NGW

Fachschaft Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	Sp X-20 (das X in der Kursnummer ist der Platzhalter für das jeweilige Halbjahr)
Wochenstundenzahl:	Kompaktkurs (keine Abiturprüfung möglich)
Jahrgangsstufe:	11
Kursthema:	Ski und Snowboard
Kurslehrer/in	N.N.

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler sammeln neue Bewegungserfahrungen beim Gleiten auf Schnee und erlernen den verantwortungsvollen Umgang mit schützenswerter Natur.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- Analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- Wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an
- Handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere.
- Reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- Verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- Setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.
- Erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen.
- Demonstrieren Techniken auf Ski oder Snowboard.
- Trainieren die konditionell – koordinativen Fähigkeiten im Rahmen eines selbständigen Aufwärmens.
- Entwickeln eine Präsentation auf der Basis der erlernten Fahrtechniken.

Inhalte:

Ski	Snowboard
• **Theorie auf der Hütte:** Bewegungsbeschreibung und – analyse des alpinen Skilaufens/ Biomechanische Prinzipien/ Zum Thema Körperschwerpunkt beim Skilaufen/ Konditionelle Merkmale des Skilaufen/ Trainierbarkeit der spezifischen konditionellen Eigenschaften/ Sicherheits-relevante Aspekte des Skilaufens (FIS- Regeln)/ Aspekte des Umweltschutzes • **Praxis**: Vom Gleiten zum Schwingen/ Vom Aufsteigen zum Liften/ Vom Schneepflug zum parallelen Fahren (Fundamentum) Einführung in die Carvingtechnik/ Variantenfahren/ Sprünge/ Fahren im Gelände (Fortgeschrittene)	• **Theorie auf der Hütte:** Bewegungsbeschreibung und – analyse des alpinen Snowboardens/ Biomechanische Prinzipien/ Zum Thema Körperschwerpunkt beim Snowboarden/ Konditionelle Merkmale des Skilaufen/ Trainierbarkeit der spezifischen konditionellen Eigenschaften/ Sicherheitsrelevante Aspekte des Snowboarden (FIS- Regeln)/ Aspekte des Umweltschutzes • **Praxis:** Vom Gleiten zum Schwingen/ Vom Aufsteigen zum Liften/ Vom gedrifteten zum geschnittenen Schwung/ Von der flachen Piste zur anspruchsvollen Abfahrt/ Einfache Tricks und Sprünge

Leistungsbewertung:

Bewegungsbezogene Leistungen (Gewichtung: 2/3):

A: Sportpraktische Überprüfung (spezifischer Fitnesstest) in der Vorbereitungsphase

b: Sportpraktische Überprüfung am Ende der Kompaktphase

- Demonstration der Grund- und Fortgeschrittenentechniken
- Kontrolliertes freies Fahren in unterschiedlichem Gelände
- Zeitfahren

Mündliche und andere fachbezogene Leistungen (Gewichtung: 1/3):

- Mitarbeit im Unterricht (Vorbereitungs- und Kompaktphase
- Individueller Lernfortschritt

Unterrichtsmaterial:

- Ski- oder Snowboardausrüstung (Das Material kann auch vor Ort für ca.45,-- € geliehen werden)

Kurskosten:

- Die Fahrt in die Alpen kostet ca. 380,-- bis 390,-- € (Bus, Unterkunft, Verpflegung, 7-Tage-Skipass).