

Lehrkraft: Schmeling

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Zielsetzung des Seminars

Das Seminar gibt einen Überblick über die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen „Sport“ und „Gesundheit“. Es wird geklärt, was unter „Gesundheit“ aber auch „Fitness“ zu verstehen ist und welche Formen von Sport einen besonderen Einfluss die Gesundheit haben. Daneben beinhaltet der Begriff „Gesundheitssport“ auch präventive, erzieherische und ernährungsspezifische Faktoren, die näher betrachtet werden sollen.

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Ausdauer im Kindes- und Jugendalter
2. Gefahren des Dopings im Krafttraining
3. Moderne Formen des Beweglichkeitstrainings

Sollte sich im Verlauf des Seminars herausstellen, dass das Konzept erheblich verändert werden muss, so ist dies in Absprache mit der Schulleitung möglich.