

Strategiepapier - auf einen Blick

Chancen und Möglichkeiten für die Entwicklung des Schulsports

- Pilotprojekt „Ernährung & Bewegung“ am Comenius-Gymnasium Düsseldorf -

1. Verbesserung der Ausstattungsqualität des Sportunterrichts

Umsetzung:

Das weltweit modernste mobile Schulfitness-System wurde am C.-G. entwickelt und an sechs weiteren weiterführenden Schulen Düsseldorfs eingesetzt – mit eindeutiger Zustimmung und Bewährung (siehe Auswertungsgraphik).

www.comenius-gymnasium.de www.fitness-mueller.de

2. Verbesserung der Sportnotengebung durch stärkere Einbeziehung der Fitness

Umsetzung:

Ein einfach durchzuführender standardisierter Dreifachtest mit Beurteilungskriterien nach Alter und Geschlecht wurde entwickelt und getestet mit großer Zustimmung (siehe Auswertungsgraphik - homepage)

3. Multimediale Ausgestaltung der neuen Sporthalle mit Vernetzung zu den Fachgebieten

Biologie/Musik/Sozialwissenschaften (Gruppenprozesse, Rollenverhalten)

Bestehende Unternehmenskontakte zu Pioneer, Miha, Medocheck-Softwareentwickler, BTL, Zamek-Metro, Vodafone, Bosch, BBDO-Consulting

→ Neue Vermittlungstechniken im Sportunterricht

- 3a. Lehrerkompetenz im Sportunterricht durch multimediale Vermittlungstechniken (Videoanalyse, Datentransfer, Graphikerstellung, programmierte Trainingsplanerstellung mit Ernährungstips und Beratung - Personal-Coach)

- 3b. Kompensation von Unterrichtsausfällen (Split-Coaching nach P.A. Müller)

- Halbierung der Ausfallquote des Unterrichts bei multimedialer Nutzung der Sporthalle

- Anspruchsvolle Tests in der Oberstufe (Relativkraft-Bankdrücken und Hallenhürdentest) prakt. Erfahrungen und Erkenntnisgewinnung der Trainingsmethodik

- Vermittlung und praktische Erkenntnisse im Sportmanagement (Leistungskurs – Sport)

4. Ausstattung mit elektronischen Chips (anonyme Datenerfassung und –auswertung für wissensch. Institute) für die einheitliche Zugangskontrolle bei Nutzung von Sporthalle, Spinden sowie Cafeteria und Gastro-Angeboten für Schüler, Eltern, Lehrer, Vereinsmitglieder – hohe Schul/Gemeindeidentifikation

5. Entwicklung eines Schulsportentwicklungszentrums – Pilotprojekt Düsseldorf Kooperationen mit

- 4 Sportschulen NRW
- 2 Sportuniversitäten - wissenschaftliche Begleitung
- 1 Ernährungsinstitut - wissenschaftliche Begleitung
- 1 Sportpädagogisches Institut – wissenschaftliche Begleitung
- 1 Handelskonzern (Metro Group)
- 2-3 Nahrungsmittelkonzerne (Dr. Oetker, Nestle, Zamek)

