

Schulinternes Curriculum

Gymnasium – Sekundarstufe I

Sport-Biologie-Gesundheit



Stand: Februar 2022

Ansprechpartner: S. Windhövel (StR)

Das WP II-Fach Sport-Biologie-Gesundheit ist aus der Motivation heraus entstanden, am Anne-Frank-Gymnasium ein Wahlpflichtangebot zu schaffen, bei dem sich die Schüler/innen mit gesundheitsfördernden, sportbiologischen und medizinischen Prozessen auseinandersetzen. In den letzten Jahren konnte zunehmend festgestellt werden, dass die Themen Sport, Fitness, Gesundheit und Ernährung auch bei Schüler/innen immer mehr von Interesse sind.

Das WP II-Fach beschäftigt sich vor allem theoretisch mit den verschiedenen Aspekten der Sportbiologie und der Gesundheit. Dazu gehört u. a. die Aufklärung über die im Körper stattfindenden Prozesse, das Verständnis der Bewegung und des Trainings im Sport sowie die Verbesserung bzw. der Erhalt der Gesundheit und der eigenen Leistungsfähigkeit. Das Fach vermittelt dementsprechend ein vertieftes Wissen und Kompetenzen aus den Bereichen der Sportbiologie, Bewegungslehre sowie Trainingswissenschaft und beschäftigt sich weiterhin mit gesundheitsorientierten Fragestellungen.

Pro Schulhalbjahr werden zwei Klassenarbeiten geschrieben, wobei jeweils eine Klassenarbeit durch eine andere Form der Leistungsüberprüfung ersetzt werden kann.

Im ersten Halbjahr der Jahrgangsstufe 10 findet die **Sporthelfer (SH) 1-Ausbildung** durch zertifizierte Lehrer/innen des Anne-Frank-Gymnasiums statt.

Die Vielfalt möglicher Handlungs- und Einsatzfelder für SH im sportlichen und außersportlichen Bereich ist nahezu unbegrenzt. Sie finden sowohl im Verein als auch in der Schule Einsatzmöglichkeiten gemäß ihren Interessen und Kompetenzen.

Auf folgende Handlungs- und Einsatzfelder in der Kinder- und Jugendarbeit bereitet die Sporthelferausbildung insbesondere vor:

- sportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- außersportliche (kulturelle) Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Interessenvertretung und Partizipation von Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung bei Planung, Durchführung und Auswertung von Sportveranstaltungen
- Leitung von Stundenteilen oder von Teilgruppen

Im Kern sind SH als sogenannte Hilfskräfte vorwiegend pädagogisch tätig und tragen in dieser Rolle dazu bei, Kinder und Jugendliche in ihrer sportlichen, persönlichen und psychosozialen Entwicklung zu unterstützen. Aufgabe und Ziel hierbei ist, ausgehend vom Heranwachsenden, ihm vielfältige Wahrnehmungs-, Körper- und Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Die Aufgaben der SH unterscheiden sich in Bezug auf das jeweilige Handlungs- und Einsatzfeld in der inhaltlichen Qualität und Quantität. Im Rahmen ihres Einsatzes dient eine Lehrkraft bzw. eine Übungsleitung als Bezugsperson. Diese Bezugsperson leitet an und unterstützt die SH in ihren Tätigkeiten und reflektiert gemeinsam mit ihnen die Angebote.

Die Tätigkeit als SH stellt viele Anforderungen, welche entsprechende Kompetenzen erfordern. Ziel der Ausbildung von SH ist es, eine Handlungskompetenz zu erwerben: die Handlungskompetenz verknüpft Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander.

Die Handlungskompetenz besteht aus:

- **Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz**

Sie umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen zum Tragen kommt.

- **Fachkompetenz**

Sie beschreibt das (sportfachliche) Wissen und Können, das zur inhaltlichen qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von BeSS-Angeboten notwendig ist.

- **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Sie beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Methoden und Verfahren zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von BeSS-Angeboten.

Ausgebildete SH erhalten ein **Qualifikationsnachweis** sowie ein T-Shirt und können nach abgeschlossener Ausbildung vielfältig am (sportlichen) Schulleben des Anne-Frank-Gymnasiums partizipieren. SH können zum Beispiel selbstständig Sport-Arbeitsgemeinschaften oder den Pausensport leiten sowie Sportlehrer/innen bei der Organisation und Durchführung von Sportveranstaltungen und bei Sportfahrten unterstützen.

