

**Schulinterner Lehrplan
zum Wahlpflichtbereich für die Sekundarstufe I**



Fachbereich Bew-U-Ge

Bewegung – Umwelt – Gesundheit

am Gymnasium Koblenzer Straße

INHALTSVERZEICHNIS

1. Das WP-Fach Bew-U-Ge

1.1 Zielsetzungen von Bew-U-Ge

1.2 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

2.2 Grundsätze der Leistungsbewertung

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

4. Anhang

1. Das WP-Fach Bew-U-Ge

Bew-U-Ge ist ein Akronym aus den Begriffen Bewegung- Umwelt und Gesundheit. Es wird als Wahlmöglichkeit im WP-Bereich für die Stufen 9/10 angeboten. Es bildet damit auch einen der Profilschwerpunkte an unserer Schule ab. Durch die Wahl des WP-Faches können die Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Interessen verfolgen und ihre persönlichen Schwerpunkte im Bereich Sport/Gesundheit setzen.

1.1 Zielsetzungen von Bew-U-Ge

Ziel: Multidisziplinäres Lernen durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis zum Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten, die auf ein lebenslanges Sporttreiben zur Gesunderhaltung hinführen.

Bew-U-Ge ist entstanden aus der Motivation heraus, am Gymnasium Koblenzer Straße ein Wahlpflichtangebot zu schaffen, das Mädchen und Jungen, Sportliche und Unsportliche, lernmotivierte Kinder und solche, die es erst noch werden wollen, gleichermaßen mit gesundheitsfördernden Prozessen im eigenen Körper vertraut zu machen – und das auf eine aktivierende, partizipative Art und Weise.

Im WP-Fach Bew-U-Ge lernen die Schülerinnen und Schüler in der hochsensiblen Lebensphase Pubeszenz koedukativ am Beispiel selbstgewählter sportlicher Lerninhalte den eigenen Körper und den anderer Mitlernenden in Aktion kennen. Sie vernetzen theoretischen Input direkt mit praktischer Erprobung und Ausgestaltung unter dem pädagogischen Einfluss zweier kooperierender Lehrkräfte. Aktivierung und Partizipation sind hier die Schlüsselerlebnisse. Durch die Verzahnung von Bewegung, Umwelt und Gesundheit wird das nötige Basiswissen im Theorieteil aufgezeigt und im Sportteil vermittelt, wie sich das Wissen entsprechend umsetzen lässt, so dass die Schülerinnen und Schüler anschließend auf dieser Basis selber alltagstaugliche Ideen und auch Verhaltensregeln für und mit ihrem Körper entwickeln.

Wir wollen mit den Schülerinnen und Schülern Fragen klären, die sie interessieren, wie: „Was passiert beim Sport mit meinem Körper?“, „Warum habe ich Muskelkater?“, bei denen der praktisch betriebene Sport mit dem biologischen Fachwissen verknüpft werden kann. Hier treffen die Bereiche Gesundheit und Medizin zusammen, können ganzheitlich betrachtet und von den Schülerinnen und Schülern selbst erfahren werden. Die Erkenntnis, dass ein bewegtes Leben die Gesundheit fördert und erhält, ist nicht neu. Aber wir wollen diese Erkenntnis mithilfe vernetzenden, aktiven Wissenserwerbs den Bew-U-Ge -Teilnehmenden in ihrem Setting Schule ermöglichen. Hier erlernen und erleben 13- bis 15-Jährige die Basis für eine gesunde Lebensführung. Nichts lässt einen Menschen so nachhaltig Wissen erwerben wie selbst erlebte und selbst bestimmte Lernerfahrungen, die Theorie, Praxis und Präsentation verknüpfen. Im Sozialraum Schule, der das Zentrum des kommunikativen Erlebens eines Jugendlichen darstellt, wird so das Thema Gesundheitsförderung/Prävention pädagogisch aufbereitet und innovativ beteiligend direkt an das Leben der Zielgruppe herangeführt.

1.2 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Bewegung und Gesundheit ist Teil unseres Schulprofils und somit im Schulprogramm eingebunden. Es wird wie alle anderen WP-Fächer auch vierstündig in der Jahrgangsstufe 9 und 10 unterrichtet (Doppelstunde Sport, Doppelstunde Biologie). Die Lerngruppen sind i.d.R. aus zwei bis fünf Klassen zusammengesetzt (je nach Wahlverhalten) und bieten maximal 25 Schülerinnen und Schülern Platz.

