

FiduS - Übungsleiterschulung

Freitag, 28.04.2017, 9:30 – 17:00 Uhr, Gebäude 41 (B) 103 - Ablauf

Zeit	Theorie
9:30	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung; Organisation
9:35	<ul style="list-style-type: none"> kurze Vorstellung der TN, Erwartungen, Befürchtungen
9:55	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellung des Projektes FiduS (Fit durchs Studium)
10:10 zwischendurch kurze Pause	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungspausen – wieso, weshalb, warum? Wirkungen von Bewegung auf Körper und Geist die 5 Ws der Didaktik Aktivierung, Kräftigung, Mobilisierung/ Beweglichkeit, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination – was ist das und wozu das alles? Versicherungsfragen Einstieg in und Ausstieg aus einer/r FiduS-Pause Buchungssystem FiduS/ Organisation/ ÜL-Abrechnung
ca. 12:15	Mittagspause
Zeit	Praxis
13:00	<ul style="list-style-type: none"> Übungsteil zu den Themen Einstieg, Aktivierung
	<ul style="list-style-type: none"> Übungsteil zu den Themen Mobilisation/ Beweglichkeit, Dehnung
13:30	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigung
14:00 kurze Pause	<ul style="list-style-type: none"> Übungsteil zu den Themen Gleichgewicht, Koordination, Augenübungen, Entspannung/Ausklang
ca. 14:15	<ul style="list-style-type: none"> Frage und Antwort
14:35	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung einer eigenen FiduS-Pause; für Fragen zur Verfügung stehen
14:50	<ul style="list-style-type: none"> lehrpraktische Einheit jeder/s Teilnehmerin/s mit direkt anschließender Reflexion
16:40	<ul style="list-style-type: none"> Verträge, Aushändigung der TN-Bescheinigungen, Handbücher und FiduS-Shirts
ca. 16:45	<ul style="list-style-type: none"> Verabschiedung, Abschluss

Die Teilnahme wird vom Landessportbund Hessen mit 8 LE zur Verlängerung der **DOSB Übungsleiterlizenz C Breitensport** anerkannt.

Anmeldung und Infos:

www.hs-fulda.de/sport

Tel. 0661/ 9640-170 oder -123

Hochschulsportbüros Gebäude D, Räume 104 oder 109