

SpoBiG – SportBiologieGesundheit



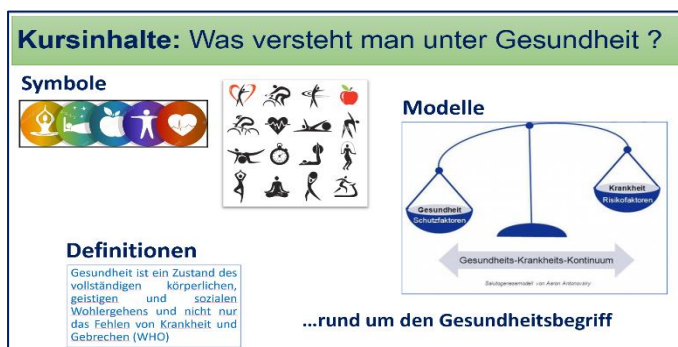
Welche Intention verbirgt sich hinter dem Lernangebot SpoBiG? Das Wahlpflichtfach SpoBiG soll unsere SchülerInnen auf vielfältige Weise für eine gesunde Alltagsgestaltung sensibilisieren und ihnen die Fähigkeit vermitteln, Gesundheitsinformationen zu finden, diese zu verstehen und zu bewerten, um dann ihr Wissen für gesundheitsbezogene Entscheidungen zu nutzen und im Alltag anzuwenden.

Es ist uns wichtig, diesen auf praktische Umsetzung des erworbenen Wissens fokussierten Kurs zu erteilen, weil Gesundheit unseren Schülern zwar theoretisch wichtig ist und ihr Wert ihnen durchaus bewusst ist, aber es oft an der praktischen Umsetzung im Alltag hapert. Deshalb haben wir uns vorgenommen, den Schülern die Möglichkeit zu bieten, sich ihr Wissen über Gesundheit quasi handelnd im Rahmen dieses Kurses zu erschließen und mit uns über Lebensgestaltung, Lebenszufriedenheit und Alltagsbewältigung zu diskutieren.

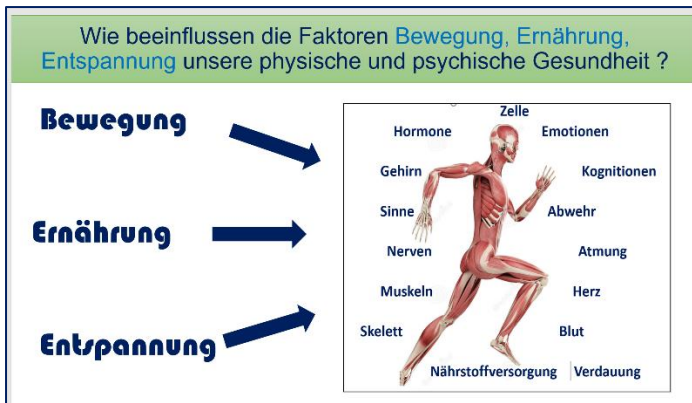
Welcher Rote Faden durchzieht das Unterrichtsgeschehen? Das **G** für Gesundheit ist besonders groß geschrieben, weil es die Richtschnur durch das Curriculum dieses Differenzierungskurses darstellt, an der sich die Verzahnung der Fächer Biologie und Sport orientiert. Ziel ist es, dass unsere SchülerInnen im Laufe der nächsten zwei Schuljahre eine umfassende Gesundheitskompetenz erlangen, die sie zum einen im Rahmen des Differenzierungskurses direkt im Umfeld Schule anwenden und zum anderen auch bei der Planung ihrer individuellen Lebensgestaltung nutzen.



Es ist uns ein Anliegen, den theoretischen Input direkt mit praktischer Erprobung und Ausgestaltung zu verknüpfen.



