

Differenzierungskurs „Körperliche & seelische Gesundheit“

Idee und Ziele

In den Jahrgangsstufen 9 und 10 wird das Fach „Körperliche und seelische Gesundheit“ als Differenzierungskurs angeboten, inhaltlich ist dieser Kurs vornehmlich angelehnt an die Schulfächer Erziehungswissenschaften und Sport.

Dieser Differenzierungskurs ist als Hilfestellung für die Lernenden angelegt, Gesundheit als immer wieder herzustellende Balance zwischen individuellen Möglichkeiten und situativen Gegebenheiten und Herausforderungen zu erkennen, um so für das derzeitige Schulleben, aber auch für das weitere eigene Leben, ein Rüstzeug zu erhalten, selbstbestimmt, eigenverantwortlich und fachlich fundiert die eigene Lebensführung zu hinterfragen und die individuelle Gesundheit selbstwirksam zu erhalten.

So ist ein selbstgesteuertes gesundheitsgerechtes Handeln Ziel dieses Differenzierungskurses.

Diesem Ziel wird sich auf unterschiedliche Weise genähert, so sind zum einen theoretische Fragestellungen zur körperlichen und seelischen Gesundheit und zur Entwicklung und Sozialisation des Menschen relevant, aber auch die praktische Umsetzung von Entspannungstechniken und gesundheitsbewusstem Ausdauer- und ggf. Krafttraining – zum Teil in exemplarischer Form – sind Bestandteile dieses Kurses.

Ein besonderer Wert wird auf die kooperative und kommunikative Auseinandersetzung der Lernenden mit den jeweiligen Fragestellungen, den körperlichen Herausforderungen, aber auch mit den Mitlernenden gelegt, um ein möglichst störungsfreies und sozialverträgliches Arbeitsklima zu schaffen.

Unterrichtsinhalte der jeweiligen Jahrgangsstufen

Die im Weiteren aufgeführten Themen bieten einen Überblick über die Inhalte dieses Differenzierungskurses, werden aber bewusst thematisch, methodisch und zeitlich nicht noch näher definiert, da ein selbstbestimmtes Mitarbeiten der Lernenden erwünscht und gefördert werden soll und es somit zu unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen, methodischen Herangehensweisen und inhaltlichen Exkursen innerhalb der jeweiligen Themen kommen kann und soll.

9.1

Theorie:

- Was ist Gesundheit? Einstieg in das Thema und Versuch einer Definition
Schwerpunkt: soziale und emotionale Gesundheit
 - Wie „gesund“ ist unsere Umwelt?
 - Einfluss von psycho-sozialen Faktoren
 - Erarbeitung von Schutz- und Risikofaktoren
 - Verschiedene Theorievorstellungen zur Gesundheit, z.B. das „Salutogenesemodell“ von Antonovsky
 - Körperliche und geistige Entwicklung sowie Sozialisation des Kindes im ersten Lebensjahr
-

Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kennenlern- und Vertrauensübungen und -spiele ○ Kommunikations- und Kooperationsübungen und -spiele ○ Kennenlernen von leichten Entspannungsformen wie Fantasiereisen und/ oder progressiver Muskelentspannung (PMR)
---------	--

(Theorie und Praxis im Klassenraum oder der Gymnastikhalle)

9.2

Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • zertifizierte Ausbildung zum Streitschlichter: <ul style="list-style-type: none"> → Auseinandersetzung mit gelingender und misslingender Kommunikation, Körpersprache und aktives Zuhören → Erarbeitung der vier Schritte der Mediation
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> ○ Anwendung der erarbeiteten Mediatorenkompetenzen in Form von selbstreflektierten Rollenspielen und Schlichtungssimulationen

(Theorie und Praxis im Klassenraum)

10.1

Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Gesundheit? Schwerpunkt: körperliche Gesundheit • Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege • Einfluss von Ausdauertraining auf die genannten Systeme • Trainingsprinzipien und Erstellung eines einfachen persönlichen Trainingsplans zur Gesunderhaltung
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdauerndes Laufen mit Pulskontrolle (exemplarisch) ○ Grundsätze des Tai-Chi, Erlernen einfacher Brokat-Übungen ○ Tai-Chi: Erarbeitung und Festigung der „Peking-Sequenz“

(Theorie und Praxis im Gymnastikraum)

10.2

Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Bearbeitung von pädagogischen Wahlthemen, die von den Lernenden gewählt werden, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> → Mobbing und Gesundheit → typisch Junge, typisch Mädchen!? → Familie: Entwicklung, Belastungen → Interkulturalität → Lebensentwürfe → ...
----------	--

Praxis:	<ul style="list-style-type: none">○ Tai-Chi mit Überprüfung des Gelernten (evtl. auch beispielhafte Übungen zur Selbstverteidigung)○ Ausdauerndes Laufen○ evtl. Krafttraining
---------	---

(Theorie und Praxis im Gymnastikraum)

Die Inhalte, besonders die Theorieteile in der Jahrgangstufe 10.2, werden zum Teil von den Lernenden selbst vorgeschlagen und erarbeitet.

