

Modul Technische Disziplinen, Mittel-/Langstrecken / Disciplines techniques, Demi-Fond/Fond (SLV 305-24) vom 11. – 13.10.2024

Gute J+S-Aktivitäten – Sportart unterrichten, Sportart verstehen, Sich als Leiter engagieren



Freitag / Vendredi, 11.10.2024		
09:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Kursbeginn / Début du cours Vorstellungsrunde / Kursziele - Présentation / Objectifs du cours
10:00 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastung Bases de la performances du développement et de la chargeabilité
10:45 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Vermitteln / Transmettre l'athlétisme Trainingsplanung 1 + Schnelligkeit / Planification d'entraînement 1 + Vitesse
12:00 Bellavista		Mittagessen / Dîner
13:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre + l'athlétisme Lauftechnik und Fehlerkorrektur / Technique de course et correction des fautes
14:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre + l'athlétisme Kraft Force
15:30 Stadion od. Halle EDW		LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice Schnelligkeit, Kraft & Beweglichkeit, Lauftechnik und Fehlerkorrektur / vitesse, force et mobilité, technique de course et correction des fautes
18:30 Bellavista		Nachtessen / Souper
19:45–20:45 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme Ausdauer und Energiebereitstellung / Endurance

Samstag / Samedi, 12.10.2024		
7:30 Bellavista		Frühstück / Déjeuner
08:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme Disziplinspezifische Ausdauer / Endurance spécifique à la discipline
10:00 Stadion od. Halle EDW		LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice Praxisbeispiel Bahntraining Exemple pratique entraînement sur piste
12:00 Bellavista		Mittagessen / Dîner
13:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Umfeld pflegen + Innovieren / Se soucier de l'entourage + innover Wertvoller Sport in der Schweiz / Update Jugend+Sport Un sport respectueux de valeurs éthiques / Update Jeunesse + Sport
14:15 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme Auswertung der Trainingsbeobachtung / Evaluation de l'entraînement observé
16:00 Stadion od. Halle EDW		LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice Lauf ABC + Ausdauer / ABC de la course + endurance
18:30 Bellavista		Nachtessen / Souper
19:30 – 20:45 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Vermitteln / Transmettre l'athlétisme Auswertung Praxisbeispiel Ausdauer + Trainingsplanung 2 / Evaluation exemple pratique endurance + Planification d'entraînement 2

Sonntag / Dimanche, 13.10.2024		
7:30 Bellavista		Frühstück / Déjeuner
08:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen + Unterrichten/ Comprendre + enseigner l'athlétisme Trainingsplanung in Gruppen Planification d'entraînement en groupes
10:30 Stadion od. Halle EDW		LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme Gemeinsame Auswertung der Trainingsplanung Evaluation commune de la planification d'entraînement
12:15 Bellavista		Mittagessen / Dîner
13:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme Lernkontrolle Evaluation / Contrôle d'apprentissage Evaluation
14:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Umfeld pflegen + Innovieren / Se soucier de l'entourage + innover Lernjournal, Ausblick, Kursauswertung Journal d'apprentissage, vue et évaluation
15:30		Kursschluss / Fin du cours

Kurskader Véronique Durrer, Anita Weyermann

Teilnehmende Damen: 7 / Herren: 12 / **Total: 19**



Informationsvermittlung
Einordnen



Interaktion
Austausch



Sportpraxis
Erleben



Pause



Reflexion