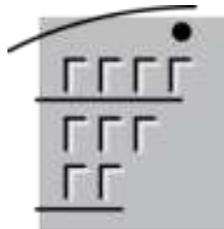


Gymnasium Vohwinkel



Fachschaft Sport

Sport, Gesellschaft und Gesundheit

*Ein Differenzierungsangebot im Wahlpflichtbereich II der
Jahrgangsstufen 9 und 10*

Das Differenzierungsangebot Sport, Gesellschaft und Gesundheit ist an der Schnittstelle der Fächer Sport, Biologie sowie Politik/Wirtschaft angesiedelt und wird in den Jahrgangsstufen 9 und 10 mit je zwei Wochenstunden angeboten. Im Rahmen dieses Differenzierungsangebotes

sollen die SuS zu „Sporthelfern“ ausgebildet werden und damit einen ersten kleinen Trainerschein erlangen, der vom Land NRW und Vereinen anerkannt wird. Die Sporthelferausbildung soll die SuS dazu befähigen, mit Unterstützung eigene Bewegungsangebote (AGs, Pausensport) für andere SuS anzubieten. Des Weiteren beschäftigt sich der Kurs mit der Bedeutung des Sports für die Gesellschaft und dem Einzelnen, greift diese Thematik einerseits auf der körperlichen und andererseits auch auf der politisch/wirtschaftlichen Ebene auf. Der Kurs wird sowohl praktisch in der Sporthalle als auch theoretisch im Klassenraum stattfinden. In der Durchführung soll das Kursangebot dem Schülerinteresse folgen und, falls möglich, handlungsorientiert sein.

Die vom Land NRW zertifizierte Sporthelferausbildung wird als Teilbaustein für weitere Trainerscheine in verschiedenen Sportarten sowie zur Erlangung des Übungsleiterscheines anerkannt. Viele Jugendliche nutzen diesen kleinen Trainerschein für ihre Tätigkeit im Sportverein als Trainer von Kleinkindern.

Die Sporthelferausbildung dient der Förderung des freiwilligen Engagements von Jugendlichen in der Schule und im Verein und bietet neben einem offiziellen Zertifikat die Förderung der Persönlichkeit im Sinne des Ausbaus von Kommunikations-, Vermittlungs- und Organisationskompetenzen. Die SuS erhalten die Möglichkeit zu Mitgestalten von Sport- und Bewegungsangeboten in der Schule in großer Eigenverantwortung zu werden. An die Sporthelferausbildung, die in 8.1. stattfinden soll, schließen sich weitere Themenbereiche an, die die Bereiche Sport, Gesundheit und Gesellschaft verknüpfen.

Zielgruppe:

Leistungsstarke SuS, die sich handlungsorientiert und mit Verantwortung für sich und andere einbringen möchten, aber auch sportbegeisterte SuS, die sich von denen anderen Differenzierungskursen nicht derart angesprochen fühlen.

Wichtig: Von den SuS wird erwartet, dass sie sich in das Schulleben einbringen. Es ist keineswegs ein Sportkurs, bei dem die SuS nichts leisten müssen.

Übergeordnete Zielsetzung zur Förderung des Schullebens:

Mit der Implementation dieses Differenzierungsangebotes soll die Schaffung von Bewegungsangeboten im Schulleben gefördert werden. Im Sinne der Konzeption der Bewegten Schule sollen die ausgebildeten SuS im Rahmen von **Arbeitsgemeinschaften** und Schulpausen Bewegungsangebote für Mitschüler anbieten. Im Rahmen von AGs muss eine Lehrkraft als übergeordnete Aufsicht dabei sein, dies ist aber auch möglich, wenn auf dem Sportplatz beispielsweise drei verschiedene AGs durchgeführt werden würden.

Die Förderung des **Pausensports** meint das Anbieten von Bewegungsangeboten in den Pausen, beispielsweise kleine Wettkämpfe (z.B. Wurfwettbewerb am Basketballkorb, Rundlaufturnier, Pausenmeisterschaft der 5. Klassen in verschiedenen Spielformen). Ferner ist die Wiederaufnahme der Ausleihe von Sportspielgeräten in den Pausen vorgesehen.

Optional wäre es ebenfalls möglich, nach einiger Zeit ausgebildete und interessierte SuS dazu einsetzen, in **Vertretungsstunden** ohne Aufgabe ein Bewegungsangebot für SuS der Sekundarstufe 1 anzubieten.

Halbjahr	Mögliche Themen
<p>9.1</p>	<p>Sport Helferausbildung umfasst mindestens 35 Lerneinheiten á 45 Minuten</p> <p>aufgeteilt in folgende Abschnitte:</p> <p>Lernbereich 1: Person und Gruppe (6 LE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstverständnis und Selbstreflexion • Beteiligung beim Leiten von Gruppen • Kinder als Zielgruppe <p>Lernbereich 2: Bewegungs- und Sportangebote erleben und sich damit auseinandersetzen (10 LE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele für Kinder und traditionelle Sportarten • Gesundheitsorientierte Angebote • Bewegungs- und Sporttrends • Programm-Angebote bei Sportfesten <p>Lernbereich 3: Beteiligung bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Angeboten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Planung • Durchführung und Auswertung von kurzen Praxiseinheiten • Der Lehrgangprozess als Modell für die Mitbestimmung und Mitgestaltung von Kindern und Jugendlichen <p>Lernbereich 4: Schule/Organisierter Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sporthelfer in der Schule und in Kooperation mit Vereinen
<p>9.2</p>	<p>Die Wirkungen von Training auf den menschlichen Organismus (Muskelhypertrophie, Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, Energiebereitstellung, u.a.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist Training? ○ Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien <ul style="list-style-type: none"> □ Homöostase und Superkompensation □ Trainierbarkeit und Anpassungsfähigkeit □ Verlauf der Leistungsentwicklung □ Prinzip der Variation der Trainingsbelastung □ Prinzip der Wiederholung und Kontinuität

	<ul style="list-style-type: none"> □ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung □ Prinzip der zunehmenden Spezialisierung ○ Energiebereitstellung im Muskel ○ Einfluss von Training auf das Herz-Kreislauf-System <ul style="list-style-type: none"> □ Anpassungserscheinungen durch verschiedene Trainingsbelastungen ○ Grundsätze des Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings
	<p>Die Weiterentwicklung des Schulgeländes zur Förderung der Bewegungsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Erstellung & Auswertung einer Umfrage an die Schülerschaft zur Ist-Situation ○ Erarbeitung von Möglichkeiten zur Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulgelände in Anlehnung an die Kriterien des Konzepts der Bewegten Schule)
	<p>Aktuelle Trendsportarten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Was sind Trendsportarten? <ul style="list-style-type: none"> □ Unterscheidung von Fun-, Extrem-/Risiko- sowie Fitnesstrendsportarten ○ Merkmale von Trendsportarten ○ Wie entstehen Trendsportarten? ○ Verwertungsinteressen durch die Werbeindustrie ○ Chancen und Risiken von Trendsportarten
	<p>Optional: Freie Wahl nach Schülerinteresse</p>
<p>10.1</p>	<p>Wie bleibe ich fit? Sport zur Erhaltung der Mobilität im Altersgang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Entwicklung des menschlichen Körpers im Altersgang in westlichen Gesellschaften ○ Mögliche Auswirkungen der Alterung auf die Lebensqualität ○ Möglichkeiten zur Erhaltung der Mobilität als Baustein von Lebensqualität <ul style="list-style-type: none"> □ Altersgerechtes Training im Sinne von Mobility Training, Kraft- sowie Ausdauertraining

	<p>Leistung ohne Grenzen? Doping im Sport und die Folgen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist Doping? ○ Historische Bezüge <ul style="list-style-type: none"> ○ Arten des Dopings, Dopingliste ○ Kampf gegen Doping ○ Funktionsweise und Auswirkungen auf den Körper ○ Gefahren
	<p>functional fitness vs. Gerätetraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhaltliche Aspekte <ul style="list-style-type: none"> ○ Kennenlernen und Erprobung verschiedener Arten des Krafttrainings ○ Die Auswirkungen verschiedener Krafttrainingsarten auf den menschlichen Organismus im Hinblick auf die Entwicklung von Muskelmasse sowie intra- und intermuskulärer Koordination ○ Welche
10.2	Sitzen ist das neue Rauchen! - Möglichkeiten der Förderung der Bewegung im Unterrichtsalltag
	Die olympischen Spiele als Beispiel für internationale Sportwettkämpfe im Spannungsfeld von Leistung, Kommerzialisierung, Fairplay sowie politisch-wirtschaftlichen Interessen
	Der Zusammenhang von gesundheitlicher Ungleichheit, Bildungsteilhabe, sozialer Herkunft und der Beteiligung am Vereinssport
	Optional: Freie Wahl nach Schülerinteresse

Leistungsbewertung(Kurzfassung):

Die Leistungsbewertung orientiert sich am Regelunterricht. Neben Klassenarbeiten kann gemäß der Regularien auch eine Ersatzleistung erbracht werden. Dies kann im Rahmen eines durchgeführten Projektes mit schriftlicher Dokumentation oder einer geplanten und durchgeführten Sparteinheit als Trainer (Sporthelfer) erfolgen.

Zu den verschiedenen Themenfeldern können natürlich auch Klassenarbeiten geschrieben werden.

Im Folgenden ist eine erste Darstellung möglicher Aufgaben in ausgewählten Themenbereichen vorzufinden:

Themenbereich: **Die Wirkungen von Training auf den menschlichen Organismus (Muskelhypertrophie, Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, Energiebereitstellung, u.a.)**

1. Was ist die anaerobe Energiebereitstellung: Wo liegen die Vor- und Nachteile dieser Energiebereitstellung?
2. Was versteht man unter aerober-/anaerober Schwelle? Welche Bedeutung hat diese Schwelle im Hinblick auf Training?
3. Wozu dienen Trainingsprinzipien im Sport?
4. Stelle das Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung dar.
5. Welche Auswirkungen ergeben sich durch Ausdauertraining im Herz-Kreislaufsystem?
6. Erstelle eine Trainingsperiodisierung zu der von Dir ausgeübten Sportart.

Themenbereich: **Trendsportarten**

1. Stelle die verschiedenen Kategorien von Trendsportarten dar.
2. Was sind die Merkmale von Trendsportarten?
3. Erläutere, was man unter Trenddiffusion versteht?
4. Nimm Stellung zu dem Umstand, dass Unternehmen Risikosportarten als Werbeplattform nutzen.