Bewertungskriterien

Die Benotung der Leistungen der Lernenden setzt sich je zur Hälfte aus der sonstigen Mitarbeit und den schriftlichen Leistungen der Arbeiten zusammen.

sonstige Mitarbeit:

Bei der Bewertung der sonstigen Mitarbeit geht zum einen die mündliche Mitarbeit mit ein. Hier ist die Zielvorstellung, dass die Lernenden den Unterricht aktiv mitgestalten, differenziert auf fremde Beiträge eingehen, Grundgedanken aufgreifen und vertiefen, weiterführende, fundierte Fragen stellen und eigenes Wissen mit dem von anderen verknüpfen.

Neben der mündlichen Mitarbeit wird ein weiterer Schwerpunkt auf die Umsetzung der praktischen Inhalte des Kurses gesetzt. Hier ist die Zielvorstellung selbstständiges und systematisches Arbeiten, Einbringen der eigenen Stärken bei Rücksichtnahme auf andere, zuverlässiger und bewusster Umgang mit den Mitlernenden und das Einlassen auf neue Bewegungserfahrungen und Kooperationsformen.

Bei der sonstigen Mitarbeit macht die mündliche Beteiligung etwa 70%, die praktische Mitarbeit etwa 30% aus.

Die Leistungsbewertung sollte dabei jeweils das altersgemäße Leistungsvermögen der Lernenden berücksichtigen.

Arbeiten:

Es werden pro Halbjahr zwei zweistündige Arbeiten geschrieben, die mit etwa 50% in die Gesamtwertung der Kursnote eingehen. Pro Schuljahr ist es möglich, eine schriftliche Arbeit durch eine vergleichbare Leistung zu ersetzen (Portfolio, Vortrag mit individueller Ausarbeitung, Präsentation usw.).

Bei den Arbeiten sollten inhaltlich circa 30-40% auf die Reproduktion von Wissen bzw. auf Textverständnis abzielen, ebenfalls 30-40% auf die Anwendung des Gelernten und nicht mehr als 30% auf den Transfer oder die Darstellung einer Lösungsmöglichkeit für eine Problemstellung oder auf einer Bewertung.

Stärken und Schwächen der jeweiligen Arbeit müssen aus dem Kommentar zur Arbeit, bzw. dem beiliegenden tabellarischen Erwartungshorizont hervorgehen. Neben der inhaltlichen Leistung ist auch die Darstellungsleistung angemessen zu bewerten. Diese sollte ca. 25% der Endnote ausmachen.

Einsatz von Medien

Nach dem Medienkompetenzrahmen des Landes NRW werden vor allem die Bereiche *Informieren und Recherchieren, Kommunizieren und Kooperieren, Produzieren und Präsentieren*

sowie *Analysieren und Reflektieren* in den unterschiedlichen Unterrichtsvorhaben aufgegriffen und altersgemäß gefordert und gefördert. Eine klare Zuteilung ist aufgrund der offenen und an den Lernenden orientierten Ausprägung und Erarbeitung der jeweiligen Themen nicht möglich (vgl. Unterrichtsinhalte).

Streitschlichter AG und Arbeit als Mediator*innen

In der Jahrgangsstufe 10 findet wöchentlich eine etwa 45 Minuten dauernde **verpflichtende AG** statt. Diese dient unter anderem zur Vertiefung und weiteren Einübung der Inhalte der Streitschlichtung und gibt die Möglichkeit zur Besprechung von Problemen, die sich in Streitschlichtungsgesprächen ergeben haben. Des Weiteren werden in dieser AG auch die Vorstellung der Streitschlichter*innen in den neuen Klassen 5 und die Präsenz auf dem Schnuppertag vorbereitet.

Die Teilnehmer*innen verpflichten sich zudem zur Arbeit als Mediator*innen innerhalb unserer Schule.

Stand: Sommer 2023