

Kursausschreibung Sport (Ergänzungsfach): Inline-Skating und Ski Alpin

Kursthema Über das Inline-Skating zum alpinen Skifahren

<i>Bewegungsfeldgruppe</i>	A
<i>Bewegungsfeld</i>	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
<i>Wochenstunden</i>	2
<i>Jahrgangsstufe(n)</i>	12 und 13
<i>Leitidee</i>	Das alpine Skifahren kommt aus dem Bereich der Natur- und Erlebnissportarten und erfährt gesellschaftlich seit Jahren einen Boom. In diesem Kurs werden zunächst koordinative und konditionelle Grundlagen auf Inline-Skates geschaffen, die den späteren Lernprozess beim Skifahren in einer einwöchigen Kompaktphase vorbereiten. Schwerpunkte liegen sowohl im Erwerb unterschiedlicher Techniken als auch in der geländespezifischen Fortbewegung mit beiden Geräten. Neben der sportlich-konditionellen Herausforderung stehen aber auch Wagnis- und Risikobeherrschung sowie ein verantwortungsvoller Umgang in und mit der Natur im Vordergrund.

KOMPETENZERWERB	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen - setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf die individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen - setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein - wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert - zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt - analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien - wenden Lehr- und Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen - verfügen über Kenntnisse der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens - handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend, respektvoll gegenüber der Natur
INHALTE	<ul style="list-style-type: none"> - Sammeln verschiedener Bewegungserfahrungen auf rollenden und gleitenden Geräten. - Erwerb von Grundtechniken beim Inline-Skating in der Halle und im Gelände - Bewältigung kurzer und langer Distanzen auf Inline-Skates auch mit Zeitabnahme - Erwerb und Verbesserung verschiedener Fahrtechniken beim alpinen Skifahren - Erprobung unterschiedlicher Skiabfahrtstechniken (kurze u. lange Schwünge, Entlasten und Stemmen, Carven) - Gestaltung von Theorieabschnitten, z.B. zu den Themen: Gefahrensituationen und Regelkunde, umweltgerechtes Verhalten und Skitourismus, Strategien zur situativ angemessenen Bewältigung unterschiedlicher Abfahrten, Lawinenkunde oder kriteriengeleitete Analyse von Bewegungsabläufen - Gestaltung von Bewegungen in der Gruppe sowohl auf Inline-Skates als auch auf Skiern
LEISTUNGSBEWERTUNG	<p>Inhaltsbezogen... (70%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualitative Bewertung der motorischen Fertigkeiten beim Skifahren (Pflug, kurzes und langes Schwingen, Stemmen, Entlasten, kontrolliertes und situationsangemessenes Abfahren) - Qualitative Bewertung der motorischen Fertigkeiten beim Inline-Skaten (Bremsen, Übersetzen, sicheres und kontrolliertes Fahren sowohl vorwärts als auch rückwärts, einfache Tricks) - Präsentation von Gruppenergebnissen aus Gestaltungsabschnitten, z.B. Gruppenchoreographie auf Inline-Skates oder Formationsfahren beim Ski-Laufen <p>Prozessbezogen... (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einhaltung von Regeln und Vorgaben für den Sport in der Halle und im Gelände - Gestaltung von Theorieabschnitten und qualitative Bewertung der Beiträge in Gesprächsphasen - Einsatz bei der Gestaltung gemeinsamer sportgeleiteter Erlebnisse in der Gruppe

UNTERRICHTSMATERIAL:

- Ski (Material kann geliehen werden), Inline-Skates mit demontiertem oder gut abgeklebtem Stopper, vollständige Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer sowie ein Helm)

BEMERKUNGEN:

- Der Skikomplettkurs findet regulär im Januar statt. Die Kosten betragen ca. 400€ und sind im Voraus zu leisten.