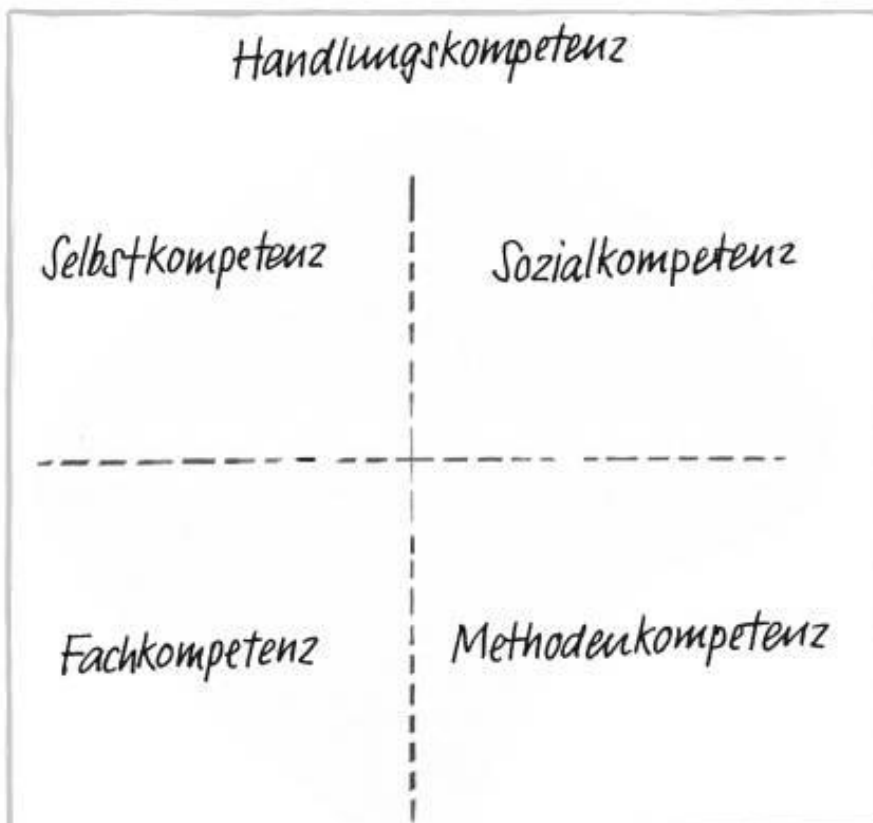


Theoriefragen esa Kernausbildung

a) Fragen zu den Kernkonzepten im Lehrmittel esa

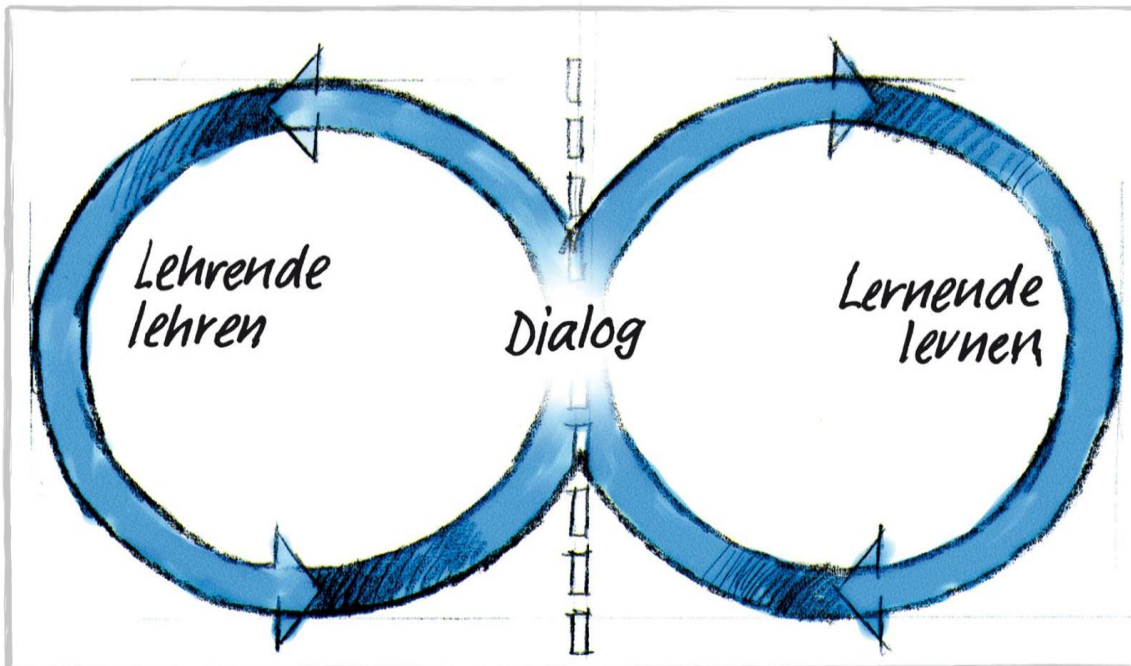
1. Das **Modell der Handlungskompetenzen** hat 4 Teilbereiche. Welchen Zweck erfüllt dieses Modell? Ordne die Begriffe dem richtigen Teilbereich zu. Gib konkrete Beispiele zu den Teilbereichen.



