

STOFFPLAN FRÜHSPORT

AG	Inhalt	Ziel
III / 1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einführung ins Fach Frühsport - Allgemeines <ul style="list-style-type: none"> ▷ Warum machen wir Frühsport ? ▷ Was kann der Frühsport bewirken ? ▷ Verschiedene Übungen ▷ So wird keiner überfordert ▷ Sport und Frühsport als Lebensstil 	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
III / P		
IV / 1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einführung ins Fach Frühsport - Allgemeines <ul style="list-style-type: none"> ▷ Warum machen wir Frühsport ? ▷ Was kann der Frühsport bewirken ? ▷ Verschiedene Übungen ▷ So wird keiner überfordert ▷ Sport und Frühsport als Lebensstil 	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
IV / P	<ul style="list-style-type: none"> • Frühsport mit einer Arbeitsgruppe 	

Handzettel : Unterricht / Vorführung / Praktische Übung	FS	III / I
Methode : Referat / Lehrgespräch / Wettbewerb		

Ausbilder / Assistent	Ausbildungsziel
Dozent	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
Ausbildungsunterlagen	Ort
Häuptlingsbuch	Unterrichtsraum

Zeitbedarf	Ablauf	Inhalt in Stichworten
40 Minuten		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einführung ins Fach Frühsport - Allgemeines <ul style="list-style-type: none"> ▷ Warum machen wir Frühsport ? ▷ Was kann der Frühsport bewirken ? ▷ Verschiedene Übungen <ul style="list-style-type: none"> ● Kreislaufübungen ● Erwärmungsübungen ● Atemübungen ● Kräftigungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • statische Kräftigung • dynamische Kräftigung ● Koordinationsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Armkoordination • Bein- und Sprünge ▷ So wird keiner überfordert <ul style="list-style-type: none"> ● Tipps zum Vorbereiten und Durchführen ▷ Sport und Frühsport als Lebensstil

Ausbildungshilfen	Wichtige Punkte !
○	Der Dozent übernimmt den Frühsport am ersten Morgen!

Vorbereitung :
Wann, wer, wie, wo ?

Auswertung : Was mache ich das nächste Mal besser ?

Handzettel : Unterricht / Vorführung / Praktische Übung	FS	III / P
Methode : Referat / Lehrgespräch / Wettbewerb		

Ausbilder / Assistent	Ausbildungsziel
Dozent	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
Ausbildungsunterlagen	Ort
Häuptlingsbuch	Unterrichtsraum

Zeitbedarf	Ablauf	Inhalt in Stichworten
10 Minuten		Die praktische Umsetzung erfolgt in AG IV.

Ausbildungshilfen	Wichtige Punkte !
○	

Vorbereitung :
Wann, wer, wie, wo ?

Auswertung : Was mache ich das nächste Mal besser ?

Handzettel : Unterricht / Vorführung / Praktische Übung	FS	IV / I
Methode : Referat / Lehrgespräch / Wettbewerb		

Ausbilder / Assistent	Ausbildungsziel
Dozent	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
Ausbildungsunterlagen	Ort
Häuptlingsbuch	Unterrichtsraum

Zeitbedarf	Ablauf	Inhalt in Stichworten
40 Minuten		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einführung ins Fach Frühsport - Allgemeines <ul style="list-style-type: none"> ▷ Warum machen wir Frühsport ? ▷ Was kann der Frühsport bewirken ? ▷ Verschiedene Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Kreislauübungen • Erwärmungsübungen • Atemübungen • Kräftigungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • statische Kräftigung • dynamische Kräftigung • Koordinationsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Armkoordination • Bein- und Beinkoordination und Sprünge ▷ So wird keiner überfordert <ul style="list-style-type: none"> • Tipps zum Vorbereiten und Durchführen ▷ Sport und Frühsport als Lebensstil

Ausbildungshilfen	Wichtige Punkte !
○	Der Dozent übernimmt den Frühsport am ersten Morgen!

Vorbereitung :
Wann, wer, wie, wo ?

Auswertung : Was mache ich das nächste Mal besser ?

