

Körperliche und seelische Gesundheit

Dieser Differenzierungskurs möchte ein gesundheitsgerechtes Handeln der Lernenden jetzt und in Zukunft ermöglichen und sie zudem zu zertifizierten Streitschlichtern (Mediatoren) ausbilden.

Diesen Zielen nähern wir uns auf unterschiedliche Weise, so sind zum einen theoretische Fragestellungen zur körperlichen und seelischen Gesundheit und zur Entwicklung des Menschen für uns wichtig, aber auch die praktische Umsetzung von Entspannungstechniken und Ausdauertraining sind Bestandteile dieses Kurses, ebenso wie die Beschäftigung mit der Frage: Wie kann friedliche Kommunikation am besten gelingen?

Wer hat Spaß an diesem Fach und was sollte man mitbringen?

- Sich auf Neues einlassen können, z.B. auf Rollenspiele oder Entspannungsübungen
- Freude am kooperativen Lernen haben, z.B. an kleineren Spielformen in der Gymnastikhalle
- Offen für kommunikative Arbeitsformen sein, z.B. in Form von unterschiedlichen Gruppenarbeiten
- Interesse an der Gesunderhaltung des eigenen Körpers haben
- Sich für Bewegung interessieren
- Sich mit pädagogischen Texten auseinandersetzen wollen

exemplarischer Überblick über die Halbjahre:

8.1 Theorie: Was ist Gesundheit? Versuch einer umfassenden Definition Praxis: Kennenlern- und Vertrauensübungen, Kommunikations- und Kooperationsspiele, Kennenlernen von leichten Entspannungsformen wie Fantasiereisen oder progressiver Muskelentspannung	8.2 Theorie: Streitschlichterausbildung Praxis: Anwendung der erarbeiteten Mediatorenkompetenzen in Form von Rollenspielen und Schlichtungsübungen ➔ <i>am Ende erwirbt man eine zertifizierte Bescheinigung, dass man zum Mediator ausgebildet wurde</i>
9.1 Theorie: Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, Einfluss von Ausdauertraining auf das genannte System und Trainingsprinzipien Praxis: Tai-Chi: Erarbeitung und Festigung der „Pe-king-Sequenz“ und ausdauerndes Laufen mit Pulskontrolle (exemplarisch)	9.2 Theorie: Körperliche und geistige Entwicklung sowie Sozialisation des Kindes und Bearbeitung von einem oder zwei weiteren Themen, die von den Schülerinnen und Schülern gewählt werden Praxis: evtl. noch Tai-Chi und/ oder ausdauerndes Laufen

In der Jahrgangsstufe 9 findet zudem eine verpflichtende AG zur Vertiefung der Inhalte der Streitschlichtung statt und die Teilnehmer werden in der Jahrgangsstufe 9 als Mediatoren an unserer Schule eingesetzt.

Leistungsbewertung:

- Zwei zweistündige Klassenarbeiten pro Halbjahr
- Ggf. ein Projekt statt einer Klassenarbeit
- Präsentation Tai-Chi
- Schlichtung durchführen

Bei Nachfragen können Sie/ könnt Ihr mich gern kontaktieren! Entweder über Teams oder über markus.tewes@jag-bad-berleburg.de!

Ich freue mich schon auf diesen abwechslungsreichen und interessanten Kurs mit euch!

Markus Tewes