Durch die Kooperation der beiden Fächer findet der Unterricht einmal in der Woche im Biologieraum und einmal in der Sporthalle (bzw. einer anderen Anlage) statt.

Eine Besonderheit ist, dass nicht eine Lehrkraft für die Vermittlung der Inhalte und der Notengebung zuständig ist, sondern ein Team aus zwei Kollegen aus den Bereichen Biologie und Sport, die sehr eng zusammenarbeiten und dies auch inhaltlich mit den Schülerinnen und Schülern abstimmen. Auch die Notenfindung erfolgt nach enger Kommunikation der beiden Fachlehrkräfte.

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

Die Teilnahme am Kurs erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung, da die Schülerinnen und Schüler die sportlichen, medizinischen und biologischen Grundlagen an selbstgewählten Schwerpunktsportarten (z.B. Hockey, Tennis, Flagfootball, Orientierungslauf oder auch Le Parcours) erarbeiten müssen, bei denen sie viel darauf angewiesen sind, sich Informationen selbst zu beschaffen und zu recherchieren, da diese nicht in den gängigen Büchern/Schülerhandreichungen zu finden sind. Durch das Teilhaben an Entscheidungs- und Gestaltungsprozessen erleben die Schülerinnen und Schüler demokratisches Verhalten als selbstverständlichen Teil des Alltags.

Die beiden Kurslehrer bzw. Kurslehrerinnen versuchen durch Absprachen die jeweiligen Unterrichtsvorhaben so zu verzahnen, dass die Inhalte immer ineinandergreifen und sich die Fächer Sport und Biologie somit gegenseitig befruchten können. Die Unterrichtsvorhaben sind daher so ausgewählt, dass sich immer Komponenten aus beiden Fächern finden lassen.

Die **BERUFSORIENTIERUNG** fließt an einigen Stellen mit ein. Der Beruf des Sportlehrers bzw. Trainers, sowie Aspekte aus einem möglichen Sportstudium werden bei nahezu allen Sportaktivitäten thematisiert. Des Weiteren werden Bezüge gebildet zu Berufen aus dem Gesundheitswesen wie Mediziner/in, Krankenpfleger/in oder Rettungssanitäter/in (Körperkreislauf, Blutkreislauf, Knochen(brüche), Sportverletzungen) oder dem Ernährungswesen (Ernährungsberater/in, Diätassistent/in bzw. Oecotropholog/in. Im Bereich Wahrnehmen und Orientieren werden Kenntnisse vermittelt zum Gehörsinn, die ein/e HNO-Audiologieassistent/in gebrauchen kann.

Im Folgenden eine Tabelle mit möglichen Inhalten eines Bew-U-Ge Durchganges über zwei Jahre:

Differenzierungskurs Bewegung, Umwelt und Gesundheit

Inhalte der „Biologiestunden“	Inhalte der „Sportstunden“
-------------------------------	----------------------------

1. Modul „Ausdauer“

<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufsystem (Blutkreislauf)/Atmung • Puls messen – Graph aufstellen • Regeneration • Plogging (Nachhaltigkeit) • Naturerlebnispfad 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmethoden wie z.B. Dauermethode, lohnende Pausen • Positive Effekte von Ausdauertraining • Pulsmessung, Pulsuhr • Sportarten wie z.B., Inliner, Run and Bike, Radfahren, • Erstellung eines sinnvollen Trainingsprogramms z.B. fürs Ausdauerlaufen • App, z.B. Teamfit, Trackingapps
---	---

2. Modul „Kraft und Beweglichkeit“

<ul style="list-style-type: none">• Muskelaufbau• Skelett• Muskelkater• Faszientraining• Typen der Muskulatur• Sehnen/Sehnenverletzung• Berufsorientierung: Trainer	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Fitness-Checks wie z.B. COOPER-Test, BEEP-Test, Wiener Koordinationsparkour, Schnelligkeitstest, Polizeieignungstest, Conconi-Test, Münchner Fitnesstest (MFT), Beweglichkeitstest, Jump-and-Reach-Test• individuelle Belastung bestimmen - BORG-Skala
---	--

