

"Kompetenzbereich Sport und Gesundheit " Kurs 36 Ausbildungsplan

Termin/Zeit	Themen/Inhalte
(1)	<p><u>Einführung in den Kompetenzbereich Sport und Gesundheit</u></p> <p><u>BASICS 1</u></p> <p>Der Jahreskreis – Ostern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostersinng Gebäck • Ostereier gestalten - Reservetechnik
(2)	<p><u>BASICS 2</u></p> <p>Erlebnispädagogik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperation/Vertrauen • Bewegte Schule/Exekutive Funktionen • → theoretische Grundlagen
(3)	<p><u>BASICS 3</u></p> <p>Kleidung und Wohlbefinden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salutogenese • Kleidung und Klima • Trageeigenschaften von Stoffen • Sportkleidung
(4)	<p><u>BASICS 4</u></p> <p>Gesundheitsorientierter Sportunterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung und Dehnung, Anspannung/Entspannung, (Körperwahrnehmung fächerübergreifend Kunst, Fitnesstest) • Koordinative Fähigkeiten (Definition, Erklärung, Übungsauswahl) • → theoretische Grundlagen
(5)	<p><u>VERTIEFUNG 1</u></p> <p>Clever essen und trinken</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung – Ernährungspyramide • Hygiene und Sicherheit bei der Nahrungszubereitung • Arbeitsorganisation • Gesundes (Schul)Frühstück