Handzettel : Unterricht / Vorführung / Praktische Übung	FS	IV / P
Methode : Referat / Lehrgespräch / Wettbewerb		

Ausbilder / Assistent	Ausbildungsziel
Dozent	Durchführung eines Frühsportes im Lager.
Ausbildungsunterlagen	Ort
Häuptlingsbuch	Unterrichtsraum

Zeitbedarf	Ablauf	Inhalt	in Stichworten																																																																																																																																																																																		
10 Minuten		<p>► Leitung eines Frühsportes mit einer Arbeitsgruppe</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Bewertung</th> <th>max.</th> <th>ist</th> <th>ist</th> <th>ist</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="5">Rahmen / Geschichte</td> </tr> <tr> <td>• passend zu den Übungen</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• den Übungen untergeordnet</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Anfang und Ende</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Dauer ohne Lauf zum Ort</td> </tr> <tr> <td>• mind. 5 Minuten</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• 10 Min. (optimal)</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• länger als 10 Min.</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• temperaturangepasst</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Übungen</td> </tr> <tr> <td>• Kreislaufübungen</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Kraftübungen</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Koordinierungsübungen</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>12</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Reihenfolge</td> </tr> <tr> <td>• abwechselnd</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• aufbauend</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• flüssig ohne Denkpausen</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Anzahl der Übungen (mind. 6)</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Darstellung der Übungen</td> </tr> <tr> <td>• verständliche Erklärung</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• praktisch vorgemacht</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• korrigiert)</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>6</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Eindruck</td> </tr> <tr> <td>• Über-/ Unterforderung der JSler</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Überforderung selbst</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• selbst mitgemacht</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• zum Mitmachen ermuntert</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gesamt</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: #ffff00;">Gesamtpunktzahl</td> <td style="background-color: #ffff00;">30</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Bewertung	max.	ist	ist	ist	Rahmen / Geschichte					• passend zu den Übungen	1				• den Übungen untergeordnet	1				• Anfang und Ende	1				Gesamt	3				Dauer ohne Lauf zum Ort					• mind. 5 Minuten	1				• 10 Min. (optimal)	2				• länger als 10 Min.	1				• temperaturangepasst	1				Gesamt	5				Übungen					• Kreislaufübungen	4				• Kraftübungen	4				• Koordinierungsübungen	4				Gesamt	12				Reihenfolge					• abwechselnd	2				• aufbauend	2				• flüssig ohne Denkpausen	2				• Anzahl der Übungen (mind. 6)	2				Gesamt	8				Darstellung der Übungen					• verständliche Erklärung	2				• praktisch vorgemacht	2				• korrigiert)	2				Gesamt	6				Eindruck					• Über-/ Unterforderung der JSler	2				• Überforderung selbst	2				• selbst mitgemacht	2				• zum Mitmachen ermuntert	2				Gesamt	8						Gesamtpunktzahl	30		
Bewertung	max.	ist	ist	ist																																																																																																																																																																																	
Rahmen / Geschichte																																																																																																																																																																																					
• passend zu den Übungen	1																																																																																																																																																																																				
• den Übungen untergeordnet	1																																																																																																																																																																																				
• Anfang und Ende	1																																																																																																																																																																																				
Gesamt	3																																																																																																																																																																																				
Dauer ohne Lauf zum Ort																																																																																																																																																																																					
• mind. 5 Minuten	1																																																																																																																																																																																				
• 10 Min. (optimal)	2																																																																																																																																																																																				
• länger als 10 Min.	1																																																																																																																																																																																				
• temperaturangepasst	1																																																																																																																																																																																				
Gesamt	5																																																																																																																																																																																				
Übungen																																																																																																																																																																																					
• Kreislaufübungen	4																																																																																																																																																																																				
• Kraftübungen	4																																																																																																																																																																																				
• Koordinierungsübungen	4																																																																																																																																																																																				
Gesamt	12																																																																																																																																																																																				
Reihenfolge																																																																																																																																																																																					
• abwechselnd	2																																																																																																																																																																																				
• aufbauend	2																																																																																																																																																																																				
• flüssig ohne Denkpausen	2																																																																																																																																																																																				
• Anzahl der Übungen (mind. 6)	2																																																																																																																																																																																				
Gesamt	8																																																																																																																																																																																				
Darstellung der Übungen																																																																																																																																																																																					
• verständliche Erklärung	2																																																																																																																																																																																				
• praktisch vorgemacht	2																																																																																																																																																																																				
• korrigiert)	2																																																																																																																																																																																				
Gesamt	6																																																																																																																																																																																				
Eindruck																																																																																																																																																																																					
• Über-/ Unterforderung der JSler	2																																																																																																																																																																																				
• Überforderung selbst	2																																																																																																																																																																																				
• selbst mitgemacht	2																																																																																																																																																																																				
• zum Mitmachen ermuntert	2																																																																																																																																																																																				
Gesamt	8																																																																																																																																																																																				
		Gesamtpunktzahl	30																																																																																																																																																																																		

Ausbildungshilfen	Wichtige Punkte !
○	

Vorbereitung :
Wann, wer, wie, wo ?

Auswertung : Was mache ich das nächste Mal besser ?