

Vorlage zur Erstellung der Stundenverlaufspläne

Checkfragen für die Stundenverlaufspläne

- 1.) Habe ich die Stundenverlaufspläne mit einer **Zeitschiene** versehen (Einleitung, Hauptteil und Schluss als Bestandteil des Stundenverlaufsplans) und stimmen die Zeiten mit den Angaben in den Kursdetails überein?
- 2.) Damit Präventionskurse eine nachhaltige Wirkung erzielen, ist es wichtig, den Kursteilnehmenden **theoretisches Wissen** sowohl zur Hauptbeanspruchungsform und Bewegungsform als auch zum dazugehörigen Handlungsfeld (Bewegung, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement oder Sucht) zu vermitteln. Ist dies Bestandteil meines Konzeptes und in den Stundenverlaufsplänen ersichtlich?
- 3.) Habe ich den **Alltagstransfer** in meinem Kurs berücksichtigt, z. B. durch Aufzeigen der Trainingsmöglichkeiten im Alltag und Besprechung sowie Ausgabe der Teilnehmerunterlagen? Die Übertragung der Kursinhalte in das Alltagsleben der Teilnehmenden ist grundlegend für die Sicherung der Nachhaltigkeit.
- 4.) Ist ersichtlich, wie den Teilnehmenden die Inhalte vermittelt werden, d. h. wie das **methodisch-didaktische Vorgehen aussieht (z. B. Kurzvortrag, Vormachen-Nachmachen)**?
- 5.) Wenn sich mein Kurs an die Zielgruppe Kinder richtet: Ist der aktive **Einbezug der Eltern** an mindestens zwei Kurseinheiten (zu Beginn und zum Ende) berücksichtigt?
- 6.) Wenn ein Kompaktangebot vorliegt: Ist meinen Stundenverlaufsplänen der Kursablauf über den **Zeitraum** des Kompaktangebotes zu entnehmen (z. B. sind die geplanten bzw. angegebenen Einheiten auf die geplanten Kurstage verteilt und ersichtlich, habe ich Pausenzeiten berücksichtigt)?
- 7.) Habe ich im Hauptteil meiner Stunden **beispielhafte Übungen** benannt, das **Ziel der Übungen** erläutert und den **Stunden-schwerpunkt** benannt, sodass diese für die Prüferinnen und Prüfer klar nachvollziehbar sind?

8.) Handelt es sich bei meinem Kurs um eine **Kombination von zwei Hauptbeanspruchungsformen**? In diesem Fall muss die Darstellung der angesprochenen Hauptbeanspruchungsformen auf die beiden Schwerpunkte aufgeteilt werden. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie alle im Kurs durchgeführten Übungen benennen.

Bitte beachten Sie, dass **für jede Kurseinheit** eine detaillierte Beschreibung der Inhalte vorliegen muss. (Beispiel: Ein Kurs hat einen Umfang und eine Dauer von 12 Kurseinheiten á 60 Minuten. In diesem Fall müssen 12 Stundenverlaufspläne für die angegebene Dauer (60 Minuten) vorliegen.)

Kurstitel:

Kurseinheit 1

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschie- dung							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
(Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 2

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 3

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 4

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 5

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 6

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 7

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 8

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 9

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 10

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 11

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							

Kurseinheit 12

Stundenthema:

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspru- chungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung							
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)							
Einstimmung/ Aufwärmen							
Schwerpunkt/ Hauptteil I							
Schwerpunkt/ Hauptteil II							

Phase	Zeit (min.)	Thema (Haupt- beanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehens- weise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss							
Ausklang/ Cool down							
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)							