

Kurzbeschreibung zur Wahl eines W-Seminars
durch die Schülerinnen und Schüler
der Jahrgangsstufe 11



Lehrkraft: P. Schmeling

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Gesundheit und Sport

Zielsetzung des Seminars:

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

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Ausdauer im Kindes- und Jugendalter am Beispiel der Kinder-Leichtathletik
2. Gefahren des Dopings im kraftorientierten Fitnesssport
3. Moderne Formen des Beweglichkeitstrainings
4. Veränderungen des Immunsystems durch Ausdauertraining
5. Morphologische Adaptionen beim leistungsorientierten Schwimmen
6. Prävention und Rehabilitation bei Kniegelenksverletzungen im Handball

Die persönliche Affinität zu einer Sportart kann bei der Themenerstellung berücksichtigt werden.

Geplante Leistungsnachweise:

12/1

12/2

13/1

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars*:

...

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