



| | |
|----------------------|---|
| Fach: | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe: | A |
| Bewegungsfeld: | Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten |
| Wochenstundenzahl: | 2 |
| Jahrgangsstufe: | 12/13 |
| Kursthema: | Auf Rollen und Rädern – Handlungsfähigkeit im Umgang mit labilen Gleichgewichten (Radfahren und Inlineskaten). |
| Kurslehrer: | Ha |

Leitidee:

Radfahren ist für fast alle von uns heute alltäglich, wir denken dabei kaum daran, dass wir auch hierbei unser Gleichgewicht „halten“. Es sei denn wir erinnern uns an unsere ersten Fahrversuche auf dem Zweirad oder wenn wir mal das Gleichgewicht „verlieren“. Das Sich-Bewegen auf rollenden Gegenständen führt häufig zu dem „reizenden“ Spannungsfeld, in dem man sich zwischen zwei Polen, zwischen Verlust und Wiedergewinn, zwischen dem Bemühen um ein Gleichgewicht und dem Dialog mit dem Ungleichgewicht, ausprobieren kann. In diesem Kurs wollen wir uns diesem Spannungsfeld mithilfe unterschiedlicher rollender Gegenstände in verschiedenen Situation nähern, um im Umgang mit labilen Gleichgewichten handlungsfähig zu sein, um in dem „Spannungsfeld“ zwischen Gleichgewicht und Ungleichgewicht möglichst gut zu bestehen.

Kompetenzerwerb:

- Anwendung von Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr- oder Rollgerät und Bewältigung verschiedener Strecken situativ angemessen.
- Einsetzen von Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung.
- Kennenlernen, Erproben, Verbessern, Ergänzen und Variieren technischer Grundelemente.
- Anwendung grundlegender sportmotorischer Fähigkeiten und erfahrungsbasierte Reflektion.
- Faires Verhalten in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, Anwenden von Strategien zur Lösung von Konflikten, Anerkennen der Stärkeren und Unterstützen bzw. Integrieren von Schwächeren.
- Setzen von angemessenen und aufgabenbezogenen Zielen in Bezug auf die individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und Aufzeigen adäquater Verhaltensweisen.
- Ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslernens und Trainierens erproben und reflektieren.
- Reflektieren der physischen und psychosozialen Bedeutung von Sporttreiben im Allgemeinen und dem Radfahren bzw. Inlineskaten im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.
- Aufzeigen einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt.
- Analyse und Bewertung situativer Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines Umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- Ein für sich und andere präventives Handeln erkennend: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

Inhalte:

Schwerpunkte sind Inlineskaten und Rad fahren (Mountainbike), das Skate- bzw. Longboardfahren wird ggf. eingeführt.

Inlineskaten:

Fahrtechniken (Schlittschuhschritt, Slalom, Vorwärts- und Rückwärtsfahrt mit Übersetzen, Wenden, Wechsel aus der Vorwärts- in die Rückwärtsfahrt, kleine Sprünge)

- Fall-, Bremstechniken (z.B. Hackenbremse, T-Stop)
- Entwickeln und bewältigen eines Parcours (unter Wettkampfbedingungen)
- Kleine Spiele mit Inlineskates



- Kenntnisse zur Wartung und Reparatur der Skates (z.B. Rollenwechsel)

Mountainbike:

- Verbesserung der Fahrtechnik im Gelände (Schwierigkeit des Geländes ist abhängig vom Leistungsniveau der Gruppe, das Befahren von moderaten Single Trails wird angestrebt!).
- Kenntnisse zur Reparatur und Wartung eines Fahrrades
- Einzelne, isolierte Hindernisse anfahren und bewältigen.
- Befahren moderater Single-Trails.
- Vorbereitung und Durchführung einer längeren Fahrradtour.
- Beobachten und Korrigieren

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren die spezifischen motorischen Fertigkeiten in einem Technikparcours, in dem verschiedene Fertigkeiten des Inlineskatens unter Zeitnahme überprüft werden:

- *Sprint*
- *Übersteigen (große Kurven)*
- *Slalom*
- *Rückwärtsfahren*
- *Kleine Sprünge*

- Auch beim Radfahren gibt es einen Technikparcours adäquat zu bewältigen.

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische Bewegungsaufgaben.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysen von Situationen und einer den individuellen Fähig- und Fertigkeiten angepassten Bewältigung dieser situativen Herausforderung.

- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen.

- Sich und andere beobachten und korrigieren.

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung, Schreibmaterial.
- Eigene Fahrräder und Fahrradhelme sind mitzubringen.
- *Die verwendeten Fahrräder müssen verkehrssicher nach der Straßenverkehrsordnung zugelassen sein!*
- Eigene Inlineskates (Rollen dürfen nicht abfärben und Bremsen müssen abmontiert oder abgeklebt werden) und Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sind erwünscht, sofern diese vorhanden sind. Es steht auch Leihmaterial in begrenztem Umfang zur Verfügung.
- Grundsätzlich wird mit Helm und beim Inlineskatens sowie Skate- und Longboarden mit kompletter Schutzausrüstung gefahren!

Bemerkungen:

- Von den Schülerinnen und Schülern wird neben der praktischen Teilnahme die Bereitschaft zur Übernahme eines Referates erwartet.
- Blocktermine für längere Unterrichtseinheiten werden gemeinsam vereinbart, vorzugsweise sind dafür aus organisatorischen Gründen Abendtermine (im direkten Anschluss an den im Stundenplan fixierten Termin) anvisiert. Insbesondere für die Termine zum Radfahren sind diese längeren Termine unerlässlich.
- Die Übungszeit der Blocktermine wird mit der normalen Unterrichtszeit verrechnet.