

WPU in der E-Phase:

„Sport für mich und für andere“

Lehrkräfte: Fr. Krčmar (1. Halbjahr), Hr. Schneller (2. Halbjahr)

Dieser sportbezogene Wahlpflichtkurs will das Thema Bewegung ganzheitlich betrachten. Im ersten Teil soll es um das individuelle Sporterleben mit seinen körperlichen Voraussetzungen und Beschränkungen gehen. Im zweiten Teil sollt ihr befähigt werden, Sport und Bewegungsmöglichkeiten für andere anzubieten. Bei kontinuierlicher und erfolgreicher Mitarbeit schließt der zweite Teil mit dem Erwerb der Bescheinigung der Sportjugend Hessen über die Qualifizierung zur „Sportassistentin“ ab.

1. Teil: Sport für mich

Im 1. HJ beschäftigen wir uns in der Theorie mit:

- Der Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke und Muskeln)
- Die Wirbelsäule und die Bandscheiben
- Ausdauertraining (Strukturierung, Trainingsplan, -Methoden, -Prinzipien, Steuerungsmöglichkeiten)
- Krafttraining (Erscheinungsformen der Kraft und Arbeitsweisen des Muskels)

In der Praxis:

- Ausdauernd laufen (Cooper Test)
- Rückenfitness
- Krafttraining

2. Teil: Sportassistentin-Ausbildung

Dieser Abschnitt umfasst sowohl Theorie- wie auch Praxisteile. Inhalte der Ausbildung sind:

- Sport, Bewegung und kreative Praxis: z.B. Kleine und Große Spiele kennenlernen und selbst anleiten, Freizeitsport, kreative Bewegungskünste, alternative Spiel- und Sportgeräte
- Rolle, Verantwortung und Vorbildfunktion der Sportassistentin/des Sportassistenten
- Pädagogische Aspekte beim Anleiten von Gruppen, soziale Kompetenzen, Umgang mit Konflikten
- Aufsichtspflicht, Haftung und Jugendschutz beim Anleiten von Gruppen



Bewerbungen als Zeichen von Engagement beigefügt werden.

Um die Bescheinigung über die Qualifizierung zur „Sportassistentin“ zu erwerben, ist nach den Vorgaben der Sportjugend Hessen neben einer aktiven Teilnahme die Anwesenheit an mindestens 90% der Lehreinheiten (=Unterrichtsstunden) der Ausbildung, also des zweiten Halbjahres, erforderlich.

Die schulische Leistungsfeststellung im Zeugnis erfolgt separat von dieser Vorgabe. Die Bescheinigung ist also ein Bonus, sollte aber für die meisten erreichbar sein. Die Bescheinigung kann bei

Leistungsfeststellung:

kontinuierliche Mitarbeit in Theorie und Sportpraxis, ggf. Präsentationen (keine Klausur), Mitgestaltung und Mitanleitung einer Sportstunde; Bestätigung der Teilnahme im Zeugnis, ggf. Bescheinigung (siehe oben)