



München, den 7.12.2018

## **Präsentation eines P-Seminars**

**Leitfach:** Sport  
**Lehrkraft:** Herr Dillmann

### **Titel mit Untertitel (1 - 2 Zeilen):**

Organisation und Durchführung eines Gesundheitstages für eine Jahrgangsstufe

### **Genauere Erläuterung des Themas und der Ziele des Seminars:**

Heranwachsende bewegen sich insgesamt zu wenig und essen häufig zu viel und ungesund. Hinzu kommt oftmals starker Zigaretten- und Alkoholkonsum. Die Folgen schlagen sich in Übergewicht und Defiziten in den motorischen Grundfertigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination nieder. Bewegungsmangel und Übergewicht sind darüber hinaus Risikofaktoren für verschiedene Zivilisationskrankheiten. Die Seminarteilnehmer\_innen sollen sich mit dieser Problematik auseinandersetzen und für eine komplette Jahrgangsstufe gesundheits- bzw. fitnessorientierte Angebote in Zusammenarbeit mit externen Partnern anbieten bzw. selbst durchführen.

### **Konkrete Projektideen und Arbeitsformen:**

- Fitnesstests durchführen
- Fitnessorientierte Sportstunden anbieten
- Gesundes Frühstück organisieren, Tipps für einen Ernährungsplan geben
- „Life Balance“ vermitteln
- Sportwissenschaftliche Themen bzw. Begriffe erarbeiten

### **Voraussichtlicher externer Partner:**

AOK, Barmer GK, TU München, PI der Stadt München

### **Besondere Anforderungen und Voraussetzungen:**

Interesse an sportwissenschaftlichen und gesundheitsorientierten Themen

### **Organisatorisches:**

Vorbereitung und Durchführung eines Gesundheitstages im Team

### **Form der geplanten Dokumentation:**

Video- bzw. Bilddokumentation