



Stand: 14.10.2022

Konzept des Profils **SPORT_{plus}**

Mit dem Schuljahr 2022/2023 wird neben dem bisherigen „bilingualen“ und „MINT+“-Profil ein dritter Zweig am Mariengymnasium angeboten. Dabei handelt es sich um das **SPORT_{plus}-Profil**. Schüler*innen, die den **SPORT_{plus}**-Zweig besuchen, erhalten – neben den „Bausteinen“ (vgl. Abb. 1) gemeinsames Schulleben, allgemeiner Unterricht und AGs - im Bereich Sport und Gesundheit zusätzliche Angebote und Förderungen.

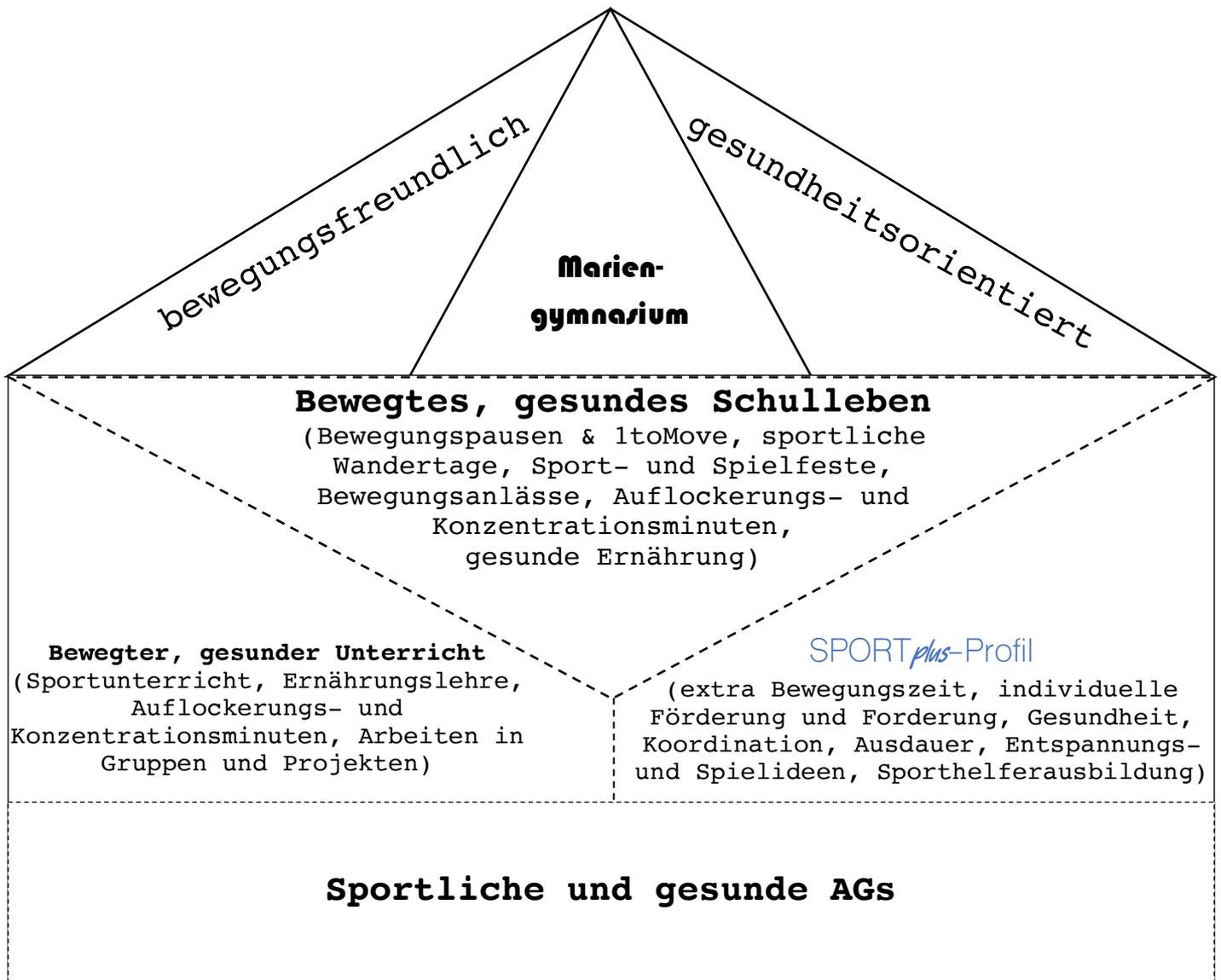


Abb. 1: Bausteine eines bewegungsfreundlichen und gesundheitsorientierten Mariengymnasiums