Planung	Fachdisziplinwissen
Einfühlungsvermögen	Kommunikationsvermögen
(Sport-)Hintergrundwissen	Wirkungskompetenz
Selbsteinschätzungsvermögen	Vermittlung
Zielsetzung	Interaktionsvermögen
Fertigkeit in der Fachdisziplin	Selbstorganisationsvermögen



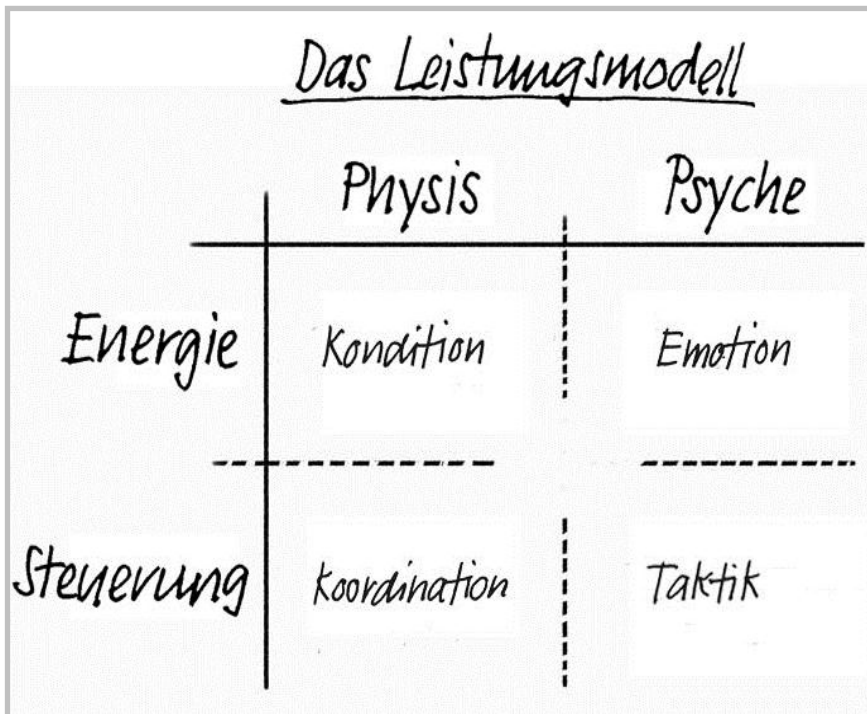
2. Ordne die Begriffe am richtigen Ort in das **andragogische Modell** ein. Erkläre das Modells anhand eines konkreten Beispiels aus dem Erwachsenensport.



