



Profil: „Leben in Bewegung – sportlich gesund!“

Körperkultur – Ernährung – Fitness

Körperkultur, gesunde Ernährung und Fitness nehmen in der heutigen Zeit einen essentiellen Teil in der individuellen Lebensgestaltung ein. Bewegung, sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung bekommen sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben einen immer höheren Stellenwert ein. Der gesellschaftliche Druck nach einem durchtrainierten Körper führt zu einem „Fitnesswahn“ bei einem Großteil der Bevölkerung. Die zukünftigen beruflichen Herausforderungen verlangen nach stabiler Gesundheit und Persönlichkeit, jedoch ist dies durch zunehmende Arbeitsbelastung und steigenden Leistungsdruck nicht immer optimal umzusetzen.

Damit sind u.a. folgende Inhalte verbunden:

- kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen
- angemessenes Körperbewusstsein
- gesunde Ernährung
- vielfältige sportpraktische Erfahrungen sammeln
- Teamfähigkeit
- Anstrengungs- und Risikobereitschaft
- Leistungsgedanke
- Fairness und Rücksichtnahme
- Persönlichkeitsentwicklung und Steigerung des Selbstwertgefühls
- Berufsfelder im Gesundheits- und Sportbereich kennenlernen
- lebenslanges Lernen

Auf der **Verzahnung von Theorie und Praxis** sowie dem **fächerübergreifenden Unterricht** liegen die inhaltlichen und methodischen Schwerpunkt dieses Profils:

- Teilnahme an Sportwettkämpfen
- Planung und Durchführung von Sportevents
 - o Wettkämpfe und Verpflegung
- Planung und Herstellung von „Sportlernahrung“
- Erstellung von Ernährungsplänen
- Berufserkundung im Sport- und Gesundheitsbereich
- Kooperationen mit Sportvereinen und Hochschulen
 - o Erwerb von Zertifikaten (Erste Hilfe-Schein, Übungsleiterlizenz, ...)

Unsere **Zielgruppe** sind junge Menschen,

- die Interesse und Begeisterung für Sport und Gesundheit mitbringen
- die berufliche Perspektiven in den Berufsfeldern Sport und/oder Gesundheit sehen
- die bereits jetzt schon sportlich sehr aktiv sind und feststellen wollen, ob die Auseinandersetzung mit diesen Bereichen eine berufliche Perspektive sein könnte
- die bereits jetzt schon darüber nachdenken, wie sich Menschen richtig ernähren und gesund leben, um den Anforderungen eines intensiven und langen Berufslebens standzuhalten.

Semesterplanung des Profils „Leben in Bewegung – sportlich gesund“

-	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester
Thema	Sport- und Trainingswissenschaft	Sport und Physiologie	Sport und Gesundheit	Sport und Gesellschaft
Sportpraxis	Große Sportspiele Bewegen an Geräten	Leichtathletik (z. B. Schwerpunkt Ausdauertraining) Trendsportart	Fitness (z. B. Krafttraining, ZUMBA, Aerobic, BodyFit, Pilates,...)	Prüfungsvorbereitung
Sporttheorie	Sportpsychologie: Schwerpunkte z. B. Motive, Motivation, Aggressionen im Sport Regeln und Taktiken (Semestersportarten)	Bewegungslehre Leistungsdiagnostik Regeln und Taktiken (Semestersportarten)	Trainingslehre (z. B. Trainingsplanung) Gesundheitsförderung Regeln und Taktiken (Semestersportarten)	Prüfungsvorbereitung Sportgeschichte und Sportsoziologie
Biologie	Stoffwechsel und Energieumsatz	Neurobiologie Ökologie Biotische und abiotische Faktoren Energiefluss Nachhaltigkeit	Molekulargenetik und Gentechnik Ernährungsabhängige Krankheiten	Evolution und Zukunftsfragen Prüfungsvorbereitung
HWL	Grundlagen der Ernährung	Anatomie und Physiologie Ernährungspläne Sportlernahrung		
PGW	Sport in Politik und Gesellschaft	Wirtschaftssystem Sportmarketing, Angebot und Nachfrage	Rechtssystem BRD: z. B. Anti-Dopinggesetz, Vergabe von Sportveranstaltungen	Soziologische Modelle: Bedeutung des Sports für Teile der Gesellschaft, Prüfungsvorbereitung
Seminar	Berufsorientierung, Erlebnispädagogik und Erste Hilfe	Spiele anleiten: Übungsleiterlehrgang Planung eines Sportevents	Berufsfelder im Gesundheits- und Sportbereich	Präsentation Prüfungssimulation