

Kursausschreibung Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten
(Skifahren (Fortgeschrittene))

<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 2 Wochenstunden Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Q1 / Q2 – Ergänzungsfach Skifahren (Fortgeschrittene) N.N.
<u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler (SuS) vervollkommen und erweitern ihre Fertigkeiten (z.B. Carving, paralleler Grundschwung). Sie erproben und erweitern Bewegungsformen und -verbindungen und trainieren ihre motorischen Fertigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Techniken. Sie erproben Gelände angepasstes Skifahren.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none">• wenden (Grund-)techniken und Fachsprache im Umgang mit Skiern an und bewältigen Strecken situativ angemessen• 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.• wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.• zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt. Für Prüfungsfachschüler (P5) ist der Kompetenzerwerb (siehe KCGO 2018) erweitert.	
<u>Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen</u> Erstes Gebot des Skikurses ist das Beherrschen einer kontrollierten Fahrweise . Das bedeutet, dass der größte Wert auf eine immerwährende Kontrolle des Sportgeräts Ski während der „gewählten“ Fahrtechnik gelegt wird. Dies beinhaltet sowohl die motorische Komponente der Ski- und Technikbeherrschung als auch die „Umsicht“ auf (viel-)befahrenen Skipisten im Sinne der FIS-Regeln zur Verletzungsprophylaxe. Dieser Grundgedanke wird von allen begleitenden Kollegen getragen, gerade im Wissen um emotionale Besonderheiten (Angst, neue Bewegungserfahrungen der Geschwindigkeit, des Gleitens,...) in der Sportart „Alpiner Skilauf“. Des Weiteren: <ul style="list-style-type: none">• Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;• ggf. Referate;• schwerpunktmäßige Sozialform: Gruppenarbeit, Partnerarbeit;• Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen;• Einsatz von Medien, die die selbstständige Arbeit unterstützen	

Kursausschreibung Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten
(Skifahren (Fortgeschrittene))

Inhalte:

- Demonstration verschiedener Grundtechniken (z.B. Carving, paralleler Grundsprung)
- Benennung und Beschreibung der Bewegungsstrukturen der gelernten Fertigkeiten;
- Training der konditionell-kordinativen Fähigkeiten, um die Fertigkeiten zu bewältigen;
- Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen
- Bewegungsmöglichkeiten;
- Anwenden von Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als
- Grundlage für selbstständiges Arbeiten;
- Organisation von Übungssituationen und Präsentationen;
- Analyse verschiedener Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien mit entsprechenden
- Bewegungskorrekturen;
- Beherrschen der entsprechenden Fachsprache.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Präsentation verschiedener Skitechniken in unterschiedlichem Gelände und Tempo unter Berücksichtigung des individuellen Fahrstils.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungssituationen);
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz , stundenspezifische Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema;
- Sicherheitsregeln, trainingswissenschaftliche Kenntnisse.

Die Gewichtung für die Endnote ist nicht festgelegt.

Besondere Bemerkungen:

- Voraussetzung: Erfahrung im Skifahren (z.B. Teilnahme Skikurs in Klasse 7)
- Kompaktphase (1 Woche) und semesterbegleitender Unterricht in Ausdauer, Fitness Skikunde und Sicherheitsaspekten
- Skikleidung wird vorausgesetzt, Skiausrüstung kann vor Ort (Zusatzkosten) ausgeliehen werden.
 - Kosten ca 350,-€