

Kurzbeschreibung zur Wahl eines W-Seminars durch die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10

Formular: Kurzbeschreibung zur Information der Schüler in der Jgst. 10

Lehrkraft: OStRin Neukam

Leitfach: Sport

Rahmenthema: „Sport ist Mord!“?

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

Sportliche Betätigung erhält und fördert die Gesundheit, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt Muskulatur und Knochen. Dennoch verletzen sich viele Menschen beim Sport.

Ursache für Verletzungen sind nicht allein risikoreiche Sportarten, sondern schlecht ausgeführte Bewegungsabläufe oder die Nichtbeachtung der Trainingsprinzipien.

Im Rahmen des Seminars erwerben die Schüler und Schülerinnen Wissen im Bereich Sportanatomie und Sportverletzungen sowie über Behandlungsmethoden. Des Weiteren lernen sie Trainingsprinzipien zum Zweck der Prävention kennen.

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Sportverletzungen im Fußball
2. Joggen – Auswirkungen auf den menschlichen Körper
3. Typische Verletzungen beim Skifahren und Snowboarden – Prophylaxe
4. Tennisellbogen – Ursachen und Prophylaxe
5. Prävention von Haltungsschäden im Schulsport
6. Koordinatives Training als Verletzungsprophylaxe
7. Rehabilitation – Maßnahmen im Vergleich
8. Sportsucht
9. Extremsportarten – eine kritische Betrachtung
10. Gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports bezogen auf verschiedene Altersstufen
11. Gesundheitsorientiertes Krafttraining für Kinder und Jugendliche
12. Bewegungsmangel und seine Folgen

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Besuch Uni Bayreuth (Institut für Sportwissenschaften)

Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Sportmedizinern