

# Projektkurs Sport & Gesundheit

Kurzvorstellung, 11.03.2020 (THO, FIL)



# Gesundheit betrifft jeden von uns!

Bewegung  
und Sport

Ernährung

**Gesundheit**

Wohl-  
befinden

Prävention

Entspannung

# Der Sportprojektkurs „Sport und Gesundheit am GSG“ - ein Kurs für mich?

- Bist du sportengagiert z.B. im Verein?
- Bist du sportbegeistert & sportinteressiert?
- Bist du interessiert am Bereich Gesundheit?
- Willst du mehr für deine Gesundheit tun?
- Willst du mehr für die Gesundheit am GSG tun?
- Wolltest du immer schon einmal ein eigenes Sportprojekt planen und durchführen?
- Arbeitest du gerne im Team?

# Inhalte

- **Projektarbeit: Wie funktioniert das? Theorie und Praxis**
- **Planung, Durchführung und Evaluation sportpraktischer und gesundheitsbezogener Projekte vor allem am GSG und evtl. darüber hinaus**
  - ***Gemeinsames Projekt***: gesamte Planung und Durchführung 5 km Oberstufenlauf
  - ***Entwicklung und Durchführung eines eigenes Projekts (Kleingruppe) für die Schule mit dem Thema Sport und Gesundheit (+Erstellung Portfolio)***
  - ***Alleine*** z.B. Verbesserung der eigenen Fitness (individuelle Trainingspläne)
  - ***In der (Klein-)Gruppe*** z.B. Abnahme des Sportabzeichens, GSG is(s)t gesund, Unterstützung B-Team, das GSG als gesunde Schule

# Inhalte

- **Vorstellung aktueller Projekte**
- **Planung, Durchführung und Evaluation von Exkursionen mit sportlichem Schwerpunkt (Fokus Gesundheit)**
  - *Sportpraxis* z.B. Tagesausflüge mit sportlichen gesundheitsbezogenen Inhalten
  - *Sporttheorie* z.B. Vertiefung Kraft, Ausdauer, Ernährung;
  - Besuch von Veranstaltungen der



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

# Partizipation

- Absprache & Festlegung der genauen Inhalte gemeinsam mit den TeilnehmerInnen



# Anforderungen an die TeilnehmerInnen

- Planung, Durchführung, Dokumentation und Evaluation 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 😊**