3. Modul „Schnelligkeit und Koordination“

<ul style="list-style-type: none">• Reiz-Reaktions-Schema• Sinnesorgane (Gleichgewichtsorgan – Ohr und Auge)• Konzentration• Aufbau des Gehirns• Beeinflussung der Koordination durch Alkohol, Drogen, Ritalin, Doping	<ul style="list-style-type: none">• Einfache Koordinationsübungen, komplexere Übungen (z.B. Waveboard fahren und dabei rechnen oder Texte lesen)• Koordinationssportarten wie z.B. Slackline, Le Parcours, Tanzen, Boden-/Geräteturnen, Ballsportarten, Orientierungslauf• Training mit Einschränkung der Sinnesorgane, z.B. Blindenfußball, TT mit Verdunkelungsbrille• Entwicklung eigener Übungen zur Schulung ausgewählter Koordinativer Fähigkeiten• Life Kinetik
--	--

4. Modul „Mentale Gesundheit“

<ul style="list-style-type: none">• Schönheitsideale• Soziale Medien• Achtsamkeitsübungen• Work-Life-Balance• Stress im Körper/Methoden des Stressabbaus• Kurorte/Erholungsgebiete• Ökologische Auswirkungen von Sport auf die Umwelt (z.B. durch Skifahren) /verantwortungsvolles Bewegen in der Natur• Berufsorientierung: Therapeuten	<ul style="list-style-type: none">• Nordic Walking• Testung der Beweglichkeit• Körperhaltung und Dehnfähigkeit• Rückentraining und Mobilisation• Passende Sportarten wie z.B. Yoga, Geräteturnen, Akrobatik• Strecktching und Entspannung• Effekte des Aufwärmens
---	---

5. Modul „Ernährung“

<ul style="list-style-type: none">• Ernährungspyramide• Vorgang der Verdauung• Enzyme• Nahrungsergänzungsmittel• Essstörungen• Energy Drinks• Berufsorientierung: Ökotrophologie	<ul style="list-style-type: none">• Effekte des Krafttrainings• Prävention und rehabilitative Ziele• Körperformung, Aufbau von Muskelmasse• Krafttraining im Krafraum & Entwicklung eigener Pläne• Trainingsprinzipien des Krafttrainings• mögliche Trainingsorte: Garather SV/ TSV Urdenbach• Langhanteltraining• Fitnessapps (z.B. Teamfit, Freeletics, usw.)• Exkursion: Besuch eines Fitnessstudios
--	---

6. Modul „Nachhaltigkeit“

<ul style="list-style-type: none">• Klimawandel• Maßnahmen gegen Umweltzerstörung• Ökosystem Wald – Haus Bürgel• Ökosystem Meer• Ökosystem See	<ul style="list-style-type: none">• Orientierungsläufe• SUP• Rudern/ Segeln
--	---

7. Modul „Erste Hilfe“

<ul style="list-style-type: none">• Sportverletzungen• Einladung der Schulsanitäter• ASB• Organspende (evtl. Knochenmarkspende)	<ul style="list-style-type: none">• Praktische Übungen
--	--

Der **MEDIENKOMPETENZRAHMEN**¹ kann im Fach Bew-U-Ge in vielen Bereichen aufgegriffen werden. Allein durch die Tatsache, dass es kein Schulbuch für das Fach gibt, sind die Schülerinnen und Schüler dazu gezwungen viele Informationen eigenständig zu recherchieren (2.1 & 2.2) und zu präsentieren (1.3 & 3.1). An einigen Stellen wird Medienkritik (2.3 & 2.4) (ein-)geübt z.B. bei Internetseiten mit angeblichen „Ernährungstipps“ für Sportler. Eine klare Auflistung und Zuordnung zu den einzelnen Unterrichtsfeldern kann auf Grund der fluiden Inhalte nicht erstellt werden. Zusammenfassend lassen sich folgende Kompetenzen an unterschiedlichen Inhaltsfeldern erzielen:

- Bedienen & anwenden: 1.3
- Informieren & recherchieren: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4
- Kommunizieren & kooperieren: 3.1
- Produzieren & präsentieren: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4

