

## "Kompetenzbereich Sport und Gesundheit " Kurs 36 Ausbildungsplan

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