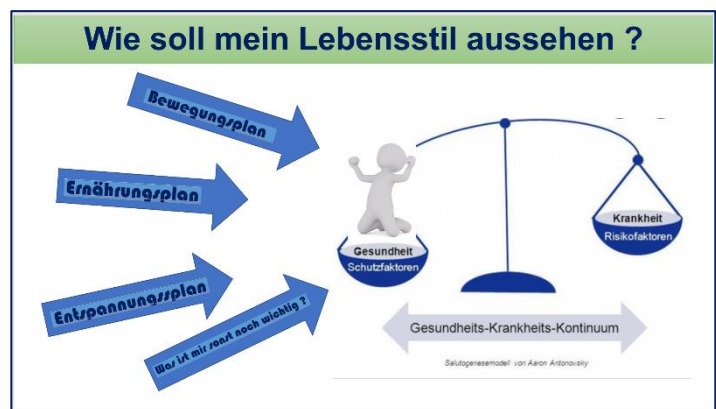
In einem ersten Schritt werden wir uns mit dem Gesundheitsbegriff beschäftigen; durch das Studium unterschiedlicher Gesundheitsdefinitionen und -modelle werden wir feststellen, dass es eine allgemeingültige Begriffsbestimmung nicht gibt und es vielmehr darum geht, zu einem eigenen Gesundheitsverständnis zu gelangen, das neben physischen Parametern auch psychische und soziale Aspekte umfasst.



Auf der Grundlage des gewonnenen Gesundheitsverständnisses werden im Laufe der vier Unterrichtshalbjahre nun die Themengebiete Bewegung, Ernährung und Entspannung und ihr Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden durchgenommen, wobei die Fächer Sport und Biologie hier ihren Beitrag leisten; es geht um das Zusammenspiel unserer Organsysteme und Stoffwechselprozesse bzw. um das Funktionieren des Systems „Mensch“ und wie

sich die einzelnen Parameter dieses Systems gesundheitsorientiert stärken lassen. Zudem wird auch der Auseinandersetzung mit den Gefahren, die Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und eine defizitäre Entspannungsfähigkeit mit sich bringen, im Unterricht Raum gegeben.

Zu guter Letzt ist es uns wichtig, mit unseren SchülerInnen über ihre eigenen Lebensvorstellungen und Lebensentwürfe zu sprechen, zu philosophieren, zu diskutieren, wobei es jeder Art von Prinzipienreiterei - gerade in der sensiblen Phase der Pubertät, in der sich die KursteilnehmerInnen befinden- entgegenzuwirken gilt; wir hoffen, dass unsere SchülerInnen dadurch zu einem Erkenntnisgewinn hinsichtlich ihrer individuellen Lebensgestaltung kommen.



Wie erfolgt die Umsetzung im Unterricht konkret? In den Theoriestunden geht es somit zum einen um die Aneignung von Wissen, aber zum anderen auch immer um ein Abwägen, Bewerten und Beurteilen, inwiefern dieses Wissen für die eigene Lebensgestaltung nutzbar gemacht werden kann. In der Praxis geht es darum, das Wissen anzuwenden; konkret wird getestet, wo man selber gerade ernährungs-, bewegungs-, entspannungsbezogen steht, und es werden auf der Basis dieser Testergebnisse gesundheitsorientierte Planungen vorgenommen und in die Praxis umgesetzt; somit soll Wissen nutzbar gemacht werden und in der praktischen Ausübung Anwendung finden.

Neben diesem individuumsbezogenen Arbeiten werden auch Projekte ins Leben gerufen werden, die gesundheitsförderlichen Einfluss auf unsere Schulgemeinde nehmen, wie zum Beispiel die Einrichtung einer Lauf-AG, mit dem Ziel Schulmannschaften für Laufevents in Leverkusen zu trainieren, oder die Ausgestaltung



„aktiver Pausen“ für die Schulgemeinde (-> Schultanz/Flashmob).

Ein drittes Zahnrad bei der Suche nach dem individuellen, gesundheitsorientierten und Zufriedenheit bietenden Lebensstil stellt das Input von Experten dar. Uns schwebt vor, zu ausgewählten Themen Ärzte, Sportmediziner und Jugendpsychologen zu befragen, um von ihren Informationen, Tipps und Tricks zu profitieren.

Welche Kompetenzen werden gefördert?

Der Facettenreichtum der unterschiedlichen Unterrichtsinhalte bietet das Potential, simultan zur Förderung der Gesundheitskompetenz zahlreiche sach-, methoden-, urteils- und handlungskompetenzorientierten Fähigkeiten zu optimieren.

