



Lehrkraft: Florian Schopper

Leitfach: Sport

Rahmenthema:

Sport und Gesundheit

Zielsetzung des Seminars:

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

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Fitnesswellen und deren Auswirkung auf das Gesundheitsbewusstsein
2. Folgen von Bewegungsmangel für den Bewegungsapparat
3. Adaptationserscheinungen des menschlichen Körpers an sportliche Bewegung
4. Nordic Walking versus Jogging: Unterschiede und Gemeinsamkeiten aus gesundheitlicher Sicht
5. Gesundheitsorientiertes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen
6. Risikofaktoren und deren gesundheitliche Folgen
7. Die häufigsten Verletzungen im Skisport und Maßnahmen zu deren Vorbeugung
8. Gesundheitliche Folgen verschiedener Arten des Dopings
9. Vergleich verschiedener RehaMaßnahmen nach einer Kreuzbandruptur
10. „Sport ist Mord“ – Überlastungsschäden im Leistungssport

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Möglichkeit der Durchführung und Auswertung einer Fitnesstestbatterie mit Schüler(inne)n verschiedener Jahrgangsstufen durch die Seminargruppe (inkl. Muskelfunktionstests).