

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



**SPORTJUGEND**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Wahlpflichtkurs

### Sporthelfer/Physiologie





**Wahlpflichtkurs  
(3 Stunden)**

**Physiologie  
(Eine Stunde)**

**Sporthelfer  
(Zwei Stunden)**

# Physiologie

Dauer:

1 Schulstunde pro Woche

Ziel:

anatomische und physiologische  
Voraussetzungen und Konsequenzen  
des Sporttreibens.

# Physiologie

## Themen:

- Aufbau des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Muskulatur)
- Prinzipien erfolgreichen Trainings
- Das „Sportherz“
- Sport und Ernährung
- Die kleinen „Helferlein“ für schnellen Erfolg – Doping
- Evtl. Biochemie der Energiegewinnung und Genetik der körperlichen Leistungsfähigkeit

# Sporthelfer

Dauer:

2 Schulstunden pro Woche

Ziel:

- Erwerb der Sporthelfer-Qualifikation
  - Ersthelfer-Ausbildung



Die **Sporthelfer – Qualifikation**  
ist eine **Vorstufenqualifikation** im  
Lizenzsystem des DOSB.

Es handelt sich dabei um das  
**Basismodul** für die **Übungsleiter-C**  
und **Trainer-C-Lizenz**.

**Ausbildung**  
**zum Ersthelfer/ zur Ersthelferin**



### **3 Handlungs-/Tätigkeitsfelder,**

**in denen die Sporthelfer eingesetzt werden können**

- 1. Sportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**
- 2. Kulturelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**
- 3. Interessenvertretung und Partizipation von Kindern und Jugendlichen**



# 1. Sportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

*Die Sporthelfer lernen, Sportangebote zu entwickeln und Stundenteile selbstständig zu leiten.*

**Auswählen**



**Planen**

**Durchführen**

**Auswerten**



## 2. Kulturelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

*Die Sporthelfer lernen, Sportveranstaltungen (wie am Tag der offenen Tür z.B.) mit zu planen.*

**Veranstaltungen**



**Fahrten**

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### 3. Interessenvertretung und Partizipation von Kindern und Jugendlichen

*Die Sporthelfer lernen, in welchem Bereich des organisierten Sports sie mitbestimmen können.*

#### Institutionen



SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Gelsensport

#### Kooperationspartner



## Kompetenzen, Ziele und Inhalte die mit dem Kurs erweitert werden

- 1. Soziale Kompetenz**
- 2. Fachkompetenz**
- 3. Methodenkompetenz**



## Kompetenzen, Ziele und Inhalte

### 1. Soziale Kompetenz



**Aufgabe/Rolle/Vorbildfunktion**

**Perspektivwechsel Teilnahme/Leitung**

**Kommunikation**

**Verantwortung**



## Kompetenzen, Ziele und Inhalte

### 2. Fachkompetenz

**Bewegung und Sport**

**Rechte/Pflichten**

**Anatomie/Medizin**

**Mitwirkung/Kooperation**



**Gesundheit**

**Strukturen**



## Kompetenzen, Ziele und Inhalte

### 3. Methodenkompetenz

#### Aufbau und Struktur von Sportgelegenheiten



**Orientierung an Zielgruppen**

**Evaluation eigenen Handelns**

**Grundsätze sicheren Sporttreibens**



## Leistungsmessung

je Halbjahr 2 zweistündige Klassenarbeiten

Ausnahme in 9.2: Planen, Durchführen und Reflektieren einer Sporteinheit



sonstige Mitarbeit:

- sachgerechte und kritische Darstellung von Zusammenhängen
- strukturierte Wiedergabe von Kenntnissen und Erwartungen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs- und Spielsituationen
- Leistungsbereitschaft und Bereitschaft zur Kooperation (s. Anlage „Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit““)

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



NRW bewegt seine KINDER!

## Sporthelferinnen und Sporthelfer in Nordrhein-Westfalen

Grundlegende Informationen zur Umsetzung des Programms in Schule und Verein

SPORT BEWEGT NRW!



[www.sportjugend-nrw.de](http://www.sportjugend-nrw.de)

UK NRW  
Unitas  
Nordrhein-Westfalen

BKK  
Landesverband  
NORDWEST

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne  
zur Verfügung:

Herr Plischka: [pli@mpg-ge.net](mailto:pli@mpg-ge.net)

Herr Löwer: [loe@mpg-ge.net](mailto:loe@mpg-ge.net)

Herr Westerhaus: [wes@mpg-ge.net](mailto:wes@mpg-ge.net)