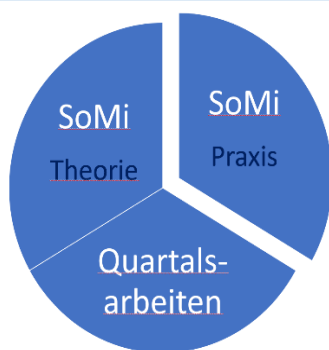
Konkret geht es neben der Aneignung von und dem Umgang mit grundlegenden gesundheitspezifischen Kenntnissen auch um kriteriengestütztes Bewerten, Entscheiden und Beurteilen und um die Herausbildung und Vertretung eines begründeten Standpunktes zum Beispiel bzgl. der eigenen Lebensgestaltung und der Lebensweise anderer.

Methoden der Beschaffung, Darstellung und Präsentation von Informationen werden dabei automatisch eingeübt und zudem auch die Planungs- und Umsetzungsfähigkeit von gesundheitspezifischen Projekten gefördert. Auf einen reflektierten Medieneinsatz wird hierbei Wert gelegt.

Kompetenzförderung

Kompetenzbereiche	Fachspezifische Konkretisierung
Sachkompetenz	• Aneignung von und Umgang mit grundlegenden gesundheitspezifischen Kenntnissen
Methodenkompetenz	• Methoden der Beschaffung, Darstellung und Präsentation von Informationen • Methoden der Planung und Umsetzung von gesundheits-spezifischen Projekten • Reflektierter Einsatz von Medien
Urteilskompetenz	• Kriteriengestütztes Bewerten, Entscheiden und Beurteilen (-> Vertretung eines begründeten Standpunktes bzgl. der eigenen Lebensgestaltung und der anderer)
Handlungskompetenz	• Praxisorientierte Einflussnahme auf die eigene Lebensgestaltung • Gesundheitsorientierte Beeinflussung seines schulischen Umfeldes (-> Lauf-AG, aktive Pausengestaltung)

Benotungsgrundlage



Zur Förderung der Handlungskompetenz kommt es vor allen Dingen durch die oben bereits angesprochene praxisorientierte Einflussnahme auf die eigene Lebensgestaltung und das schulische Umfeld.

Und wie erfolgt die Leistungsbewertung? Die Quantität und Qualität der mündlichen und praxisorientierten Mitarbeit machen zwei Drittel der Note aus; zudem werden Quartalsarbeiten wie in jedem anderen Differenzierungskurs geschrieben, die zu einem Drittel in die Gesamtnote einfließen.

Konkretisierung der Unterrichtsmodule

Themen/ Leitfragen	Theorie/ Sportbiologie	Praxis/ (sport)praktische Umsetzung	Experten - Input
Modul 1: <u>Gesundheitsbegriff</u> Was versteht man unter Gesundheit? Was hat Gesundheit mit Bewegung, Ernährung und Entspannung zu tun?	<ul style="list-style-type: none"> • Symbole, Modelle, Definitionen zum Thema Gesundheit • Überblick über die Unterrichtsreihe: Das System Mensch und die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet psychisches und physisches Wohlbefinden? Wann empfinde ich diesen Zustand? • Wie definiere ich selbst Gesundheit? 	
Modul 2: <u>Bewegung und Gesundheit</u> Was versteht man unter sportlichem Bewegen? Unter welchen Sinn-gebungen kann man Sport treiben?	Sport und Psyche: <ul style="list-style-type: none"> • Motive und Motivation • Beeinflussung der psychischen Gesundheit durch Bewegung 	Sportpraktische Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> • Sporttreiben unter dem Gesundheits-, Wagnis-, Kooperations- und Leistungs-aspekt 	
<u>Unterschiedliche Bewegungsformen (BF) und ihr Einfluss auf die Gesundheit</u> 1. ausdauernde BF	<ul style="list-style-type: none"> • Organsysteme, deren Leistungsfähigkeit durch Ausdauersportarten gefördert werden kann (Herzkreislaufsystem, Lunge, Immunsystem, Psyche,...) • Adaptionen durch Ausdauersport 	<ul style="list-style-type: none"> • Tools zur Messung des Leistungsstandes (Puls- und Atemfrequenzmessungen etc.) • Fitnesstests im Ausdauerbereich (Coopertest, Borgskala, etc) • Wie gut ist deine Regenerationsfähigkeit? Beobachtung des Herz- und des Atemfrequenzverhaltens nach Belastungen • Gesundheitsorientiertes Trainieren in einer selbstgewählten Sportart (Joggen, Biken, Schwimmen,...) • Mögliche Projekte: bewegte Pause / Lauf-AG (-> Halbmarathonstaffel) 	Sportmedizinische Abteilung der SpoHo Köln