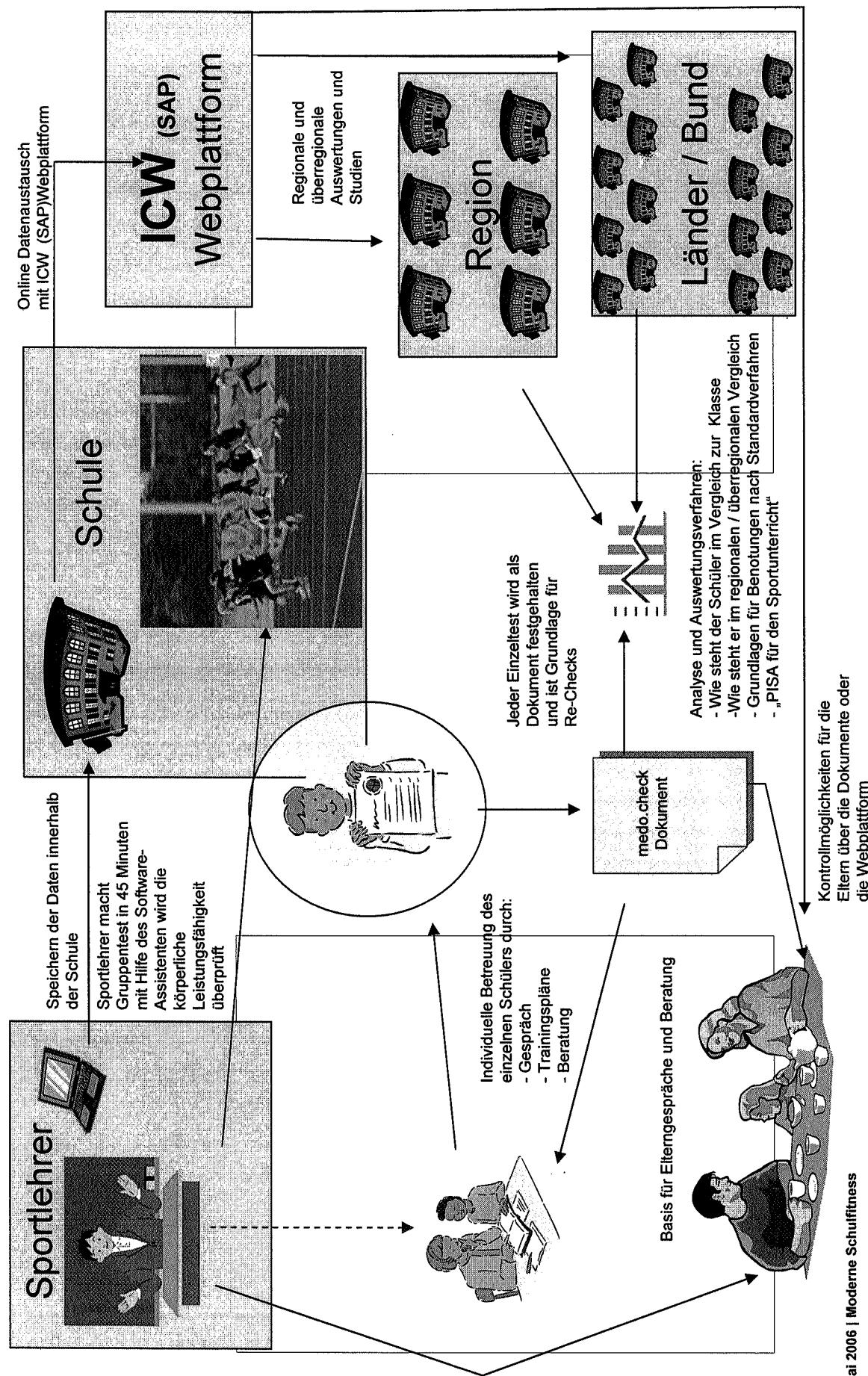
Mit der Umsetzung und Verwirklichung dieser Möglichkeiten hätte Düsseldorf im europäischen Raum eine herausragende Spitzenstellung in der Schulsportentwicklung, der individuellen Förderung motorisch schwacher oder leistungsstarker Jugendlicher

- in der Kompensation von Unterrichtsausfall
- als Pilotenschule für den Breitensport und gesundheitliche Ernährungsausrichtung
- als modernstes Schul/Vereinssportsystem

Konzept: Qualitätssicherung und neue Lehransätze

medo.check ® EDV-Assistent für den Sportlehrer (Schulsport):

-Leistungsüberprüfung -individuelle Betreuung -einheitliche Notengebung etc.



