



Kursausschreibung für das Fach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	<b>A</b>
Bewegungsfeld:	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>
Wochenstundenzahl:	2 (Kompaktphase im Januar)
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	<b>Ski und Snowboard – Handlungsfähigkeit auf Schnee und Eis</b>
Kurslehrer:	Ha

**Leitidee:**

In diesem Kurs gilt es sich angemessen auf das Ski- bzw. Snowboardfahren vorzubereiten. Da dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene anwählbar ist, liegen die Schwerpunkte der Vorbereitung auf eher allgemeinen Fähigkeiten. Erste spezifischere Fertigkeiten werden dann im November auf einer Exkursion in die Schneesporthalle in Bispingen erworben bzw. vertieft. Im Januar findet dann die Kompaktphase in den Tiroler Alpen statt, wo in unterschiedlichen Leistungsgruppen die jeweilige Sportart erlernt oder vertieft wird. Das Sich-Bewegen auf gleitenden 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 gleitender (in der Vorbereitung auch mithilfe 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 alpinen Skifahren bzw. Snowboarden 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.
- Kennen und Befolgen der internationalen Pistenregeln.
- Ein für sich und andere präventives Handeln erkennend: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

**Inhalte:**

Schwerpunkte sind in der Vorbereitung das Inlineskaten und die Verbesserung der spezifischen konditionellen Fähigkeiten.

**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)



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele mit Inlineskates</li> </ul> <p><b><u>Ski und Snowboard:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen und Befolgen der internationalen Pistenregeln.</li> <li>• Erlernen bzw. Verbesserung der Fahrtechnik im Gelände (Schwierigkeit des Geländes ist abhängig vom Leistungsniveau der jeweiligen Gruppe).</li> <li>• Erlernen und demonstrieren von grundlegenden Techniken.</li> <li>• Kenntnisse Wartung und Pflege des entsprechenden Sportgerätes und der Ausrüstung.</li> <li>• Die genauen Inhalte sind abhängig von den Witterungsbedingungen vor Ort in der Kompaktphase und der jeweiligen Gruppe, in der gearbeitet wird.</li> <li>• Beobachten und Korrigieren</li> </ul>
<p><b><u>Leistungsbewertung:</u></b></p> <p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren die erlernten spezifischen motorischen Fertigkeiten auf -dem Leistungsniveau angepassten- Pistenabschnitten.</li> <li>- Der individuelle Lernfortschritt wird berücksichtigt.</li> <li>- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische Bewegungsaufgaben.</li> </ul> <p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analysen von Situationen und einer den individuellen Fähig- und Fertigkeiten angepassten Bewältigung dieser situativen Herausforderung.</li> <li>- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen.</li> <li>- Sich und andere beobachten und korrigieren.</li> </ul>
<p><b><u>Unterrichtsmaterial:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportkleidung, Schreibmaterial.</li> <li>• Für die Exkursion nach Bispingen und die Kompaktwoche wird entsprechende Winterkleidung benötigt (genauere Informationen folgen in einem Informationsschreiben zu Beginn des Semesters).</li> <li>• Eigene Ski- und Snowboardausrüstung können mitgenommen werden (Es muss ein Nachweis vorgelegt werden, dass die Skier unmittelbar vor der Fahrt fachgerecht eingestellt wurden. Dies ist auch vor Ort durch ein Fachgeschäft möglich; Ski- und Snowboardausrüstung sowie Helme können auch vor Ort gegen eine Gebühr ausgeliehen werden).</li> <li>• Für die Vorbereitung: 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.</li> </ul>
<p><b><u>Bemerkungen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von den Schülerinnen und Schülern wird neben der praktischen Teilnahme die Bereitschaft zur Übernahme eines Referates erwartet.</li> <li>• Die Kosten für die Exkursion nach Bispingen belaufen sich auf ca. 46€.</li> <li>• Die Kosten für die Kompaktphase (inkl. Vollverpflegung, Übernachtungen, Fahrt und Skipass) belaufen sich auf ca. 510€.</li> </ul>