

**Lehrkraft: Bauernschmid L.**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Sport und Gesundheit**

**Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):**

Es wird kaum jemand bestreiten, dass Sport grundsätzlich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat. Regelmäßige Bewegung – möglicherweise noch an der frischen Luft – trainiert und optimiert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt den Bewegungsapparat und das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden durch die Ausschüttung von Glückshormonen. Wer gemeinsam mit anderen Sport treibt, pflegt zudem soziale Kontakte, was sich wiederum positiv auf unsere psychische Gesundheit auswirkt. Andererseits kann Sport auch mehr schaden als nützen, wenn etwa übertrieben hart oder unsachgemäß trainiert wird. Manchmal erzeugen der Sport bzw. sportliche Vorbilder ein idealisiertes aber unerreichbares Schönheitsideal, dem manch einer vergeblich hinterherrennt. Gewisse Trendsportarten, bei denen auf der Jagd nach Adrenalin unnötige Risiken eingegangen werden, sind kritisch zu sehen.

In diesem Seminar soll der Zusammenhang zwischen Sport bzw. Ernährung und unserer Gesundheit aus einer professionellen Perspektive und mit wissenschaftlichen Methoden untersucht werden. Dabei werden verschiedene Bereiche wie der passive und aktive Bewegungsapparat, Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre, die Auswirkungen einer (un)gesunden Ernährung sowie sportphysiologische und -psychologische Aspekte eine Rolle spielen.

Das Thema ist bewusst offen formuliert, um den SchülerInnen möglichst viele Anknüpfungsmöglichkeiten zu bieten, ohne dabei das Rahmenthema aus den Augen zu verlieren.

Der Lehrplan im Fach Sport bietet unzählige Anknüpfungspunkte für das Thema. Stellvertretend ein Auszug aus dem Fachprofil: „Im Gegenstandsbereich *Gesundheit und Fitness* erwerben die Schülerinnen und Schüler wesentliche Grundlagen gesundheitsorientierter sportlicher Betätigung und erkennen dabei deren Bedeutung für eine ganzheitlich-gesunde Lebensführung. Neben der Verbesserung ihrer gesundheitsrelevanten Fitness wird auf die Entwicklung von Körperbewusstsein und die Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper Wert gelegt.“ (Fachprofil Sport)

Halb-jahre	Mo-nate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	SEP OKT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführende Unterrichtseinheiten zum Themenfeld Sport und Ernährung</li> <li>• Einführende Artikel und Filme</li> </ul>	Evtl. Kurzreferate
	NOV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche</li> <li>• Sammlung / Vorstellung möglicher Themen</li> </ul>	Evtl. Kurzreferate Rechercheprotokoll
	DEZ JAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einheit zu Arbeitsorganisation/Zeitmanagement</li> <li>• Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten: Recherche (Internet / Bibliothek), Bibliographie</li> </ul>	Portfolio Rechercheprotokoll
	FEB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherchearbeit</li> <li>• Festlegung der SchülerInnen auf ein Thema</li> </ul>	Portfolio
11/2	FEB	Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten: Fachsprache, Technik des Exzerpierens, direktes und indirektes Zitieren, empirisches Arbeiten	

	MRZ APR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten (Exposé)</li> <li>- Fragestellung und Hypothese;</li> <li>- Zielsetzung der Arbeit;</li> <li>- exemplarischer Zeitplan für die Erstellung der Arbeit</li> <li>• mind. ein individ. Beratungsgespräch je SchülerIn</li> </ul>	Gliederung Exposé
	MAI JUN JUL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende Recherchen / selbstständiges Arbeiten der Schülerinnen und Schüler</li> <li>• mind. ein individuelles Beratungsgespräch</li> </ul>	Zwischenpräsentationen mit vorläufigen Ergebnissen
12/1	SEP OKT NOV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens ein individuelles Beratungsgespräch</li> <li>• Abgabe der Arbeit</li> </ul>	<b>Seminararbeit</b>
	DEZ JAN	Abschlusspräsentationen	<b>Präsentation</b>

Mögliche Themen für die Seminararbeiten (bitte **mindestens sechs** Themen angeben):

1. Die Erstellung eines Trainings- und Ernährungsplans für adipöse Jugendliche
2. Die Funktion des Sports bei Bewältigung von Suchtproblemen
3. Chancen und Grenzen eines sechswöchigen Sprungkrafttrainings
4. Faszination Extremsport
5. Muskelaufbautraining für das Knie eines Basketballers
6. Auswirkungen einer veganen Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit
7. Sport und Ernährung zur Prävention bzw. Therapie bestimmter Krankheiten
8. Sport und Glück (z.B. Flow-Theorie)
9. Möglichkeiten der Leistungssteigerung im Kraftsport
10. Doping im Breitensport / Leistungssport
11. Wege aus dem Bewegungsmangel – ein Ratgeber

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Diese Verlaufsplanung ist ein erster Entwurf und kann sich im Laufe der Planung und des Seminars noch ändern.

---

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

---

Datum und Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters