

Lehrkraft: StR Sebastian Buchner

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Fitness- und Gesundheitstraining

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas

Dieses W-Seminar gibt den Schülerinnen und Schülern einen Einblick in die Funktion des menschlichen Körpers, vermittelt Strategien für eine erfolgreiche Trainingsgestaltung und erzieht zu gesunder Ernährung. Die Schülerinnen und Schüler werden auch befähigt, Fitness- und Ernährungsangebote kritisch zu bewerten. Des Weiteren werden die Seminarteilnehmer geschult, ihren Freizeitsport zielgerichtet auszulegen und optimal zu planen.

Halbjahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	Sept. - Dez.	Einführender Unterricht (Trainingswissenschaft und Trainingslehre, Anatomie, Trainingsmethoden, Fitness, Gesundheit, etc.)	Stegreifaufgabe/ Rechenschaftsablage/ Unterrichtsbeiträge
	Jan. - Feb.	Themenfindung für die Seminararbeit; Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten (Recherche, Dokumentation, Zitieren, Erstellen von Rechercheprotokollen)	Rechercheprotokoll/ Schriftliche Quellenanalyse (Inhalt, Formalia, Darstellung),
11/2	März - April	Präsentationstraining, Präsentation der Rechercheprotokolle	Präsentationen (flüssiges und freies Sprechen, Verwendung von Fachsprache, strukturierte Vortragsweise, inhaltliche Korrektheit, Einsatz von Medien)
	Mai - Juli	Allgemeine Informationen und individuelle Betreuungsgespräche zur Gliederung	Gliederungsentwurf (Inhalt, Darstellung, Formalia)
12/1	Sept. - Nov.	Individuelle Betreuungsgespräche zur Seminararbeit	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	Präsentationen der Seminararbeiten	Abschlusspräsentation

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

1. Ausdauertraining – ein Projekt mit Klasse XX
2. Das Fitnessstudio hat zu - Trainingsmöglichkeiten für Zuhause
3. Entwicklung, Durchführung und Auswertung eines persönlichen Trainingsprogramms
4. Kraftsport zwischen Gesundheit und Risiko
5. Vegane Ernährung und Sport
6. Nahrungsergänzungsmittel im Fitnesssport
7. Optimale Wettkampfvorbereitung im Skisport
8. Gesunde Ernährung in der Schule
9. Gesundheitliche Bedeutung des Tanzes am Beispiel des Hip-Hop

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars: ...

...



Formular zur Beantragung eines
W-Seminars im Fach
Sport

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

Datum und Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters