



Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Schwimmen – Laufen – Radfahren
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12 / 13
Kursthema:	Triathlon – mehr als eine Sportart
Kurslehrkraft:	wechselt jedes Schuljahr

Leitidee/Zielsetzungen:

Die Zielsetzung dieses Sportkurses besteht darin, seine Leistungen in den Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen zu verbessern sowie Kenntnisse im Bereich der Trainingsplanung und -steuerung zu erwerben und anzuwenden. Den Abschluss des Sportkurses bildet die Teilnahme an einem Triathlon.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

Schwimmen:

- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 500 Meter [KC: 600] lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.

Rad fahren:

- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

Laufen:

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplinen.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.

Inhalte:

Die Teilnehmer dieses Sportkurses sollen ihre eigene Leistung erfahren, verstehen und einschätzen. Dabei gilt es, sowohl die eigenen Bewegungserfahrungen zu erweitern als auch diese in einer wettkampfählichen Situation zu überprüfen.

Die folgenden Inhalte werden im Sportkurs „Triathlon“ thematisiert:

- Trainieren der Grundtechniken der jeweiligen Sportarten
- Steigerung der persönlichen sportartspezifischen konditionell-koordinativen Fähigkeiten
- Organisation von Trainings- und Wettkampfsituationen
- Anwendung grundlegender Kenntnisse der Trainingslehre [z.B. Erstellung von Trainingsplänen]
- Dokumentation der eigenen Trainingsplanung in einem „Trainingstagebuch“
- Mitarbeit im Unterricht durch Theorieleistungen
- Teilnahme an einem Triathlon unter umwelt- und sicherheitsrelevanten Aspekten

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Leistung und Leistungsfortschritt in Training und Wettkampf

→ Leistungsmessung in wettkampfählichen Situationen in den Einzeldisziplinen [Training] und

Teilnahme an einem Triathlon [Streckenlänge ca: 500 m Schwimmen – 15 km Radfahren – 5 km Laufen]

→ Bewertung erfolgt nach auf Erfahrung beruhenden Ergebnistabellen der letzten Kurse

- **Theorieleistung in Form** einer individuellen Trainingsdokumentation [Trainingsplan/„Trainingstagebuch“]

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Trainingsmethoden in Theorie und Praxis
- Trainingssteuerung zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit in den drei Sportarten
- Eigen- und Fremdbeobachtung mit dem Ziel einer Bewegungsanalyse und anschließenden Bewegungsoptimierung [→ Techniks Schulung]

Unterrichtsmaterial:

Die Teilnehmer dieses Sportkurses benötigen für die Teilnahme folgende „Dinge“:

- **Schwimmsachen** [Badekleidung, ggf. Schwimmbrille],
- **Laufschuhe**,
- **Fahrrad, Fahrradhelm** [kann ggf. auch bei Freunden für die jeweiligen Termine geliehen werden].

Sonstige Bemerkungen:

Die Sportart Triathlon zeichnet sich durch ein intensives und individuelles Training aus. Die Teilnehmer sollten daher ein persönliches Interesse an einer Leistungsverbesserung mitbringen.

Ein Teil dieses Sportkurses findet in der Schwimmhalle bzw. im Freibad statt. Auftretende Kosten werden i.d.R. vom Schulträger übernommen. Geringe Kosten entstehen jedoch für eine Spinning-Einheit im Fitness-Studio [insgesamt ca. 10 €]. Die Preise dort beruhen auf einer Pauschalberechnung, d.h. es kann kein Geld zurückgezahlt werden, wenn jemand bei dem Termin fehlt. Dieser Kurs kann nur gewählt werden, wenn die SchülerInnen bzw. deren Eltern bereit sind die Kosten zu tragen!