

Lehrkraft: Körner, Nina, StRin

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Sport und Gesundheit

Zielsetzung des Seminars und Begründung des Themas

Welche Auswirkungen hat Bewegungsmangel auf unseren Körper? Welche gesundheitlichen Chancen und Risiken birgt regelmäßiges Krafttraining? Wie hilft Sport, mit Stress zurechtzukommen? Diesen und weiteren Fragen bezüglich der Wechselwirkung zwischen Sport und Gesundheit können im Seminar „Sport und Gesundheit“ auf den Grund gegangen werden.

Die Zielsetzung des Seminars ist das wissenschaftspropädeutische Arbeiten in verschiedenen sportnahen Gebieten (z.B. Trainingswissenschaft, Bewegungswissenschaft, Physiologie, Anatomie). Dies geschieht unter Einbindung eigener experimenteller Forschungs- und Arbeitsprozesse, echter Archivarbeit oder Umfragen und Interviews der Teilnehmenden in der Praxis.

Das Thema des Seminars „Sport und Gesundheit“ knüpft unmittelbar an im Fachprofil Sport im bayerischen Lehrplan verankerte Grundsätze an. Der Lehrplan betont die Bedeutung des Sports für die physische, psychische und soziale Gesundheit sowie die Wichtigkeit eines reflektierten Verständnisses für gesundheitsbewusstes Verhalten. Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Seminar setzen ihre Kenntnisse gezielt ein, um Trends aus dem Gesundheits-, Fitness- und Ernährungsbereich zu analysieren, zu beurteilen und in ihrer Lebensführung zu berücksichtigen. Der Gesundheitswert verschiedener Sportarten kann betrachtet und spezifische Trainingsmethoden und -inhalte im Hinblick auf ein regelmäßiges gesundheitsorientiertes Training analysiert werden. Gesundheitsrelevante Kenntnisse aus der Sportbiologie und der Sportmedizin können in Bezug zu verschiedenen Trainings in verschiedenen Sportarten gesetzt werden.

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Inwiefern kann regelmäßiges Ausdauertraining das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen beeinflussen?
Einfluss von regelmäßigm Ausdauertraining auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen
2. Welche gesundheitlichen Chancen und Risiken birgt regelmäßiges Krafttraining für Jugendliche?
Auswirkungen von Krafttraining auf die Gesundheit im Jugendalter
3. Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Sport und Ernährung in Bezug auf die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit?
Wechselwirkung von Sport und Ernährung auf die Gesundheit
4. Inwiefern trägt die Teilnahme an Teamsportarten zur sozialen Gesundheit von Jugendlichen bei?
Teamsport und soziale Gesundheit bei Jugendlichen
5. Welche Auswirkungen hat Bewegungsmangel bei Jugendlichen?
Bewegungsmangel im Alltag – gesundheitliche Folgen für Jugendliche
6. Wie beeinflussen Yoga und Achtsamkeitstraining das allgemeine Wohlbefinden bei Jugendlichen?
Auswirkungen von Yoga und Achtsamkeitstraining auf das allgemeine Wohlbefinden bei Jugendlichen