**Schulinterner Lehrplan
Sport-Biologie-Gesundheit (WP II)**

Klasse	Inhalte	Kompetenzen Die Schüler/innen...
9.1	<p>anatomische und physiologische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Zellphysiologie - menschliches Skelett und Gelenke - Skelettmuskulatur und Einführung in die muskuläre Energiebereitstellung - Aufwärmen im Sport - Dehnen im Sport - Blut und Blutbestandteile - Herz-Kreislauf-System und physiologische Prozesse bei sportlicher Belastung (z. B. Pulsmessung, physiologische Effekte eines Ausdauertrainings) - Grundlagen der Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> - beschreiben und erklären den Aufbau einer menschlichen Zelle und deren Funktion - beschreiben und erklären den Aufbau und die Funktion des menschlichen Skeletts ausgewählter Gelenke sowie der Muskulatur - erklären die Ziele bzw. physiologischen Effekte eines gezielten Aufwärmprogramms - beurteilen die Entwicklung eines Aufwärmprogramms in Theorie und Praxis - beschreiben und erklären die Blutbestandteile sowie die Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems des Menschen - erklären die physiologischen Prozesse des Herz-Kreislauf-Systems bei sportlicher Belastung - beschreiben und erklären die Grundlagen der menschlichen Atmung
9.2	<p>Prävention und Rehabilitation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse verschiedener Krankheitsbilder und Sportverletzungen (z. B. Anorexia, Rücken- und Kniebeschwerden) - Verletzungsprophylaxe durch den Sport (z. B. gesundheitsorientiertes und sanftes Krafttraining) - Erste-Hilfe-Grundlagen (Kooperation mit dem Schulsanitätsdienst) - Regeneration im Sport - Entspannungsverfahren (z. B. Yoga, Progressive Muskelentspannung) 	<ul style="list-style-type: none"> - beschreiben und erklären Ursachen und Folgen verschiedener Sportverletzungen und Krankheitsbilder - erklären wie man Sportverletzungen bzw. Erkrankungen präventiv entgegenwirkt - erproben und analysieren Entspannungsverfahren - beschreiben und erklären die Folgen sportlicher Betätigungen in extremen Situationen (z. B. bei Hitze oder Kälte) - erlernen grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen und können so z. B. Verletzungen besser einschätzen

<p>10.1</p>	<p>Sporthelferausbildung (vier Ausbildungsbausteine)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Person und Gruppe - Bewegungs- und Sportangebote erleben und sich damit auseinandersetzen - Beteiligung bei Planung, Durchführung und Auswertung von Angeboten - Schule und Sportverein bzw. organisierter Sport <p>Grundlagen der Bewegungslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - motorisches Lernen - koordinative Fähigkeiten - Analyse sportlicher Bewegungen - Lehr- und Lernmethoden - biomechanische Prinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> - kennen und verstehen die Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelferin/ des Sporthelfers (SH) - können Gruppenleitungsaufgaben übernehmen - können eigenes Bewegungsverhalten reflektieren - erweitern ihre Bewegungs- und Sportkompetenz - kennen Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten - kennen Aufbau und Struktur einer Breitensportstunde - kennen Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportverein, Kommune und Sportjugend NRW - beschreiben und analysieren die Bedeutung der Bewegung im Sport - beschreiben und erklären biomechanische Prinzipien
<p>10.2</p>	<p>Grundlagen der Trainingslehre sowie Gesundheit und Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundbegriffe des Trainings - Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden - Training als Anpassungsvorgang - gesundheitsorientiertes Training - Doping im Sport - Nahrungsbestandteile - Grundlagen der Verdauung - Ernährungsphysiologie unter biochemischen Gesichtspunkten 	<ul style="list-style-type: none"> - analysieren und beurteilen aktuelle Gesundheits- und Fitnesstrends und setzen sich damit kritisch auseinander - erklären verschiedene Arten von Diäten sowie die physiologischen Folgen - lernen ein gesundheitsorientiertes Training kennen und erklären die physiologischen Effekte - analysieren verschiedenen Formen des Dopings und erklären die physiologischen Folgen - beschreiben die verschiedenen Nahrungsbestandteile und erklären die physiologischen Vorgänge der Verdauung