Beobachten	Umsetzen
Aufnehmen	Beurteilen
Beraten	Verarbeiten



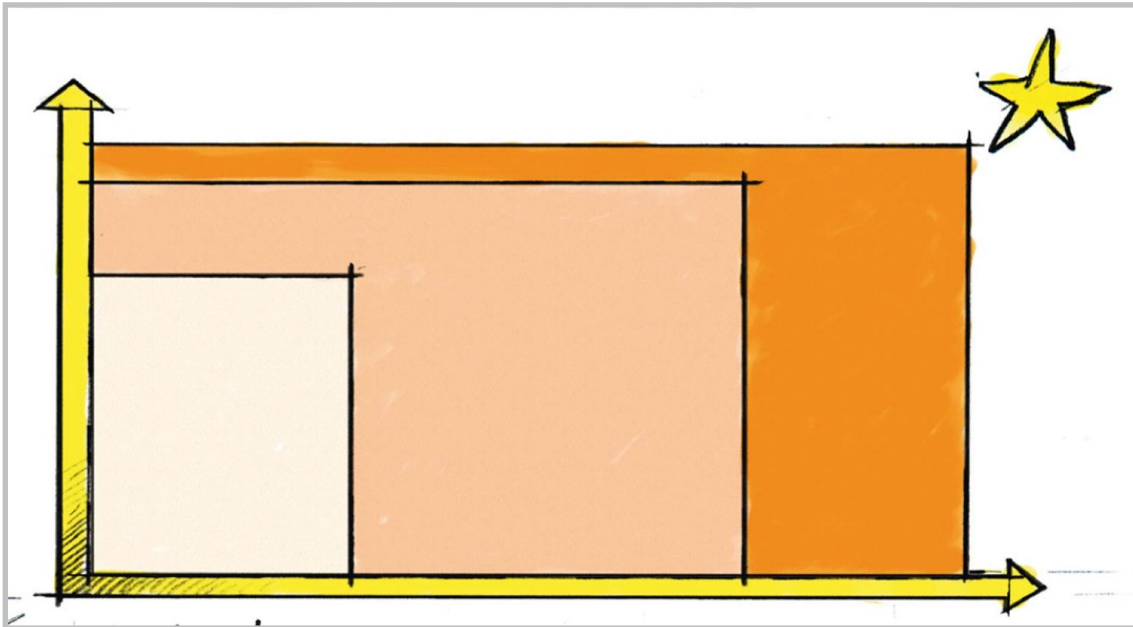
3. Ordne die Begriffe am richtigen Ort in **das Leistungsmodell** des **sportmotorischen Konzeptes** ein. Erkläre das Modell anhand eines Beispiels aus dem Erwachsenensport.



Ausdauer	Beweglichkeit
wahrnehmen und verarbeiten	reagieren
orientieren	sich konzentrieren
Psyche regulieren/ Willen steuern	Motivation, Selbstvertrauen und Ursachenerklärung
rhythmisieren	Im Gleichgewicht sein
differenzieren	Taktik und Strategie
Kraft	Schnelligkeit



4. Ordne die Begriffe am richtigen Ort in das Modell des **methodischen Konzeptes** ein.
 Erkläre das Modell anhand eines konkreten Beispiels aus dem Erwachsenensport.



Qualität	Köner
Quantität	Einsteiger
	Fortgeschrittene

erwerben und festigen
anwenden und variieren
gestalten und ergänzen



b) Allgemeine Fragen

5. Welchen Nutzen für deinen Unterricht siehst du bei der Einteilung der Sporttreibenden nach Motiven? Nenne einige Beweggründe (Motive), weshalb sportliche Aktivitäten ausgeführt werden.
6. Beschreibe mit einem Beispiel den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung.
7. Welche Methoden der Belastungskontrolle kennst du? Nenne Anwendungsbeispiele?
8. Nenne 3 allgemeine Trainingsprinzipien im Erwachsenensport mit je einem Beispiel.
9. Erkläre das Prinzip der Variation an einem konkreten Beispiel.
10. Welche Lernwege kennst du? Nenne Anwendungsbeispiele.
11. Erkläre die Begriffe LACHEN – LERNEN – LEISTEN im Zusammenhang mit Unterrichten im Erwachsenensport.
12. Welche Hauptzielsetzungen strebt das Programm esa an? Nenne und erläutere diese.