



## Kurzbeschreibung zur Wahl eine eines **W-Seminars** im Fach **Sport**

**Lehrkraft: Andreas Dullinger**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Sport und Gesundheit**

Immer wieder hört und liest man es: Regelmäßiges Sporttreiben ist wichtig für die Gesundheit. Doch stimmt das überhaupt? Und wenn ja, welche Auswirkungen hat ein regelmäßiges sportliches Training auf unseren Körper? Das vorliegende Seminar befasst sich mit diesen und ähnlichen Fragestellungen rund um das Thema Sport und Gesundheit.

**Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:**

- Definitionen des Gesundheits- und Fitnessbegriffs
- Gesundheitswert sportlicher Bewegung (Folgen von Bewegungsmangel; Gesundheitsrisiken im Sport)
- Sport zum Zweck der Prävention, Therapie und Rehabilitation
- wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten (Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, gesellschaftliche Bedeutung des Sports)

**Zeitplan im Überblick:**

Halb-jahre	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	Mögliche Leistungserhebung
11/1	Vermittlung von <u>Basiswissen</u> aus der Sportwissenschaft, z.B. anatomisch-physiologische Aspekte Methoden wissenschaftlichen Arbeitens Entwicklung individueller Seminarthemen	Referate Stegreifaufgabe Abfrage, Unterrichtsbeitrag (1-2 pro Schüler/in)
11/2	Hinweise zur Erstellung eines Exposés Erstellung, Abgabe und Präsentation des Exposés Selbständiges Arbeiten Abgabe der Feingliederung	Bewertung des Exposés und dessen Präsentation
12/1	Fertigstellung der Seminararbeit und Abgabe Abschlusspräsentation	Seminararbeit Präsentation

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

- Fitnesstrends und deren Auswirkung auf das Gesundheitsbewusstsein
- Folgen von Bewegungsmangel für den Bewegungsapparat
- Adaptationserscheinungen des menschlichen Körpers an sportliche Bewegung
- Bedeutung und Formen der Trainingssteuerung
- Ernährung im Sport
- Dehnen – aber richtig!
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen
- Risikofaktoren und deren gesundheitliche Folgen
- Die häufigsten Verletzungen im Skisport und Maßnahmen zu deren Vorbeugung
- Gesundheitliche Folgen verschiedener Arten des Dopings
- Vergleich verschiedener Rehamaßnahmen nach einer Kreuzbandruptur
- „Sport ist Mord“ – Überlastungsschäden im Leistungssport

---

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

---

Datum und Unterschrift der Schulleitung



Kurzbeschreibung zur Wahl eine  
eines **W-Seminars**  
im Fach **Sport**

---