

In Praxis und Theorie

Erster Sport-Leistungskurs der Nelson-Mandela-Gesamtschule geht bald ins Abitur



Für die Schülerinnen und Schüler der Nelson-Mandela-Gesamtschule steht auch der Sport in Theorie und Praxis im Mittelpunkt ihres schulischen Lebens.

FOTOS: DANIEL DIRKS

Bergisch Gladbach. Wenn im Frühjahr die ersten GesamtschülerInnen der Nelson-Mandela-Gesamtschule ihre Abiturprüfung ablegen, dann werden einige von ihnen nicht nur in der Schulbank vor Aufregung ins Schwitzen geraten, sondern vor allem durch ihre sportliche Leistung.

Denn diese AbiturientInnen werden sich im Leistungskurs Sport prüfen lassen und dabei nachweisen müssen, dass sie sowohl in der Leichtathletik und im Basketball als auch in der Theorie ein abituraugliches Können und Wissen mitbringen.

Bereits im Schuljahr 2018/19 hat sich die Sportfachschaft dafür ins Zeug gelegt ein Sportabitur an der NMG anbieten zu können und konnte schnell die gesamte Schulgemeinde von der Idee begeistern. Allen Beteiligten an der neu aufbauenden Gesamtschule im Stadtteil Gronau/Heidkamp war es dabei wichtig

schon im ersten Abiturjahrgang das Sportabitur als wichtigen Bestandteil im Schulprofil zu verankern. Vorbereitend auf die Sekundarstufe II wird dabei bereits in der Sekundarstufe I ein Fokus auf die notwendigen Kompetenzen gelegt. Dafür wurde und wird auch in Zukunft bereits in der Sekundarstufe I ein Fokus auf die Kompetenzen und Fähigkeiten gelegt. Dies geschieht durch eine inhaltliche Schwerpunktsetzung im Sportunterricht, der gelebten Sport- und Bewegungskultur im Schulleben und der Teilnahme an Sportwettkämpfen. Neben den diesjährigen Abiturprüflingen in der QII ist der Sport-Leistungskurs der QI ebenfalls bereits aus den Startblöcken gestartet und erfreut sich hoher Beliebtheit auf Seiten der Schülerschaft.

Mit dem Angebot eines Sportleistungskurses steht die NMG in der Bergisch Gladbacher Schullandschaft nicht alleine da. Auch an zwei weiteren Bergisch

Gladbacher Schulen wird dieser Leistungskurs angeboten. Durch das ausgewählte prüfungsrelevante Sportspiel Basketball unterscheidet sich die NMG von den Sportschwerpunkten der Leistungskurse der anderen Schulen. Die Schüler*innen müssen nämlich neben den festen Prüfungsfeldern in der Leichtathletik und den theoretischen Inhalten auch eine praktische Prüfung in einem Sportspiel ablegen.

Die NMG hat durch ihre günstige Lage und die Zusammenarbeit mit der Stadt Bergisch Gladbach die tolle Möglichkeit regelmäßig sportpraktische Einheiten im Stadion der BELKAW Arena durchzuführen. Diese Möglichkeit rundet die perfekten Bedingungen für das Sporttreiben an der NMG vor Ort ab.

Bei fünf Wochenstunden Sport im Stundenplan, müssen die TeilnehmerInnen nicht nur in den Schwerpunkten Leichtathletik und Basketball sportliche Leis-

tungen erbringen, sondern auch ihre Fähigkeiten in der Sporttheorie unter Beweis stellen. Dabei wird von Seiten der Lehrkräfte immer wieder versucht eine Verknüpfung zwischen der Sportpraxis und der Sporttheorie herzustellen, um die Inhalte besser und verständlicher zugänglich zu machen.

Aus der Biologie kommen Themen wie das Herz-Kreislauf-System, Muskeln des Bewegungsapparates und Energiebereitstellung hinzu. Aus dem medizinischen Bereich spielen anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung eine wichtige Rolle. Auch der Bereich der Psychologie spielt eine Rolle, wenn es um die Informationsaufnahme und -verarbeitung im Sport geht. Nicht zuletzt wird der Bereich der Sozialwissenschaft thematisiert, wenn Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns hinterfragt werden.

Team intim

HEUTE:
Basti Wirtz,
Moderator

FOTOQUELLE: RADIO BERG



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Radio Berg erzählen Interessantes, Neues, Nettes, Klatsch, Tratsch und Witziges aus dem Alltag der Redaktion. Heute geht es um Karneval in Pandemie-Zeiten.

Nochmal Kraft tanken, was Gesundes essen, viel Wasser trinken, vielleicht ja auch noch ein bisschen Sport und viel schlafen. Um ausgeruht und fit zu sein für die jecken Tage und vielleicht ja doch noch mit gutem Willen und viel Baucheinziehen ins Kostüm zu passen. Das letzte Wochenende vor Weiberfastnacht und doch werden die jecken Tage leider wieder nicht so jeck, wie ihr euch das wünscht und euch alle verdient habt.

