

Lehrgangsplan

Ausbildung zum ÜL B „Sport in der Prävention“ 22. – 26. November 2019 in Frankfurt

<u>Fr., 22.11.19</u>	<u>Thema</u>	<u>Anzahl d. LE</u>	
11:00 - 11:45	„Begrüßung“ <i>Kennerlernen Informationen zum Lehrgang</i>	(HS)	1 LE
11:45 - 12:30	Themeneinführung	(HS)	1 LE
12:30 - 13:45	Beziehen der Zimmer / MITTAGESSEN		
13:45 - 16:00	Modellstunde: Herz-Kreislauftraining mit Tischtennis	(SP)	3 LE
16:00 - 17:00	Ernährung und Risikofaktoren	(HS)	1 LE
17:00 - 17:15	PAUSE		
17:15 - 18:00	Entspannung I <i>Einführung</i>	(SP)	1 LE
18:00 - 19:00	ABENDESSEN / PAUSE		
19:00 - 19:45	Vergabe der Lehrversuchsthemen / Einführung in das Kursprogramm	(HS)	1 LE
19:45 - 21:15	Entspannung II <i>Eigenrealisation</i>	(SP)	2 LE

<u>Sa., 23.11.19</u>	<u>Thema</u>	<u>Anzahl d. LE</u>	
Ab 07.30	FRÜHSTÜCK		
09:15 – 10:45	Walking Technik: Erfolgskontrollen im Kurs <i>Der 2 km Walkingtest</i>	(Wald)	2 LE
10:45 - 11:00	PAUSE		
11:00 - 12:30	Ausdauertraining <i>Spielorientiertes Ausdauertraining mit Tischtennis</i> <i>Eigenrealisation mit Hinweisen zur Durchführung</i>	(SP)	2 LE
12:30 - 13:30	MITTAGESSEN / PAUSE		
13:30 - 15:00	Koordinationstraining	(SP)	2 LE
15:00 - 15:30	PAUSE		
15:30 - 17:00	Planungs- und Organisationshilfen <i>Langfristige Kursplanung</i>	(HS)	2 LE
17:00 - 17:15	PAUSE		
17:15 - 18:00	Bewegungsritual	(SP)	1 LE
18:00 - 19:30	ABENDESSEN / PAUSE		
19:30 - 21:00	Arbeitsphase Gruppenarbeit zu den Lehrversuchen	(HS)	2 LE

<u>So., 24.11.19</u>	<u>Thema</u>	<u>Anzahl d. LE</u>	
Ab 07:30	FRÜHSTÜCK		
08:30 - 10:00	Sportmedizin Teil 1 <i>Herz-Kreislauf-System</i> <i>Bewegungsapparat</i> <i>Körperwahrnehmung</i>	(HS)	2 LE
10:00 – 10:30	PAUSE		
10:30 - 12:00	Sportmedizin Teil 2 <i>Herz-Kreislauf-System</i> <i>Bewegungsapparat</i> <i>Körperwahrnehmung</i>	(HS)	2 LE
12:00 - 13:30	MITTAGESSEN / PAUSE		
13:30 - 15:00	Wissensvermittlung	(HS)	2 LE
15:00 - 15:15	PAUSE		
15:15 - 16:45	Kräftigung <i>Übungsbeispiele</i>	(SP)	2 LE
16.45 - 17:00	PAUSE		
17:00 - 18.30	Prüfungsvorbereitung	(HS/SP)	2 LE
18:30 - 19:30	ABENDESSEN		
19:30 - 21.00	Reflektion des Tages Weiterbearbeitung Lehrversuche	(HS)	2 LE

<u>Mo., 25.11.19</u>	<u>Thema</u>	<u>Anzahl d. LE</u>	
Ab 07:30	FRÜHSTÜCK		
09:00 - 10:30	1. Lehrversuch <i>Durchführung und Reflexion</i>	(SP)	2 LE
10:30 - 10:45	PAUSE		
10:45 - 12:15	2. Lehrversuch <i>Durchführung und Reflexion</i>	(SP)	2 LE
12:15 - 13:00	MITTAGESSEN / PAUSE		
13:00 - 14:30	3. Lehrversuch <i>Durchführung und Reflexion</i>	(SP)	2 LE
14:30 - 15:30	PAUSE		
15:30 - 17:00	Sozialkompetenz	(HS)	2 LE
17:00 - 17:15	PAUSE		
17:15 - 18:00	Tagesprotokoll <i>Aufarbeitung der Lehrversuche</i>	(HS)	1 LE
18:00 - 19:00	ABENDESSEN / PAUSE		
<u>Di., 26.11.19</u>	<u>Thema</u>	<u>Anzahl d. LE</u>	
ab 07:30	FRÜHSTÜCK / Räumen der Zimmer		
09:00 - 10:30	Bewegungslernen mit Schläger und Ball <i>Tipps zum Training mit Erwachsenen</i>	(SP)	2 LE
10:30 - 10:45	PAUSE		
10:45 - 11:30	Antragsverfahren Qualitätssiegel des DOSB	(HS)	1 LE
11:30 - 12:15 anschl.	Abschlussbesprechung MITTAGESSEN / ABREISE	(HS)	1 LE

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !