

Projektkurs Sport „Sport und Gesundheit“

Ziele und Inhalte des Kurses

- Der Projektkurs ist ein zweistündiger Jahreskurs (halbjahresübergreifend).
- Das Kursthema lautet „Sport und Gesundheit“.
- Bearbeitung von unterschiedlichen Themenfeldern, z.B.:
 - Sport und Ausdauer
 - Sport und Ernährung
 - Sport und Kraft
 - Kindersport
 - Wellness und Entspannung
 - Sport und Wirtschaft / Gesellschaft
 - Sport als Therapie, bei Krankheiten (z.B. ADHS)
 - Aggressionen und Sport
 - Sport und Doping
 - Sport im Alltag
 - Sport und Fitness in den Medien
- Bei diesen Themenfeldern handelt es sich nicht um verbindliche Vorgaben, sondern um Vorschläge, die von den Kursteilnehmern ergänzt und variiert werden können (vgl. Schaubild).
- Langfristig geplantes und organisiertes Arbeiten zu einem Projektthema steht im Mittelpunkt.
- Überwiegend selbständiges und selbstverantwortliches Arbeiten in Kleingruppen.
- Teamarbeit ist von besonderer Bedeutung für ein effektives und erfolgreiches Arbeiten.
- Enge Verknüpfung von Theorie und Praxis (z. B. Entwickeln und Durchführen von Ausdauer- und Fitnessprogrammen).
- (Schriftliche und mündliche) Dokumentation und Reflexion des Arbeitsprozesse und der Arbeitsergebnisse.
- Arbeitsergebnisse münden immer in ein abschließendes Produkt und einer Präsentation.
- Eine Benotung erfolgt am Ende des Projektkurses, d. h. nach dem zweiten Kurshalbjahr, wird aber doppelt gewichtet.
- Der Projektkurs ersetzt die Facharbeit.
- Der Kurs ist kein klassischer Sportkurs, in dem nur „gespielt“ wird.

Projektkurs Sport

„Sport und Gesundheit“

Ausdauer

- Feststellung des Ist-Zustandes
- Messverfahren
- Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Entwicklung von Zielperspektiven
- Aufstellung eines Trainingsplans

Ernährung

- Essverhalten im Alltag
- Befragung einer Gruppe/Jahrgangsstufe
- Was ist gesund/ ungesund?
- Gibt es eine Sport(ler)-Ernährung?
- Problem: Nahrungsergänzungsmittel
- Ernährungsempfehlungen

Kraft

- Was ist Kraft?
- Welche Formen der Kraft gibt es?
- Wie trainiert man seine Kraft?
- Ist Krafttraining gesund?
- Empfehlungen für ein sinnvolles Kraft- und Fitnessstraining

Doping

- Was ist Doping?
- Wie wirkt Doping?
- Welche Dopingmittel gibt es?
- Warum wird gedopt?
- Wie beeinflusst Doping meine Gesundheit?
- Doping in Freizeit- und Spitzensport

Sport und Fitness in den Medien

- Welche Themen werden in den Medien behandelt?
- Welches Schönheitsideal und welches Körperbild werden vermittelt?
- Werbung-Aussage, Gestaltung und Wirkung

Produkt

- Ausdauertrainingsprogramm für verschiedene Zielgruppen
- Ernährungsratgeber
- Poster mit funktionalen Kräftigungsübungen
- Video mit Fitnessprogramm
- Podiumsdiskussion zum Thema „Doping“
- Erstellen einer eigenen „Fitness-Zeitschrift“
- Video mit Fitnessprogrammen