

## Arbeitshilfe Ablaufplan

### **Allgemein**

Der Ablaufplan sollte nach Nennung der Maßnahme, des Ortes und des Datums die zeitliche Strukturierung der Maßnahme beinhalten. Hier wird der Zeitraum mit Nennung der Aktivität und nach Möglichkeit des zuständigen Verantwortlichen aufgelistet (z.B. Trainer/in, Referent/in). Dieses sollte tabellarisch (gerne auch mit Gitternetzlinien) und für Dritte verständlich gestaltet werden.

### **Inhalte/Aktivitäten**

Neben den sportlichen Aktivitäten müssen auch Theorie-Einheiten angeboten und durchgeführt werden.

Theorie-Themen können sein:

- Erste Hilfe im Sport
- Sport ohne Doping (Broschüren können über DBSJ angefordert werden)
- Strukturen im Nachwuchsbereich und der Weg zu den Paralympics
- Gesunde Ernährung
- Welche Wirkung haben die Paralympics?
- Inklusion – Wie funktioniert das Zusammenleben?
- Was ermöglicht Dir/Euch der Sport?

Wichtig ist die Theorie-Einheiten in den Vormittag oder Nachmittag zu legen, diese dürfen nicht am Abend erfolgen, da dort die Aufnahmefähigkeit nicht mehr hoch ist wie am Anfang des Tages. Am Abend können gemeinsame Aktionen wie Spieleabende o. ä. durchgeführt werden.

### **Anlage:**

- **Muster-Ablaufplan**