

Kursausschreibung Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten
(Rudern, Ergometer, Fitness)

<u>Fach:</u> <u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> <u>Wochenstundenzahl:</u> <u>Lernfeldbereich:</u> <u>Kursart:</u> <u>Kursnummer:</u> <u>Kursthema:</u> <u>Kurslehrer/in:</u>	Sport A Doppelstunden Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Q1 / Q2 - Ergänzungsfach Rudern, Ergometer, Fitness
<u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen und festigen die Technik des Skullens im Mannschaftsboot. Sie erproben Bewegungsformen und -verbindungen und trainieren ihre motorischen Fertigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil (Rudertechnik, Ergoleistung). Steuern und Sicherheit sind hierbei wesentliche Aspekte.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren Grundtechniken im Umgang mit dem jeweiligen Gleitgerät und bewältigen Strecken situativ angemessen.• setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.• wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.• zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auf dem Ergometer.• arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert. <p style="text-align: center;">Für Prüfungsfachschüler (P5) ist der Kompetenzerwerb (siehe KCGO 2018) erweitert, differenzierter und intensiver.</p>	
<u>Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen</u> <ul style="list-style-type: none">• evtl. SuS-Referate über sportartspezifische Techniken• Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen• Einsatz vielfältiger Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen (Verpflichtendes Skript zu Sicherheitsaspekten)	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none">• Ein- und Aussteigen• Ab- und Anlegen• Wenden und Stoppen• Fahren mit Tempovarianz• Skulltechnik• Ergometerfahren	

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- demonstrieren Grundtechniken auf dem Wasser
- erbringen eine Ausdauerleistung auf dem Ergometer
 - der Leistungsermittlung bei der Ergometer-Leistung werden die entsprechenden EPA-Tabellen (+ Bonuspunkte) zugrunde gelegt.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- nutzen Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Gleichgerät
- kennen und nutzen fachspezifische Methoden und Verfahren um ihr individuelles Leistungsvermögen zu festigen und zu verbessern
- reflektieren ihren Lernprozess
- werten Grundtechniken nach Kriterien aus
- schätzen sportartspezifische Gefahren realistisch ein.
- beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen und setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht.

Die Gewichtung für die Endnote ist nicht festgelegt.

Besondere Bemerkungen:

- Es dürfen nur Schülerinnen und Schüler teilnehmen, die schwimmsicher sind und mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze besitzen.
- ggf. schriftlicher Test zum Thema Gewässerkunde und Sicherheit.
- 30,- Euro pro Semester Kursgebühr.
- Der Ruderkurs findet am Bootshaus Eversburg nach Absprache evtl. in Blöcken statt.