Der bewegungsfreundliche und gesundheitsorientierte Unterricht findet am Mariengymnasium im unten dargestellten Stundenumfang in der Sekundarstufe I (vgl. Tab.1) statt:

Tab. 1: Übersicht Stundentafel im Sport- und Gesundheitsbereich

		5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	9.1	9.2	10.1	10.2
Regulärer Unterricht in der Sek I	Sport	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2
WP* im Gesundheitsbereich	Ernährungslehre									3	3	3	3
Erg.stunden**	SPORT plus	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Inhaltliche Schwerpunkte	Koordination, Laufpass, Entspannung, Zuckerkompass		Zirkusprojekt, Gesundes Frühstück, Entspannung		Kooperativer Sport, Abenteuersport		Sporthelfer-ausbildung					

*WP = Wahlpflichtbereich in der Mittelstufe

**Erg.stunden = Ergänzungsstunden in der Sekundarstufe

Vorteile des SPORT plus –Profils:

- Zusätzliche Bewegungszeiten neben dem normalen Sportunterricht
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln (z.B. durch den Zuckerkompass in Klasse 5, Bewusstmachung gesunder Ernährung)
- Stärkung der sozialen Entwicklung
- „Ein gesunder, entspannter Mensch kann deutlich besser lernen und ist leistungsfähiger“
- Vernetzung mit Sportvereinen und Ausbildung zu Sporthelfer*innen

Auf den nachfolgenden Seiten werden die inhaltlichen Schwerpunkte und angedachten Highlights des SPORT plus –Profils in der Erprobungsstufe und Mittelstufe im Überblick dargestellt:

Schwerpunkte:

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 liegt der Schwerpunkt auf **zusätzlicher Bewegungszeit**.

Defizite sollen spielerisch ausgeglichen und die Kinder dadurch für den Sport begeistert werden. Wir nutzen das beste motorische Lernalter (s. Abb.2: *Hirtz und Weinek*), um koordinative Fähigkeiten zu verbessern und zu festigen.

Um das angesprochene Ziel in der Erprobungsstufe zu erreichen, werden in der Jahrgangsstufe 5 spielerische Übungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten (Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit) durchgeführt und variiert. Auf spielerische Weise wird ebenfalls die Ausdauerfähigkeit trainiert und verbessert.

In der Jahrgangsstufe 6 beschäftigen sich alle Lernenden mit einem Zirkusprojekt (z.B. Erlernen von Akrobatik und Jonglage, ...)

