

5. Kinder- und Jugendsportakademie Jerichower Land 2018

Praxis-Theorie-Workshop „Lernen (durch) braucht Bewegung“

Anerkennung als Fortbildung für Lehrkräfte (17 F 171 211)

Die Teilnahme an der 5.KJA wird mit 7 LE zur Verlängerung der Lizenz Breitensport angerechnet.

Wann? 2. Juni 2018, 9:00 – 14:30 Uhr

Wo? „Eintrachtsporthalle“ Gommern, Magdeburger Str. 24 b

Referenten: **Steffen Hartwig**, Fortbildner, Trainer
Sandra Zeibig, Sportlehrerin,

Teilnehmergebühr: 20,-€ / Person > Bitte vorher an den KSB überweisen.

Anmeldung: Bitte bis zum 25.05.2018 mit dem Formular „Fortbildung“ an den KSB

Ausrichter ist der KSB Jerichower Land in Zusammenarbeit mit dem SV Eintracht Gommern, Abteilung Leichtathletik

Ablaufplan

bis 8:45 Uhr

Anreise

9:00 – 10:30 Uhr

Workshopangebot:

WS I: Spiele ohne Grenzen –

WS II: Alles läuft rund –

Leichtathletik ist nur Laufen, Springen, Werfen

Einsatzvielfalt von Reifen

oder? Herr Hartwig

Frau Zeibig

10:45 – 12.15 Uhr

Workshop I und Workshop II (Tausch)

12:15 – 12:30 Uhr

Mittagspause

12:35 – 13:30 Uhr

Vitalkinetik II – *Das mache ich nicht nur mit links!*

Theorie: **Wie fordere ich mein Gehirn?**

Praxis: **Übungen mit und ohne Partner**

13:40 – 14.30 Uhr

Fitnessrends auch für zu Hause – Freeletics

Inhalt zum Workshop 1:

Diese Veranstaltung setzt die Veranstaltungsserie aus dem vergangenen Schuljahr „Leichtathletik in der Schule“ fort. Hier bieten sich vielfältige Möglichkeiten durch innovative Spielformen das Laufen, Springen und Werfen für alle Schülerinnen und Schüler abwechslungsreich und interessant zu gestalten. Eine Vielzahl von Spiel- und Staffelformen, der Einsatz unterschiedlicher Materialien verleitet dazu, Trainings- und Übungsstunden vielfältiger zu gestalten.

Die Teilnahme ist nicht zwingend an die Teilnahme an der vorherigen Veranstaltung gebunden.

Inhalt zum Workshop 2:

Der Reifen als Spiel- und Sportgerät findet sich in jeder Sporthalle. Im Workshop werden vielfältige Gewöhnungsübungen zur Entwicklung von Fertigkeiten vorgestellt und besprochen. Der Einsatz von Reifen in den Trainingsbetrieb kann in verschiedenen Sportarten eingesetzt werden. Es werden unterschiedliche Erwärmungs-, Team- und Staffelspiele dargestellt und von den Teilnehmern praktisch erprobt.

Das Spiel „Quidditch“, welches mit großen oder kleinen Gruppen gespielt werden kann, wird vorgestellt und gespielt.

