



(Stand: Nov. 2017)

Bei dem Kurs Biologie/Sport handelt es sich um ein zweistündiges fächerverbindendes und fächerübergreifendes Kursangebot mit sportbiologisch theoretischen und praktischen Schwerpunkten für die Klassen 8 und 9. Die Inhalte erweitern und ergänzen die Inhalte des regulären Sport- und Biologieunterrichtes.

Im Fokus der Biologie steht der Mensch (Humanbiologie). Inhalte sind hier u.a. der Aufbau und die Funktion des Bewegungsapparates, das Herz-Kreislaufsystem, (Sport)Verletzungen und Erste Hilfe sowie das Nervensystem, Ernährung und Verdauung.

Im Sport werden die o.g. Aspekte aus dem theoretischen Teil praktisch erkundet, z.B. wird gezielt der Bewegungsapparat trainiert, verschiedene Trainingsmethoden und -prinzipien unter die Lupe genommen oder die Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Außerdem werden die Schülerinnen und Schüler im Laufe der zwei Jahre zum NRW-Sporthelfer/ zur Sporthelferin ausgebildet und erhalten darüber ein Zertifikat. Mit der Qualifizierung zum Sporthelfer/ zur Sporthelferin ist auch verbunden, dass die Schülerinnen und Schüler Verantwortung am Steinbart-Gymnasium übernehmen und aktiv das Schulleben mitgestalten. Das kann bedeuten, dass sie bei einer aktiven Pausengestaltung helfen, sich als Mentorinnen und Mentoren für die Klassen 5/6 engagieren, Sportfeste mit betreuen oder eventuell eine eigene AG anbieten. Bei der Umsetzung der Inhalte der Sporthelferausbildung werden sowohl die Zusammenarbeit mit externen Partnern (z.B. Sanitäter, LSB) anvisiert als auch spezielle Sporthelferausbildungsbausteine vermittelt. Durch die Arbeit mit externen Partnern wird eine Brücke zum NRW-weiten Konzept „Kein Abschluss ohne Anschluss“ (KAoA) geschlagen, da so die Möglichkeit von Ausbildungsberufen und Verwirklichungsmöglichkeiten in Sport und Verein vermittelt bzw. eröffnet wird.

Der Umgang mit neuen Medien wird durch eigenständige Internetrecherchen und die Arbeit mit PowerPoint weiter gefördert. Ein kritischer Umgang mit Quellen aus dem Bereich Print- und elektronische Medien wird geübt.

Die schriftliche Leistungsüberprüfung erfolgt viermal pro Schuljahr. Dreimal wird eine Klassenarbeit geschrieben, einmal erfolgt eine Projektarbeit. Die sonstige Mitarbeit wird, in Anlehnung an die Beurteilung im Fach Sport und Biologie, durch das MEISTER-Modell und die qualitative Mitarbeit im Unterricht bewertet.

Die Ausbildung zum NRW-Sporthelfer wird von allen Teilnehmern des WP Kurses durchlaufen. Die Ernennung zum Sporthelfer/ zur Sporthelferin erfolgt sowohl auf Basis der erfolgreichen Absolvierung der Ausbildungsbausteine, als auch auf Basis der Erlangung und Entwicklung der persönlichen und sozialkommunikativen Kompetenzen. Insbesondere wird erwartet, dass die Schülerinnen und Schüler Gruppenleitungsaufgaben übernehmen, sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind, Verantwortungsbewusstsein entwickelt haben und ein angemessenes Verhalten vor der Gruppe entwickelt haben.

Jahrgangsstufe 8

Inhalte	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzen ¹ (Die SuS ² ...)
Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates	Muskeln <ul style="list-style-type: none"> - Knochen und Gelenke - Spieler und Gegenspieler - Bänder und Sehnen Aufwärmen vor dem Sport <ul style="list-style-type: none"> - allgemein vs. spezifisch - Grundregeln des Aufwärmens - Aufwärmen anleiten können Funktionelles Dehnen vor dem/ für den Sport Krafttraining (mit eigenem Körpergewicht vs. Krafraum) Anpassungs- und Trainingserscheinungen	... beschreiben Aufbau und Funktion des menschlichen Skelettes und der menschlichen Muskulatur (SF, S) ... kennen die Grundregeln zum Aufwärmen vor dem Sport und können eine allgemeine und spezifische Aufwärmung durchführen und anleiten (E, BWK) ... können einschätzen, dass ein Training im Krafraum für ihr Alter nicht zweckmäßig, sondern eher schädlich ist und entwickeln angemessene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (UK, E) ... können einen Kraftzirkel nach vorgegebenen Kriterien planen und durchführen (MK, BWK) ... können ein Krafttraining - allein oder in Gruppen - nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK, K) ... stellen Zusammenhänge zwischen sportbiologischen Sachverhalten und Alltagserscheinungen her (E)
Sporthelfer - in der Theorie und Praxis	Theoretisch: <ul style="list-style-type: none"> - Person und Gruppe: ich im Sport - Bewegungs- und Sportangebote: Turnierformen, Sport und Gesundheit - Mitarbeit bei Planung und Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten: Rechtliches, Umgang mit Konflikten, - Verein, Verband und Schule: Kooperation von Schule und Verein Praktisch:	... kennen und verstehen die Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelferin/ des Sporthelfers (E) ... können einen Perspektivwechsel von SchülerIn zu SporthelferIn vornehmen und sind sich ihrer Verantwortung und Vorbildfunktion bewusst (UK, E) ... erweitern ihre Bewegungs- und Sportkompetenz (BWK, MK) ... lernen kleine Spiele kennen und lernen, diese unter methodischen Schwerpunkten und hinsichtlich ihrer Aufgabe als Sporthelfer, abzuwandeln und anzuleiten (BWK, UK) ... kennen die Aufgaben und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und im Verein und lernen Möglichkeiten kennen, Sport und Berufswelt zu verknüpfen (E, SF) ... kennen Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten sowie

¹ Kompetenzen: System (S), Struktur und Funktion (SF), Erkenntnisgewinnung (E), Kommunikation (K), Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK), Urteilskompetenz (UK), Methodenkompetenz (MK)

² SuS- Schülerinnen und Schüler

	<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele spielen und abwandeln können - Trendsportarten - Einsatzmöglichkeiten als Sporthelfer vorbereiten und erproben 	das Qualifizierungssystem des organisierten Sports (E)
(Sport)Verletzungen, Prophylaxe und Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> - Typische Sportverletzungen - Verletzungsprophylaxe - Verschleißerscheinungen (z.B. Wirbelsäule) - Vorbeugen und Hilfsmaßnahmen (z.B. Rückenschule) - Erste Hilfe-Schulung 	<p>.. kennen und berücksichtigen die Grundsätze des sicheren Sporttreibens und wissen um das richtige Verhalten bei Sportverletzungen (E, UK)</p> <p>... beschreiben Krankheiten, Verletzungen und Fehlstellungen des Bewegungsapparates (E, SF)</p> <p>... beurteilen Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit (UK, SF)</p> <p>... nutzen Modelle und Modellvorstellungen zur Bearbeitung, Erklärung und Beurteilung sportbiologischer Fragestellungen und Zusammenhänge (UK, E)</p> <p>... recherchieren in unterschiedlichen Quellen (Print- und elektronische Medien), prüfen sie auf Relevanz und Plausibilität und erarbeiten eine eigenen „Gesundheitsratgeber“ zu einem ausgewählten Aspekt (z.B. gesunder Rücken)</p>

Jahrgangsstufe 9

Inhalte	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzen (Die SuS ...)
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Verdauungssystem - Resorbierung - Sportspezifische Ernährung - Energiebereitstellung 	<p>... beschreiben und erklären mit Zeichnungen, Modellen oder anderen Hilfsmitteln originale Objekte oder Abbildungen verschiedener Komplexitätsstufen (K)</p> <p>... beschreiben und erklären die menschliche Verdauung mit speziellem Fokus auf die Resorbierung von Nährstoffen (SF)</p> <p>... recherchieren in unterschiedlichen Quellen (Print- und elektronische Medien) zu ausgewogener Ernährung von Sportlern und Nichtsportlern und stellen diese systematisch dar (E)</p> <p>...kennen die unterschiedlichen Energiebereitstellungsformen im Muskel (S)</p>
Herz-Kreislaufsystem	<p>Herz-Kreislaufsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herz, Blut- und Blutgefäße 	<p>... beschreiben und erklären den menschlichen Blutkreislauf und die Atmung sowie deren Bedeutung für den Nährstoff-, Gas- und</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Pulsschlag, Blutdruck - Sportlerherz - Atmung, Seitenstechen - Anpassungs- und Trainingserscheinungen <p>Zusammenhang von Bewegung und Pulsschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen nach Puls (Pulslogbuch) - Laufen ohne Schnaufen (Laufspiele) - Verschiedene Trainingsarten im Vergleich (z.B. Dauer- vs. Intervallmethode) 	<p>Wärmetransport durch den Körper (SF)</p> <p>... beschreiben Organe und Organsysteme als Bestandteil des Organismus und erläutern ihr Zusammenwirken (S)</p> <p>... führen qualitative und einfache quantitative Experimente und Untersuchungen durch und protokollieren diese (E)</p> <p>... interpretieren Daten, Strukturen und Beziehungen, erklären diese und ziehen geeignete Schlussfolgerungen (E)</p> <p>... stellen Zusammenhänge zwischen sportbiologischen Sachverhalten und Alltagserscheinungen her (E)</p> <p>... beschreiben und erklären mit Zeichnungen, Modellen und anderen Hilfsmitteln originale Objekte und Abbildungen verschiedener Komplexitätsstufen (K)</p> <p>... können ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen, auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung, beurteilen (UK)</p> <p>... dokumentieren und präsentieren den Verlauf und die Ergebnisse ihrer Arbeit sachgerecht, situationsgerecht und adressatenbezogen, auch unter Nutzung elektronischer Medien (K)</p>
<p>Nervensystem</p>	<p>Nervensystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nervöse Steuerung - Willkürliche, unwillkürliche Bewegung, Reflexe - Lernen, Automatisierung von Bewegungsabläufen, Klein- & Großhirn - Gleichgewichtssinn <p>Koordination - Grundlage sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsfähigkeit - Gleichgewichtsfähigkeit - Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit - Rhythmisierungsfähigkeit - Räumliche Orientierungsfähigkeit 	<p>... beschreiben den Aufbau des Nervensystems einschließlich ZNS und erklären die Funktionen im Zusammenwirken mit Sinnesorganen und Effektor (Reiz-Reaktionsschema) (SF)</p> <p>... beobachten und beschreiben biologische Phänomene und Vorgänge und unterscheiden dabei in Beobachtung und Erklärung (E)</p> <p>... beschreiben und erklären mit Zeichnungen, Modellen oder anderen Hilfsmitteln originale Objekte oder Abbildungen verschiedener Komplexitätsstufen (K)</p> <p>... können die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten in verschiedenen Sportsituationen analysieren und bewerten (UK, BWK)</p> <p>... entwickeln Übungen im Team zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (E, MK)</p>