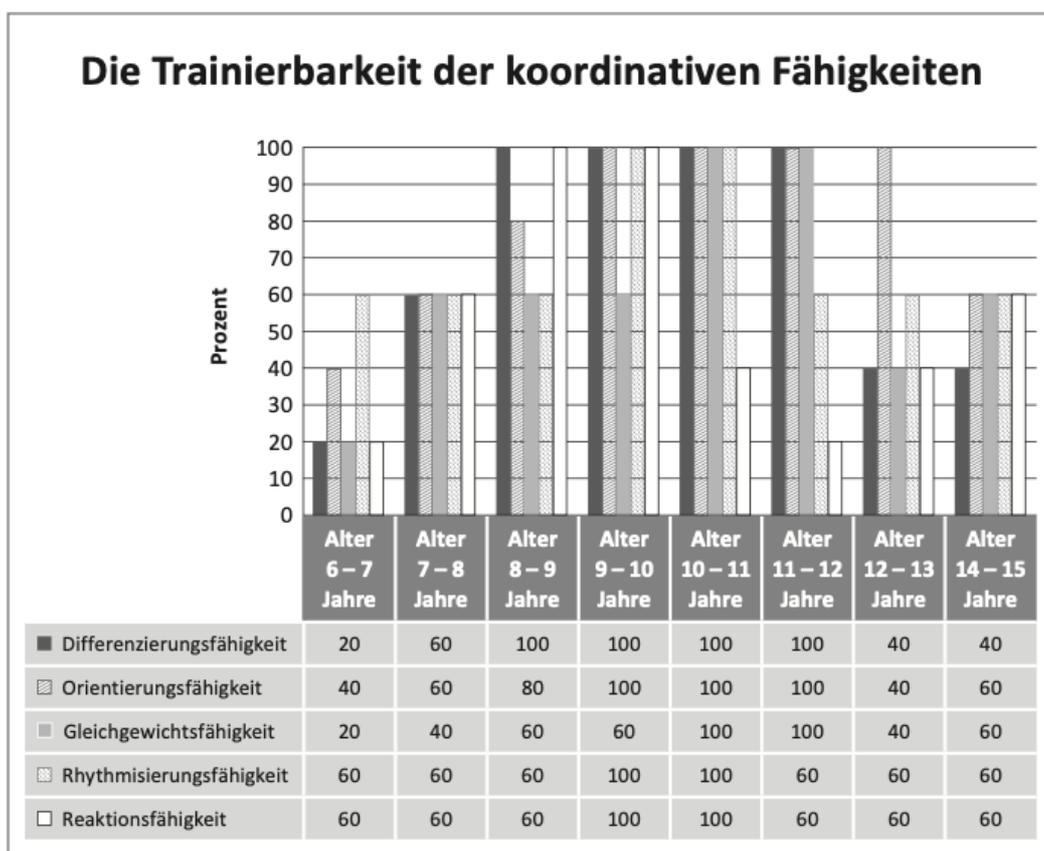


Abb. 2: Die Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten
 [Daten u. a. nach Farvel W.S., Hirtz, P. (1997), Hirtz, P. (1985) und Weinek, J. (2007)]

Zusätzliche Themen, z.B.:

- Wie viel Zucker ist in Lebensmitteln? Zuckerkompass
- Wir erstellen ein gesundes (Pausen-)Frühstück!
- Trainieren für das *SPORT plus*-Laufabzeichen
- Fit für den Alltag! Wie sieht mein wöchentlicher Sportplan aus? Wie viel Bewegungszeit habe ich?
- Wie sportlich ist meine Heimatstadt? Einblick in zusätzliche Sportarten
- Entspannungstechniken kennenlernen und erproben

Angedachte Highlights in den Jahrgangsstufen 5 und 6:

- Jahrgangsstufe 5: Spielerisches Koordinationstraining, Erwerb eines Laufabzeichens, Zuckerkompass, Entspannung
- Jahrgangsstufe 6: Zirkusprojekt, gesunde Ernährung, Entspannung

Schwerpunkte:

In der Mittelstufe wächst der theoretische Anteil gegenüber der Praxis. Folgende Aspekte werden schwerpunktartig in den Jahrgangsstufen 7 und 8 behandelt:

- Zusammenarbeit mit der Ernährungslehre
- Kooperative Sportarten erproben und erlernen.
- Wir organisieren die „Bewegte Pause“
- Wir werden Sporthelfer
 - o Sporthelfer sind speziell ausgebildete Jugendliche, die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche in **Schule und Sportverein** gestalten und durchführen.
 - o Die Sporthelfer*innen- Ausbildung teilt sich auf in SH I und SH II und beinhaltet jeweils 30 Lerneinheiten (1 LE = 45 min).
 - o Hospitationen (SH I) und Praktika (SH II) im Vereinssport sind in den Ausbildungen verbindlich (Hospitationsbogen) → Kooperationen mit Vereinen!
 - o Die erfolgreiche Teilnahme an den SH-Ausbildungen wird mit einem **Qualifikationsnachweis** bestätigt.
 - o Der erfolgreiche Abschluss der SH I- und SH II- Ausbildung (Anerkennung Basismodul) **berechtigt zur Teilnahme an den Aufbaumodulen der Übungsleiter C- Ausbildung**
- Kooperationen mit externen Partnern
- Kooperativer Sport und Abenteuersport

Angedachte Highlights in der Mittelstufe:

- Jahrgangsstufe 7: Kooperativer Sport, Abenteuersport
- Jahrgangsstufe 8: Sporthelferausbildung