

Projektkurs Sport & Gesundheit

Kurzvorstellung, 20.03.2018 (THO, FIL)



Leistung Kondition
 Ausdauer
 Wunschnfigur
Gesund leben Motivation
 Ansporn
Herz-Kreislauf Vorbild
Team Leistungssport
Sport Muskeln
 Training
 Vorbeugung
 Fitness
 Freizeitsport
 Gesundheit
Erfolg Wohlfühlen
 Kalorien
 Laufen
 Lobby
 Steigerung
Bewegung Belastbarkeit
 Freizeit
 Ehrgeiz
 Entspannung
Schnelligkeit Wellness
 Abnehmen
 Sportverein
 Disziplin

Gesundheit betrifft jeden von uns!

Bewegung
und Sport

Ernährung

Gesundheit

Wohl-
befinden

Prävention

Entspannung

Inhalte

- **Projektarbeit: Wie funktioniert das? Theorie und Praxis**
- **Planung, Durchführung und Evaluation sportpraktischer und gesundheitsbezogener Projekte am GSG und darüber hinaus**
 - ***An der Schule*** z.B. Oberstufenlauf, Angebot von Profilkursen im Bereich Gesundheit, GSG i(s)st gesund, Unterstützung des B-Teams, bewegter Unterricht, das GSG als gesunde Schule...
 - ***In der Gemeinde*** z.B. Kooperation mit Vereinen und Fitnessstudios, Durchführen von Workshops
 - ***Alleine*** z.B. Vorbereitung auf die Eignungsprüfung an der Sporthochschule
 - ***In der (Klein-)Gruppe*** z.B. Abnahme des Sportabzeichens

Inhalte

- **Planung, Durchführung und Evaluation sporttheoretischer Projekte**
 - *Forschungsprojekte zum Thema Sport und Gesundheit*
 - *Wissenschaftsorientierte Projekte* z.B. zur Vorbereitung auf ein Sportstudium
- **Planung, Durchführung und Evaluation von Exkursionen mit sportlichem Schwerpunkt (Fokus Gesundheit)**
 - *Sportpraxis* z.B. Tagesausflüge mit sportlichen gesundheitsbezogenen Inhalten
 - *Sporttheorie* z.B. Besuch von Veranstaltungen der



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Partizipation

- Absprache & Festlegung der genauen Inhalte gemeinsam mit den TeilnehmerInnen



Der Sportprojektkurs mit dem Schwerpunkt Gesundheit - ein Kurs für mich?

- Berufswunsch im Sport- und Gesundheitsbereich
- Sportengagiert z.B. im Verein
- Sportbegeistert & Sportinteressiert
- Interesse am Bereich Gesundheit
- Für alle, für die ein Sport-GK in Theorie und Praxis nicht ausreicht
- Für alle, die mehr für die eigene Gesundheit tun wollen
- Für alle, die etwas für die Gesundheit am GSG tun wollen

Anforderungen an die TeilnehmerInnen

- Planung, Durchführung, Dokumentation und Evaluation mehrerer sport- und gesundheitsbezogener Projekte
- Theoretische und praktische Leistungsüberprüfungen z.B. 5km-Lauf
- Erstellung eines Sportfolios (Projektmappe)
- Sonstige Mitarbeit
- Gerne im Team arbeiten
- Mit Freude bei der Sache sein 😊

Bleib` gesund und fühl` dich gut!
Komm` in unseren Sportprojektkurs 😊