Mein Herz blutet auch. Sehr. Ich hatte mir auch schon längst ausgemalt, wie toll es endlich wieder ist, wenn ihr draußen bei den Rathausstürmen und den ersten Zügen im Bergischen feiert und wir unter euch sind. Dass ihr uns Bilder schickt von euch, euren Liebsten und euren Gruppen. Dass ihr uns anruft, Sprachnachrichten schickt und uns an eurem Spaß teilhaben lasst. Wir feiern trotzdem zusammen, nur halt - mal wieder, oder lieber noch einmal anders. Schaltet auch an Weiberfastnacht Radio Berg ein und ihr bekommt alles, was ihr braucht. Wir sind 111% jeck für euch und freuen uns alle total, dass wir bei euch sein können.

Die beste Partymusik und die schönsten Kölschsongs bringen wir zu euch. Weiberfastnacht ab sechs Uhr früh. Feiert mit uns. Erzählt uns davon, was ihr gerade macht, ob ihr euch kostümiert habt oder auch nur die Pappnass auf habt im Homeoffice oder im Job. Schickt uns Fotos, wie ihr natürlich trotzdem bei euch geschmückt habt. Und wenn ihr immer noch nicht genug davon habt, dann hört uns einfach weiter mit unserem Karnevalsstream auf radioberg.de.

Lasst uns einfach feiern, mit dem ganz festen Glauben, dass wir es 2023 dann wieder genauso können, wie wir uns das alle wünschen.

Und vielleicht hilft die Pause ja auch, damit ihr nächstes Jahr auch ohne Baucheinziehen problemlos ins Kostüm passt.

Radio
Berg

- Anzeige -

Verstopfung? Divertikel? Druck im Darm?

Leiden Sie schon länger unter Beschwerden wie Bauchschmerzen und chronischer Verstopfung, oftmals auch kombiniert mit Durchfall und Blähungen? Divertikel könnten hier die Ursache sein.

Mit dem Alter wird auch das Muskel- und Bindegewebe um den Darm schwächer – und damit Divertikel häufiger. Das sind ballonartige Ausstülpungen des Dickdarms, die durch hohen Druck im Darm entstehen. Rund jeder 2. bis 3. über 60 Jahre hat Divertikel. Meist sind die Divertikel harmlos, aber sie können auch zu chronischen Darmbeschwerden führen oder sich sogar entzünden (med. Divertikulitis). Ganz charakteristisch sind linksseitige Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Die Ursache dafür ist u.a. eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora in den Divertikeln.

Hilfreiche Mikroben entdeckt

Das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* DG® (enthalten in Innoval® SUD, in

der Apotheke) kann durch entzündungshemmende Eigenschaften die beschwerdefreie Zeit verlängern und das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren. Damit kann man begleitend zu einer reinen Symptombehandlung an den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

Lactobacillus casei DG®:

- unterstützt eine normale Stuhlkonsistenz
- wirkt antientzündlich auf die unterschwellige Entzündung der Darmschleimhaut
- reguliert das Darmnervensystem für eine normale Darmbewegung

Klinische Studien haben gezeigt, dass langfristig 1 Kapsel für den gesundheitsfördernden Effekt ausreichend ist.



Linksseitige
Bauchschmerzen

Verstopfung

Blähungen

Durchfall

24 Milliarden
aktive
Bakterienkulturen
pro Kapsel

Für Ihre Apotheke:
Innoval® SUD
(PZN 13785333)



So können Sie Ihren Impfschutz verbessern!

Die Corona Infektionszahlen steigen und gerade jetzt fragen sich viele Menschen: Ist mein Impfschutz noch ausreichend?

Täglich muss unser Immunsystem den Körper gegen unterschiedliche Herausforderungen durch Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe verteidigen. Jedoch sinkt mit zunehmendem Lebensalter die Abwehrleistung des Immunsystems, was beispielsweise eine zunehmende Infektanfälligkeit mit sich bringt. Besonders auf Impfungen reagiert das älter werdende Immunsystem meist ungenügend und bildet zu wenig Antikörper auf den Impfstoff. Damit hat die Impfung eine geringere Wirkung als in jüngeren Jahren und auch der Schutz durch die Impfung lässt schneller nach.

Deshalb rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO), den bestehenden Impfschutz aufzufrischen: Grippe-Impfung bei Menschen über 60 Jahren sowie Corona-Auffrischungsimpfung für alle Personen ab 18 Jahren, wobei prioritär Personen mit Immunschwäche, Personen im Alter ab 70 Jahren und Bewohner*innen und Betreute in Einrichtungen der Pflege für alte Menschen genannt werden.



Zusätzlich können Sie jetzt Ihr Immunsystem aktiv unterstützen und den Impfschutz verbessern.

Studien haben gezeigt, dass der aktive Bakterienstamm *Lactobacillus coryniformis* K8 (LcK8) sowie hochdosiertes Zink und Selen die Antikörperbildung bei Impfungen durch eine bessere Immunreaktion verstärken und somit den Impferfolg verbessern können.

Diese einzigartige Kombination ist nun enthalten im neuen **Orthoexpert® immun v** (erhältlich in Apotheken).

Für Ihre Apotheke:
Orthoexpert® immun v
(PZN 17580651)

