



## Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	<b>Verantwortungsvoll Skifahren!</b>
Kurslehrkraft:	wechselt jedes Schuljahr

### Leitidee:

Dieses Bewegungsfeld umfasst das Bewegen auf Rädern und Rollen, das Gleiten auf Schnee und Eis oder das Gleiten auf dem Wasser. Das Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten umfasst Bewegungsformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind und die auf Rädern und Rollen (z. B. Inlineskating, Skateboard, Radfahren usw.) auf Schnee und Eis (z. B. Ski alpin, Snowboard, Skilanglauf usw.) und auf dem Wasser (z. B. Rudern, Kanu, Drachenboot, Segeln, Surfen, Windsurfen, Wasserski, Wakeboard usw.) gemacht werden können.

Zum überwiegenden Teil aus dem Bereich der Natur- und Erlebnissportarten kommend, erfordern alle Bewegungsformen den Erhalt der Balance mit einem Gerät, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Diese Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts auf sich veränderndem Untergrund sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

### Kompetenzerwerb:

### *Die Schülerinnen und Schüler...*

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Streckensituativ angemessen,
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert,
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien,
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

### **Inhalte:**

- In der Vorbereitung (s.u.): Verbesserung der skispezifischen konditionellen Fähigkeiten im Hinblick auf den Kompaktkurs (vor allem Ausdauer, Kraftausdauer)
- Erwerb von grundlegenden Materialkenntnissen und funktionsgerechtem Umgang mit der Ausrüstung.
- Verantwortlich für sich selbst, andere und die Natur handeln durch Reflektion und Kenntnis sportartspezifischer Gefahren sowie Verhaltensregeln (FIS-Regeln) und Sicherheitsmaßnahmen
- Erproben und verbessern von Basistechniken (Kurven fahren, Bremsen, kontrolliert Fahren, Ausweichen)
- Erproben und Verbessern verschiedener gezielter Techniken und Bewegungsformen des Abfahrtsskilaufs [vom Schneeflug bis zur Carving-

Technik, Hoch-Tiefentlastung, Stockeinsatz etc.].

- Zum Abschluss eine Demonstration des kontrollierten Fahrens in unterschiedlichem Gelände.
- Verantwortungsvolles und selbstständiges Arbeiten in Dreier-Gruppen auf der Piste.

### **Leistungsbewertung:**

*Inhaltsbezogene Kompetenzen:*

- Demonstration verschiedener Ski-Techniken in unterschiedlichem Tempo auf unterschiedlichem Gelände.

*Prozessbezogene Kompetenzen:*

- Selbstständige Bewegungsanalyse des Skilaufens.
- Anwendung der Fachsprache und Beherrschung der FIS-Regeln.
- Situations- und gruppenadäquates Verhalten auf der Skipiste und Übernehmen von Verantwortung für sich sowie für Mitschülerinnen und Mitschülern und die Natur im Lernprozess.

### **Unterrichtsmaterial:**

- Das Ski-Material kann für einen günstigen Preis vor Ort ausgeliehen werden. Es empfiehlt sich evtl., den Helm, der Pflicht ist, selbst mitzubringen.

### **Sonstige Bemerkungen:**

Im Halbjahr 12.1 findet der Skikurs als Vorbereitung auf die Kompaktreise in der Sporthalle statt. Im Jan/Feb des folgenden Jahres gibt es dann die 7-tägige Kompaktreise ins Kleinwalsertal/Österreich. Bitte schauen Sie für alle weiteren Informationen zu dieser Reise auf der Homepage des Faches Sport in die Rubrik „Der GAK-Sport auf Reisen“ oder warten Sie - z.B. zu den Kosten - die Informationsbriefe, die alle SuS vor der Kurswahl bekommen, ab.

**WICHTIG:** Dies ist ein offizieller Sportkurs der Qualifikationsphase, zu dem alle SuS den gleichen Zugang haben müssen. Deshalb spielt die Frage, an welchen Reisen des GAK ihr vorher bereits teilgenommen habt, bei der Auswahl der Teilnehmer *keine* Rolle!