

Grundlagenlehrgang Übungsleiter C Breitensport

Programm StadtSportbund Potsdam e.V.

Lehrgangsnummer: 01-11
50 Unterrichtseinheiten

Datum: 04.11. – 26.11.2011

Ort: Luftschiffhafen 2, Haus 33, Versammlungsraum 110

Lehrgangsleitung: Lars Freier

Kosten pro Teilnehmer: 100,00 €

Mindestteilnehmer: 10

Anmeldung bis zum 15.Oktober 2011 unter:

Tel. 0331/95 10 706 oder E-Mail stadtsportbund@potsdam.de

Freitag, 04.11.2011			
Zeit	Thema	Unterrichts-ort	Anzahl UE
17.45	Begrüßung,	SR	1
18.30	Aufbau und Struktur des Sports	SR	1
19.15	Pause		
19.30	Grundlagen der Anatomie - Aufbau Skelett / Gelenke - Aufbau u. Funktion der Muskulatur	SR	2
21.00	Erste Hilfe bei Sportverletzungen	SR	1
21.45	Ende		
Sonnabend, 05.11.2011			
09.00	Aufgaben und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Funktionsgymnastik - methodische Grundlagen	SR	2
12.30	Mittagspause		
13.15	Funktionsgymnastik - Erwärmungsprogramme	Halle	2
14.45	Pause		
15.00	Grundlagen kleine Spiele / Freizeitspiele	Halle	2
16.30	Pause		
16.45	Stress und Entspannung	Halle	2
18.15	Ende		
Freitag, 11.11.2011			
17.45	Lernen – Lernprozesse - Differenzierung, Korrekturverhalten - Methodische Maßnahmen - Organisationsformen	SR	3
20.00	Pause		
20.15	Trainerverhalten - Konfliktbewältigung	SR	2
	Ende		

Sonnabend, 12.11.2011			
09.00	Grundlagen der Trainingsplanung - Bedingungsfeldanalyse - Planung einer Trainingseinheit	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Langfristige Trainingsplanung	SR	1
11.15	Mittagspause		
12.00	Konditionelle Grundeigenschaften - Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Koordination	SR	2
13.30	Pause		
13.45	Trainingssteuerung - Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode - Intensität und Umfang - Pulsmessung und Interpretation	SR	2
15.15	Pause		
15.45	exemplarisches Training einer konditionellen Grundeigenschaft	Halle	2
17.15	Pause		
17.30	Aufbau einer exemplarischen Sportstunde	Halle	2
19.00	Ende		
Samstag, 19.11.2011			
09.00	Motorische Entwicklung	SR	1
10.30	Besonderheiten von Zielgruppen im Sport - Kinder / Jugendliche - Erwachsene / Senioren	SR	1
10.45	Pause		
11.00	Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, Versicherung/ Haftung	SR	1
11.45	Mittagspause		
12.30	Grundlagen der Ernährung	SR	1
13.15	Energiebereitstellung	SR	1
14.00	Ziele, Merkmale und Besonderheiten des Breiten- und Leistungssports	SR	1
14.45	Pause		
15.15	Vertiefung praktischer Inhalte	Halle	2
16.45	Pause		
17.00	Exemplarische Spielreihe zu einem Ballspiel	Halle	2
18.30	Ende		
Samstag, 26.11.2011			
09.00	Lehrproben 1. Teil	Halle	3
12.00	Pause		
12.30	Lehrproben 2. Teil	Halle	4

Programmänderungen sind möglich

SR= Seminarraum; Praxis= Sporthalle/-platz; 1 UE= 45 min

Folgende Utensilien sind mitzubringen: Sportbekleidung, Stift, gute Laune & Selbstversorgung