Moderne Schulfitness: Chancen und Möglichkeiten in der Praxis

- Als ich vor vier Jahren den Begriff "Moderne Schulfitness" geschaffen habe, war mir klar, dass dieser Begriff sich nicht nur auf die körperliche Fitness beziehen kann, sondern auch die geistige und gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beinhalten muss.
- "Modern" heißt hier sehr zeitnah an der technisch möglichen Entwicklung. Denn nur im Vorsprung unserer bildungstechnischen Möglichkeiten werden wir in der Zukunft die Herausforderungen im globalen Wettbewerb bestehen können.
- Längst ist bekannt, dass für eine harmonische Entwicklung Bewegung und Ernährung wichtige Bausteine für die Gesundheit sind.
- Informationsflut, soziale Konflikte, Aufgabenbewältigung machen Schüler oft müde und führen häufig zu Überforderung und Resignation.
- Um die Vielfalt der Einflüsse zu überschauen und sinnvoll zu regeln, brauchen wir Angebote, die den Schülern den Weg zu einem vernünftigen und effektiven Zeitmanagement zeigen und sie hierbei begleiten. Ganz eindeutig ist das dritte Modul zu Bewegung und Ernährung das Lern-Zeitmanagement.

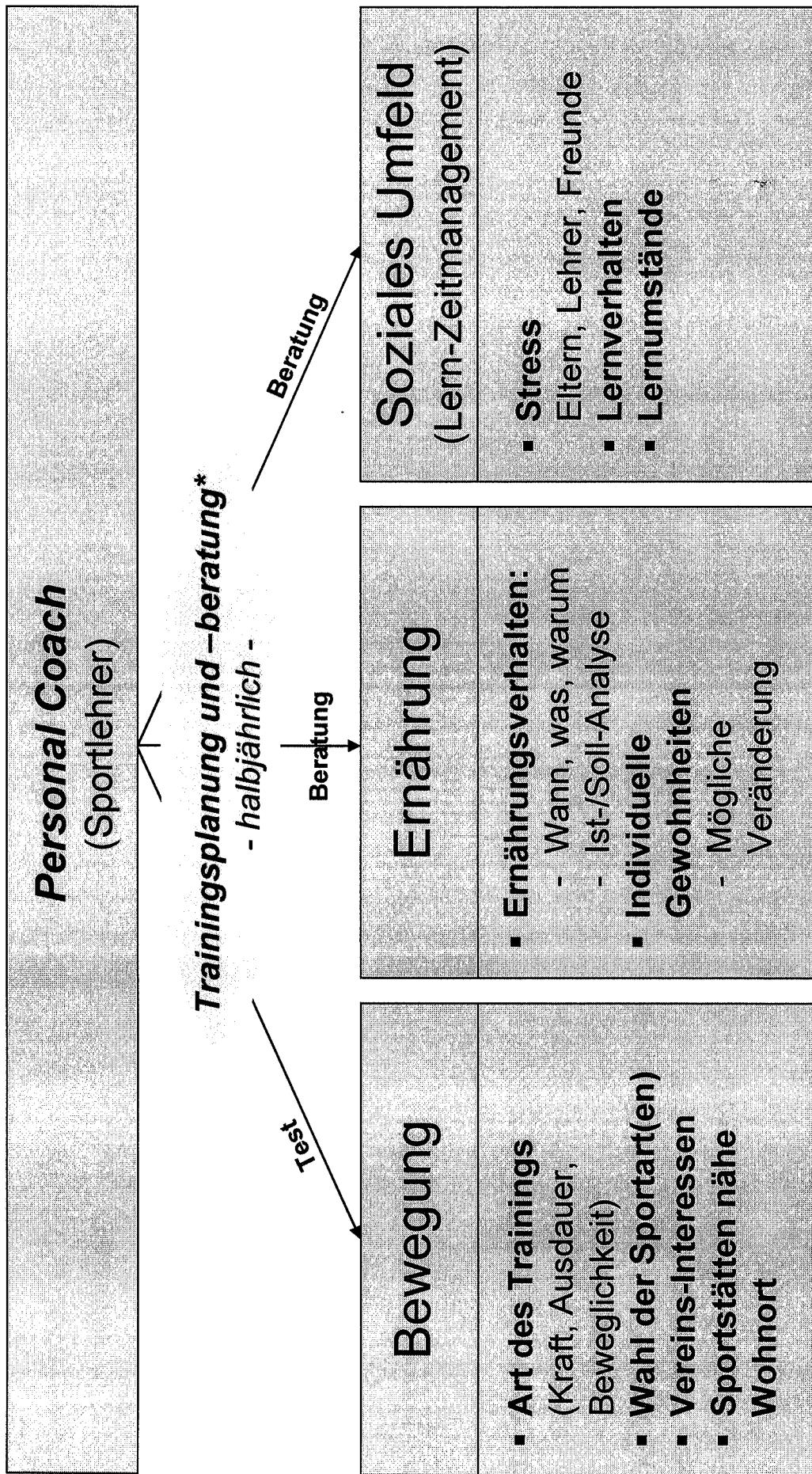
Moderne Schulfitness: Chancen und Möglichkeiten in der Praxis

