



W-Seminar

Kurzbeschreibung

Seminarleiter: Gerald Bayer

Leitfach: Sport

Thema: Sport und Gesundheit – Sport als Therapie

Inhalte und Zielsetzungen des Seminars:

Sport ist gesund. Das versuchen wir Sportlehrer euch seit der 5. Klasse spüren zu lassen. Dabei geht es um Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Allgemeinen.

Wenn man es genauer betrachtet handelt es sich dabei um die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System, Sehnen und Bänder sowie das Zentrale Nervensystem. Dabei handelt es sich aber immer noch um sehr allgemeine Aspekte.

In diesem Seminar sollen ganz spezielle Bereiche des Sports unter die Lupe genommen werden, um herauszufinden, welche Krankheiten oder Schwächen „der Sport“ therapieren kann und wo die Grenzen des Möglichen erreicht werden.

Folgende Kenntnisse und Fähigkeiten sollen gewonnen werden:

- ⊙ die Bedeutung des Sports für die Gesundheit erkennen
- ⊙ Sport als Therapieform hinterfragen
- ⊙ verschiedene Krankheitsbilder kennenlernen
- ⊙ kritische Betrachtung dargestellter „Therapieerfolge“ durchführen
- ⊙ Eignung verschiedener Sportarten als Therapie untersuchen

Mögliche Themen für Seminararbeiten:

- ☺ Migräne – lässt sich dem Kopfschmerz davonlaufen?
- ☺ Kann Sport bei Diabetes Medikamente ersetzen?
- ☺ Reiten als Therapie
- ☺ Sport als Therapie bei Krebs
- ☺ Sport als Therapie bei Depression
- ☺ Sport als Therapie bei Stress
- ☺ Sport als Therapie bei Adipositas



ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf