

Berufskolleg - Weingartstraße 59 - 61 - 41464 Neuss

Kreishaus Neuss  
Dr. J. Hildebrandt/ Herrn Schütz/ Ausschuss  
für den Schulsport  
Oberstr. 91

41460 Neuss

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen, unsere Nachricht vom

Telefon, Name  
02131 7407-0

Datum

10.06.08

**Konzept für ein individuell abgestimmtes Gesundheits- und Fitnessstraining  
im Rahmen des Schulsports  
(Die Sportlehrerin/ der Sportlehrer als Personal Coach)**

Für eine gesunde und harmonische Entwicklung des Menschen sind ausreichend Bewegung und Gesundheitsbewusstsein wesentliche Bestandteile. Das gilt auch und insbesondere für die adoleszente Zielgruppe unseres Berufskollegs.

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist es dem Sportunterricht am Berufskolleg allein nicht möglich, eine wesentliche Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erzielen. Hierfür reicht die realisierte Wochenstundenzahl nicht aus. Allerdings hat das Fach Sport/Gesundheitsförderung durchaus die Möglichkeit die Schüler und Schülerrinnen für die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die persönliche Entwicklung zu sensibilisieren und Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, ihr Leben gesundheitsgerecht und leistungsfördernd zu gestalten. Diese Aufgabe kommt besonders im Fach Sport/Gesundheitsförderung zum Tragen, und zwar im Rahmen der Kompetenzbereiche „*Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen*“ und „*Belastungen ausgleichen*“ sowie unter der pädagogischen Perspektive „*Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*“.

Das von Herrn Dipl. Sportlehrer Peter Müller entwickelte und am 18.02.2008 im BTI Neuss präsentierte Konzept stellt eine äußerst wirkungs- und sinnvolle Ergänzung des Sportunter-



richts im oben genannten Sinne dar. Es führt zu einer Professionalisierung des Fitnessstrainings und der individuellen Beratung im Sportunterricht und erhöht damit die Attraktivität und Plausibilität des Sportunterrichts sowie des allgemeinen Sporttreibens für die Jugendlichen. Somit stellt es eine große Chance dar, das Lebenskonzept unserer Schüler und Schülerinnen um eine sportliche und gesundheitsbewusste Komponente zu erweitern.

(Soweit in Absprache und Anlehnung an das Konzept des BTI Neuss)

Der vorgestellte Vollmotorikzirkel und die Software für die individuelle Beratung der Schüler und Schülerinnen passen hervorragend zu den bereits vorhandenen didaktischen Jahresplänen des Berufskollegs Neuss - Weingartstr. - ,insbesondere zu den Inhaltsbereichen: „Wege zur Fitness kennen lernen: Ausdauertraining, Krafttraining, Rückenschule“ usw. . (Zur Veranschaulichung erhalten Sie exemplarisch eine didaktische Jahresplanung von uns.)


Zu den bereits behandelten immer wichtiger werdenden Themen „Rauchen“, „Drogenmissbrauch“ sowie „gesundheitsbewusste Ernährung“ würde die Software zur individuellen Gesundheits- und Trainingsberatung eine gute Ergänzung darstellen. Der Vollmotorikzirkel wiederum wäre eine sehr gute Ergänzung zu unserem Fitnessraum, da er mehr Gewicht auf die konditionellen Grundeigenschaften bzw. auf die körperliche Gesamtfitness legt.

Hinzu kommt, dass dieses Trainingsgerätearrangement auch in unserem Archiv oder in einem großen Klassenraum untergebracht werden könnte. Dies bedeutet, dass zusätzlich zu den Möglichkeiten im Sportunterricht weiteres außerunterrichtliches Sporttreiben organisiert werden könnte. Das würde zu unserem zunehmenden Bewegungsangebot innerhalb des Berufskollegs wie Fußballturnier, Sponsered Walking, Außen-Tischtennisplatte oder Krafttraining passen.

Der Vollmotorikzirkel und die Beratungs-Software wären eine nachhaltige und professionelle Ergänzung nicht nur, aber vor allem zum curricularen Gesamtkonzept des Faches Sport/Gesundheitsförderung am Berufskolleg Neuss - Weingartstr. - .

Für möglich Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



i.A. Margit Freiberg-Nolten, Dorothee Müller



Unternehmensrat Niederrhein  
Arbeitskreis Schule/Wirtschaft  
Arbeitskreis Neuss



rhein  
kreis  
neuss