- Wenn wir Bewegung und Ernährung testen und beeinflussen können, dann gilt das auch für das Lern-Zeitmanagement.
- Alle Komponenten aufeinander abgestimmt ergeben ein Höchstmaß an harmonischem Wachstum, Gesundheit und Lerneffizienz.
- Der Lehrer für den Fachbereich Sport wird dabei mehr zum Lebens- und Lernberater, im Sinne eines

Personal Coach

- Im Fachbereich Sport für die Bereiche Ernährung, Bewegung und Lebenssituation:
 - Bewegungstest (Dreifachtest) und Ernährungsverhalten bestimmen den Istwert.
 - Der Sportlehrer bespricht den Trainingsplan mit dem Schüler für ein halbes Jahr (Möglichkeiten in der Schule und zu hause)
 - Das Trainingsziel wird festgelegt.
 - Der Schüler wird beraten - evtl. in Abstimmung mit den Eltern.
 - Soziale Einflüsse werden auch berücksichtigt.

Moderne Schulfitness: Chancen und Möglichkeiten in der Praxis



* Beratung: In Abhängigkeit vom Alter:

- 10 bis 12 Jahre: immer mit Eltern (organisatorische Maßnahmen)
- 12 bis 14 Jahre: auf Wunsch mit Eltern (Konfliktpotenzial)
- über 14 Jahre: ohne Eltern (Eigenverantwortung)

Welche Möglichkeiten gibt es in Zeiten schwacher finanzieller Mittel?

⇒ Innovative Veränderungen im Bereich Schulsport:

- Fortbildung der Sportlehrer hin zum **Personal Coach (Einsatz von Laptops zur Datensicherung und Trainingssteuerung sowie der Beratungstechniken)**
- Einbindung sport- und medizinischer Institute zur Realisierung von standardisierter, altersgemäßer Tests für harmonisches Wachstum.
- Aufwertung der Sportlehrerstellung (Dipl.-Sportl. haben z.Z. keinen Bewährungsaufstieg)
- Das Wissenspotenzial der Sportlehrer besser nutzen

⇒ Die Möglichkeiten am Comenius-Gymnasium:

- Einsatz des weltweit modernsten mobilen Schulfitness-Systems - getestet an sechs weiterführenden Schulen - ideal für 8 bis 14 Jährige
- Fitness-Dreifachtest mit Benotung und Beratung nach Alter und Geschlecht (10 bis 18 Jahre)
- Anspruchsvolle Testverfahren für die Oberstufe:
 - A. Relativkraft-Bankdrücken (Maximalkraft-Oberkörper) in Abhängigkeit vom Körpergewicht
 - B. Hürden-Hallentest (Koordination/Beweglichkeit/Schnellkraft: Beine, Hüfte)
- Pilotstudie mit gerechterer Sportnotengebung (aus: Fitness, Technik, Sportwissen)
- Hilfe bei der Erstellung neuer Lernzielvorgaben (praktische Erfahrungen)

▪ Mittelfristig erreichbare Ziele:

1. Trainingsplanung EDV-gestützt
2. Einrichtung der drei Trainingsräume
3. Schüler, Lehrer und Eltern können zu festgelegten Zeiten trainieren
(hohe Identifikation mit der Schulgemeinde)
4. Vereinskooperationen Sportlehrer-Vereinstrainer (Vernetzung)