2. kraftspezifische BF	<ul style="list-style-type: none"> • Baugerüst: Skelett • Muskelanatomie • Muskelmechanik • Adaptionen des Muskelapparates durch Kräftigungstraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitnessstest im Kraftbereich • Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining • Einführung Krafraum; Kräftigungstraining mittels typischer Alltagsbewegungen 	Besuch eines gesundheitsorientierten Fitnesscenters
3. koordinationspezifische BF	<p>Zentrales und peripheres Nervensystem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steuerzentrale: Gehirn und Rückenmark • Sinneswahrnehmung • Neuromuskuläres Zusammenspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinativer Fitnessstest • Koordinationsübungen • Koordinationstraining • Gehirnjogging: Knobel- und Gedächtnistraining 	
4. Gesundheitsgefährdung	<p>durch Bewegungsmangel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufkrankungen • Erkrankungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates • Immunsystem (psychisch/physisch) <p>durch Sportsucht</p> <p>durch Sporttreiben trotz Erkältung</p> <p>der schnelle Griff zum Medikament: das Antibiotika-Problem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen im Regenerationsmodus 	Besuch von Kinder-/ Jugendmedizinern

Modul 3: <u>Ernährung und Gesundheit</u>			
1. Denken und Bewegen braucht Energie	<ul style="list-style-type: none"> • Bau- und Energiestoffwechsel • Nahrungsbausteine • Verdauungssystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungscheck • Grund- und Leistungsumsatz: Energiebilanz (Energieumsatz-Energiebedarf) • Lebensmittel: Nahrungspyramide • Projekt: gesund und fit -> Iss dich schlau! -> Iss dich fit! 	
2. Das Problem mit Über-/Fehl-/Mangelernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Mangelernährung und Selbstwahrnehmung • Nahrungsergänzungsmittel • Doping • Diäten • Wenn die Ernährung aus dem Ruder läuft: Bulimie und Anorexie • Diabetes • Rauchen, Alkohol, Drogen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussagekraft BMI • Vertiefung: Suchtpräventionsstationen (Gansmeier?) 	Fragestunde bei Ärzten und Jugendpsychologen
3. Thermoregulation	<ul style="list-style-type: none"> • Das menschliche Kühlsystem • Wasserhaushalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Check: Wieviel trinke ich selbst über den Tag verteilt ? • Messung: Wasserverbrauch durch Schwitzen im Ausdauersport • Saunabesuch mit Wiegen 	

<p>Modul 4: <u>Entspannung und Gesundheit</u></p> <p>1. Beweglichkeit und Gesundheit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muskeltonus • Reflexe, die die Dehnfähigkeit beeinflussen • Typische muskuläre Dysbalancen: Zusammenhang zwischen Muskeltonus und Regenerationsfähigkeit • Regenerationsprozesse des Körpers • mangelnde Entspannungsfähigkeit und ihre Auswirkung auf die Psyche 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelfunktionstest • Abstimmung von Dehn- und Kräftigungsprogrammen 	
<p>2. Ruhe für unser Gehirn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regenerationsprozesse des Gehirns 	<p>Projekt: Ruhe für Körper und Geist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditation, Autogenes Training oder aktive Muskelentspannung • Yoga • Schlafprotokoll • Protokoll zum digitalen Medienkonsum 	
<p>Modul 5: <u>Mein Lebensstil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche BF liegen mir ? • Lassen sich diese BF auch mit anderen mir wichtigen Motiven verbinden (z.B. Kooperation, Kontakt) • Welche Ernährungstipps kann/will ich umsetzen ? • Welche Entspannungsphasen baue ich in meinen Alltag ein ? • Wie gehe ich mit Krankheitszuständen um ? • Was ist mir sonst noch wichtig ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung eines individuellen gesundheitsbewussten Alltagsplans 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung des Plans und Dokumentation 	