

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	D 807.1
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Ski alpin / Snowboard
Kurslehrer/in:	Karge

Leitidee:

Gleiten mit unterschiedlichen Materialien wie Ski, Kurzski und Snowboard auf unterschiedlichen Geländeprofilen in hochalpinem Gelände.

In einer Kompaktphase werden Ski- und Snowboard spezifische Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene vermittelt und vertieft.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler....

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien mit und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren..
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.
- steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

Inhalte:

In der Vorbereitungsphase

Durch Funktionsgymnastik die Muskulatur (Kraft und Ausdauer) auf die sportartspezifischen Anforderungen hin vorbereiten sowie die allgemeine Beweglichkeit und Kondition erhalten und verbessern. (Vorbereitungsphase)

Pistenregeln und allgemeine Verhaltensregeln im winterlichen, alpinen Gelände kennen (Lawinengefahr, Ökologie und Wintersport).

In der Kompaktphase

Ski:

Das Material kennenlernen.

Den Pflug, Pflugbogen im leichten Gelände, parallele Skiführung in der Schrägfahrt, Belastung des Talski, Schlepp- und Sesselliftfahrt anwenden können

Snowboard:

Das Material Kennenlernen.

Das Seitabrutschen (front- und backside), Schrägfahrt (front- und backside) durchführen.

Schwünge zum Hang, evtl. erste Schwünge über die Falllinie in einfachen Geländeformen durchführen.

Die Technik des richtigen Fallens und das Schlepliftfahren sicher durchführen können.

Ski/Snowboard:

Die SuS sollen sicher und mit angepasster Technik (parallele Skiführung/ SB Hoch-Tief-

Schwungauslösung) auf einer mittelschweren Piste (rot) in zügiger Geschwindigkeit fahren können.

Die Carvingtechnik soll in der Grobform angewendet werden können.

Leistungsbewertung:

Fahrpraxis (2/3)

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten beim Befahren unterschiedlicher Gelände.
- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit.
- individueller Lernfortschritt

Allgemeiner Teil (1/3)

Leistungsbereitschaft, Teamgeist, mündliche und sonstige Unterrichtsbeiträge finden zu 1/3

Berücksichtigung in der Note. Hierzu zählt unter anderem das Verhalten während der Kompaktphase.

Unterrichtsmaterial:

Angemessene Skikleidung, Ausrüstung kann im Skigebiet gegen Gebühr geliehen werden.

Bemerkungen:

Es entstehen Kosten in Höhe von derzeit ca. 380,00 Euro. Hinzu kommen die Gebühren für die Materialausleihe in Höhe von ca. 30 Euro für Skifahrer und 50 Euro für Snowboardfahrer. Weiterhin für ggf. notwendige Skikleidung.

Snowboardfahrer sind verpflichtet mit Knie-, Ellenbogen-, und Handprotektoren zu fahren.