfgerät miteinander turnen (optional großes Trampolin, Schwebebalken oder Stufenbarren)“
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Mannschaftssportart Volleyball)
  - ⇒ UV: „Erlernen einer gesamtheitlichen Spielfähigkeit mit Einbezug der Grundtechniken und – taktik des Wettkampfspiels Volleyball“
- Spielen in und mit Regelstrukturen (Mannschaftssportart Ultimate Frisbee)
  - ⇒ UV: „Einführung in die Trendsportart Ultimate Frisbee“
- Spielen in und mit Regelstrukturen (Mannschaftssportart Floorball)
  - ⇒ UV: „Floorball – ein neues Spiel kennen lernen und verändern“

Die Reihenfolge der UV ist von der Hallen- und Platzsituation abhängig und wird von den einzelnen Lehrkräften untereinander abgesprochen.

Die Evaluation, Weiterentwicklung und Anpassung der UV an strukturelle und situative Veränderungen der Rahmenbedingungen bleibt fortlaufende Arbeit der Fachschaft Sport (s. auch Kap. 4). Die UV-Karten sind auf Wunsch bei der Fachschaft Sport einsehbar.

## 2.2 Qualifikationsphase (Grundkurse Q1 und Q2)

Am Städtischen Gymnasium Borghorst wird Sport aktuell ausschließlich als Grundkurs angeboten. Das Angebot, Sport als viertes Abiturfach oder als Leistungskurs anzuwählen, besteht derzeit nicht. In Abhängigkeit vom Wahlverhalten der SuS werden in jedem Jahr vier Grundkurse gebildet. Bei den Profilwahlen stehen folgende Angebote zur Auswahl:

- **Kursprofil 1:** Gymnastik/Tanz – Turnen  
Bewegungsfelder: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz  
Bewegen an Geräten – Turnen
- **Kursprofil 2:** Fußball/Beach-Volleyball – Leichtathletik  
Bewegungsfelder: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- **Kursprofil 3:** Fitness – Basketball  
Bewegungsfelder: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- **Kursprofil 4:** Unihockey/Ultimate Frisbee – Fitness/Ausdauer  
Bewegungsfelder: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  
Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- **Kursprofil 5:** Badminton/TT – Basketball – Leichtathletik  
Bewegungsfelder: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Für die Ausgestaltung der Kursprofile sind folgende Vorgaben des Kernlehrplans grundlegend:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden.

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Die Auswahl der zu akzentuierenden Inhaltsfelder aus den sechs vorgegebenen Inhaltsfeldern

- a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b Bewegungsgestaltung
- c Wagnis und Verantwortung
- d Leistung

e Kooperation und Konkurrenz

f Gesundheit

wird in Absprache mit den jeweiligen Kursen vorgenommen.

Grundsätzlich hat jeder Sportkurs in der Q1 verpflichtend die Betreuung einer Großveranstaltung der Fachschaft Sport zu übernehmen („Sporttag der 5. Klassen“, „Bundesjugendspiele“, „GymBo-Soccer-Cup“ ...).

Auch für die Qualifikationsphase gilt, dass die Evaluation, Weiterentwicklung und Anpassung der UV an strukturelle und situative Veränderungen der Rahmenbedingungen fortlaufende Arbeit der Fachschaft Sport bleibt. Die UV-Karten sind auf Wunsch bei der Fachschaft Sport einsehbar.

### **3 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit**

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Städt. Gymnasium Borghorst die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen.

#### **3.1 Überfachliche Grundsätze**

- Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/-innen.
- Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- Die Schüler/-innen erreichen einen Lernzuwachs.
- Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/-innen.
- Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/-innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/-innen.
- Die Schüler/-innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.

- Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

### **3.2 Fachliche Grundsätze**

Der Sportunterricht am Städt. Gymnasium Borghorst folgt den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der Kompetenzorientierung geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und -kollegen individualisierte Lernarrangements geschaffen, die auf der Diagnose der Lernausgangslage basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der reflektierten Praxis auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und baut Kompetenzen in den Bereichen Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz auf. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Einzelne Theoriestunden bilden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine Praxis-Theorie-Verknüpfung angestrebt.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung, u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens, gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

### **3.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachschaftsmitglieder dar.



Die in der Jahrgangsstufe 10 (EF) unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten aufgrund der fünf verbindlichen UV für alle Grundkurse bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen sehr eng zusammen.

Für die Qualifikationsphase strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen ebenfalls eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Bewertet wird unter Berücksichtigung der kurspezifischen Schwerpunktsetzung, wie die Schülerinnen und Schüler

- ihr Bewegungskönnen zeigen (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
- sich auf Unterrichtssituationen einlassen,
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen,
- Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergeben,
- Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern können,
- motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert haben,
- sportliches Können weiterentwickeln können und
- sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln können

Weiterhin soll grundlegend gelten:

Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet. Die Lehrkraft stellt sicher, dass in jedem Schuljahr sowohl quantitative als auch qualitative Messungen stattfinden.

Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden in die Bewertung einbezogen. Profilübergreifend findet in der Q1 eine Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Rahmen eines Cooper-Tests / 3000m-Laufs an. Das von der Fachschaft Sport verabschiedete Bewertungsraster bzgl. der Laufergebnisse ist für alle Kurse verbindlich.

Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität etc.) sowie die fachlichen Kenntnisse und die methodischen Fähigkeiten. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Ausbildung kooperativer Fähigkeiten. Kursübergreifend ist in dem Zusammenhang die in Kapitel 2.2 angesprochene aktive Teilnahme an der Betreuung einer schulinternen Großveranstaltung der Fachschaft Sport angemessen bei der Leistungsbewertung zu berücksichtigen. Weitere Überprüfungen in diesem Bereich erfolgen auf der Grundlage des folgenden Bewertungsbogens.

### 3.3.1 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“

<b>sehr gut</b>	<b>Gut</b>
<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.</p>	<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.</p>
<b>Befriedigend</b>	<b>Ausreichend</b>
<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.</p>	<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.</p>
<b>Mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>
<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.</p>	<p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.</p>

### 3.4 Grundsätze der Notenbildung

Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen der Leistungsbewertung, sowohl punktueller als auch unterrichtsbegleitender Natur, in einem angemessenen Rahmen. Konkretisierende Hinweise finden sich auf den o.a. UV-Karten. Unverschuldete Unterrichtsausfälle und -versäumnisse werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

## 4 Lehr- und Lernmittel

Für das Fach Sport sind keine verbindlichen Lehr- und Lernmittel vorgesehen. Über ergänzende fakultative Lehr- und Lernmittel entscheidet die Fachlehrkraft.

## **5 Qualitätssicherung und Evaluation**

Die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, fachbezogene Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile, sowie ggf. die Einrichtung von Projektkursen.