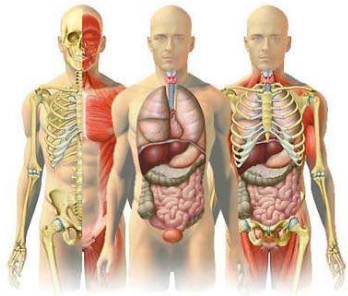




Differenzierungskurs

Sport & Gesundheit





Differenzierungskurs Sport & Gesundheit



Wie funktioniert mein Körper?

Wie halte ich meinen Körper gesund?

Wie trainiere ich meinen Körper?

Wie kann ich andere anleiten fit und gesund zu werden/bleiben?

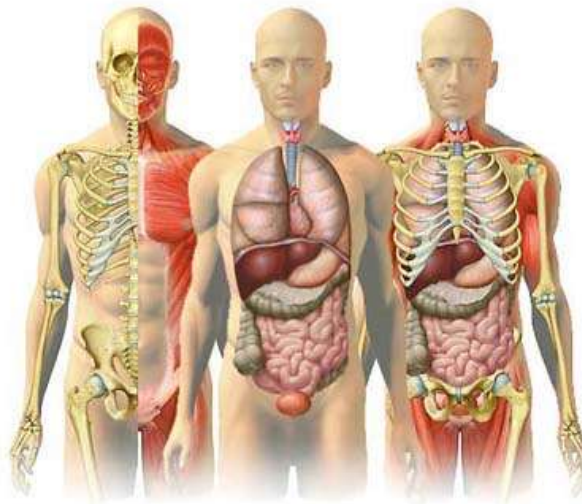


Differenzierungskurs **Sport & Gesundheit**

Wie funktioniert mein Körper?

1. Biologische Grundlagen

- > Aufbau des Körpers – Muskeln, Knochen, Gelenke usw.
- > Funktionen des Körpers – Bewegung, Verdauung, Energiegewinnung usw.





Differenzierungskurs **Sport & Gesundheit**

1. Biologische Grundlagen

Wie halte ich meinen Körper gesund?

2. Gesundheitsbewusst leben

- > Ernährung: Welche Nahrungsmittel sind gesund? Warum?
- > Was macht Bewegung so wichtig?
- > Was ist eigentlich alles ungesund?





Differenzierungskurs **Sport & Gesundheit**

1. Biologische Grundlagen

2. Gesundheitsbewusst leben

Wie trainiere ich meinen Körper?

3. Grundlagen der Trainingslehre

- > Sportmotorische Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Koordination ... Was ist Was?
- > Welche Fähigkeiten brauche ich wofür - welche sind gut für die Gesundheit?
- > Welche Trainingsmethoden gibt es?
- > Welche Trainingsmethoden eignen sich für wen?





Differenzierungskurs **Sport & Gesundheit**

1. Biologische Grundlagen
2. Gesundheitsbewusst leben
3. Grundlagen der Trainingslehre

Wie kann ich andere anleiten fit und gesund zu werden/bleiben?

4. Selber Trainer sein -

Sporthelferausbildung

- > Sozial-Kommunikative Ausbildung: Wie gehe ich mit Gruppen um....
- > Methodenkompetenz: Wie erreiche ich meine Trainingsziele mit der Gruppe
- > Sicherheit: Helfen/Sichern, 1. Hilfe
- > Rechtliches: Hallenregeln, Verhaltensregeln...





Differenzierungskurs **Sport & Gesundheit**

Sporthelferausbildung...

- ▶ Vorstufenqualifikation für Jugendliche für die sportliche und außersportliche Arbeit mit Kindern in Schule und Sportverein
- ▶ Diese Ausbildung entspricht der GH I-Ausbildung (Gruppenhelfer) der Sportjugend NRW (Landessportbund NRW)
- ▶ Die SH-Ausbildung ermöglicht eine Weiterqualifizierung innerhalb der Qualifizierungen des DOSB (Gruppenhelfer II, Übungsleiter, Trainer)
- ▶ Kompetenz der eigenverantwortlichen und selbstständigen Planung, Organisation und Durchführung von Übung- und Spieleinheiten (z.B. Sportturniere, Pausensport)
- ▶ Erweitern des Schulsports, ggf. durch Kooperationen mit Sportvereinen, um ein außerschulisches Sportangebot
- ▶ Erwerb eines Zertifikats, welches autorisiert, in gewissen Rahmenbedingungen selbstständig Sportangebote zu betreuen und Gruppen zu leiten



Differenzierungskurs Sport & Gesundheit

1. Biologische Grundlagen
2. Gesundheitsbewusst leben
3. Grundlagen der Trainingslehre
4. Selber Trainer sein - Sporthelferausbildung

