

Lehrkraft: Martin Kopyciok

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Kraft-/Fitnessstraining

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:

- Bedeutung der Bewegung für eine gesunde Gesamtentwicklung des Menschen
- Merkmale eines gesundheitsorientierten Fitnessstrainings
- Verschiedene Arten des Krafttrainings und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Gesundheitsgefährdende Aspekte: u.a. Verletzungen, Doping
- (neuro-)physiologische und biomechanische Aspekte von sportlichen Bewegungen

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Krafttraining als Bestandteil des Fitnessstrainings
2. Fitnessprogramme im Internet
3. Krafttraining und Ernährung
4. Krafttraining und Koordination: Ein Widerspruch?
5. Krafttraining als Bestandteil des Trainings in einer ausgewählten Sportart (z.B. Fußball, Volleyball, Handball, Leichtathletik)
6. Entwurf und Durchführung eines Krafttrainings in einer Klasse
7. Aquatraining als Fitnessstraining
8. Laufen als Therapie

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Eine Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie ist denkbar.