Im Rahmen der seit 2017 in den Lehrplänen verankerten **VERBRAUCHERBILDUNG**^{2 3} trägt das Fach Bew-U-Ge in vielen Themenbereichen dazu bei, dass die Jugendlichen eine reflektierte Konsumkompetenz entwickeln. Prädestiniert dazu sind nahezu alle Unterrichtsinhalte im Themenfeld „Ernährung“; im Themenfeld „Doping“ arbeiten wir im Bereich der Drogenprävention und sensibilisieren für wichtige Inhalte in der adoleszenten Phase der Schülerinnen und Schüler. Wir erweitern im Laufe der zwei Jahre das Wissen der Jugendlichen im Bereich von Ernährung und Gesundheit, um „im Alltag bewusste Entscheidungen für eine gesundheitsorientierte Ernährung und Lebensweise fällen zu können“ (s. Fußnote Verbraucherbildung, S. 2). Das Hauptziel von Bew-U-Ge ist die gesunde Lebensführung und somit arbeiten wir in den zwei Jahren durchgehend präventiv. Auch im Bereich Freizeitverhalten & Mobilität und der damit einhergehende Ressourcen- und Energieverbrauch werden Aspekte kritisch betrachtet und reflektiert und die Schülerinnen und Schüler erlangen so kontinuierlich eine immer reflektiertere Konsumkompetenz. Die permanente Bewegung im Sport-Teil des Faches wirkt ebenfalls präventiv und schult das Bewusstsein über die eigene Fitness und eine gesunde Lebensführung; dabei reflektieren Schülerinnen und Schüler zusätzlich Unfall- und Verletzungsprophylaxen. Life Science wird somit durchgängig in den Alltag der Schülerinnen und Schüler integriert.

2.2 Grundsätze der Leistungsbewertung

Die pädagogische Zielsetzung der Lernerfolgsüberprüfung im WP Fach Bew-U-Ge ergibt sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Allgemeinen Schulordnung (§ 21 - § 23 und § 25), die die rechtliche Grundlage für die Leistungsbewertung in der Schule darstellen. Die Lernerfolgsüberprüfung ist gleichzeitig Grundlage für die weitere Förderung der Schülerinnen und Schüler, für ihre Beratung und die Beratung der Erziehungsberechtigten sowie für Schullaufbahnentscheidungen.

Die weiteren rechtlich verbindlichen Hinweise zur Leistungsbewertung sowie zu Verfahrensvorschriften sind im Schulgesetz § 48 (1) (2) sowie in der APO –SI § 6 (1) (2) dargestellt.

Die erbrachten Leistungen fließen wie folgt in die Zeugnisnote ein:

- 50 %: schriftliche Arbeiten (zwei pro Halbjahr)
- 50 %: Sonstige Mitarbeit gesplittet in
 - 25 % SoMi Biologie
 - 25% SoMi Sport

¹ <https://medienkompetenzrahmen.nrw/>

² <https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2013/Verbraucherbildung.pdf>

³ https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_gs/vb/Rahmenvorgabe_Verbraucherbildung_PS_SI_2017.pdf

Die genauere Aufschlüsselung des jeweiligen Beurteilungsbereiches „Sonstige Mitarbeit“ findet sich im jeweiligen Bezugslehrplan der Schule (schulinterner Lehrplan Biologie & schulinterner Lehrplan Sport, u.a. einsehbar auf der Homepage).

Eine Arbeit pro Schulhalbjahr wird obligat durch eine Projektarbeit mit Präsentation ersetzt.

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Wie in Kapitel 1.2 bereits beschrieben, stehen die zwei Fachkolleginnen und –kollegen in einem permanenten Austausch miteinander, um bei allen Unterrichtsvorhaben eine Passung der beiden Fächer zu erreichen. Manchmal ist es sinnvoll, dass z.B. in der Theorie bereits 1-2 Stunden nötige Grundlagen gelegt werden, so dass dann im folgenden Sportunterricht diese Kenntnisse direkt in die Praxis umgesetzt werden können. Im Idealfall baut die jeweils eine Stunde immer auf der gerade vorausgegangen des anderen Faches auf. Alle Entscheidungen zum Unterricht werden daher immer fachübergreifend gedacht und getroffen und die Inhalte unterrichtsübergreifend gestaltet. Die Füllung der Inhalte obliegt dann dem unterrichtenden Team im jeweiligen Jahrgang.