

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf Rollen und Rädern
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	Vorbereitend 5 ganztägige Radausfahrten in der Region Hannover, erweitert durch eine 5-tägige Kompaktphase
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Radfahren
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS können am Ende des Kurses in verschiedenen Könnensstufen gelände-, witterungs- und streckenlängenangepasst schnell und ausdauernd Radfahren – auch mit Gepäck. Oberstes Ziel ist das bewusste Planen und Handeln sowohl in radtouristisch typischen Zusammenhängen als auch in vom Straßenverkehr isolierten, rein radsportlichen Situationen. Sie erfahren eine lebenslange Sportart als eine besondere Art, sportlich herausfordernd, im Einklang mit der Natur und unter Einbeziehung ökonomischer, kultureller und ökologischer Überlegungen zu reisen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden radfahrerische Grundtechniken und technische Fachsprache im Umgang mit dem Fahrrad an und bewältigen 40-100 km lange Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden situativ angemessen,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit (bzgl. der Streckenlänge und des -profils, des Fahrtempos, der Witterungsbedingungen etc.) und Bewegungsfertigkeit (v.a. bei der Unterscheidung in Anfänger und Fortgeschrittene) und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Beachten der StVo, Fahren als „Kreisel“),
- wenden die erprobten Lernmethoden situativ angemessen beim Radfahren an und reflektieren diese erfahrungsbasiert,
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die Interaktion mit Anderen (z.B. Formationsfahren) und auf die Umwelt (z.B. Wahrnehmung und Reflexion der kulturellen und natürlichen Umgebung),
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe mithilfe von Videoanalysen nach vorher erarbeiteten Kriterien,
- wenden Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und setzen gezielt angemessene Belastungsimpulse (z.B. Tempointervalle) und geben Bewegungskorrekturen,
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Reise- und Freizeitverhaltens,
- handeln für sich und andere präventiv, indem sie Gefahren antizipieren, Regeln beachten und sich der Natur gegenüber respektvoll verhalten.

Inhalte:

- Erarbeitung von Referaten zu verschiedenen Themenbereichen (Materialkunde, Rad und Umwelt, sporttheoretische Grundlagen des modernen sportlichen Radfahrens),
- Verbesserung ihre sportartspezifischen Kondition und Koordination,
- Sammlung (in Kooperation mit der Fahrradregion Hannover) von zuvor vereinbarenden Informationen zur Ergänzung und Erweiterung des Spektrums der regionalen Radwege der Region Hannover und sind auf diese Weise aktive Förderer und Weiterentwickler der regionalen Radtouristik,
- Sammlung von Erfahrungen mit dem Sportgerät Fahrrad (Rennrad, Trekking-, Touringbike, Mountainbike) in verschiedenen Geländearten,

- Übung von grundmotorischen radfahrerischen Fertigkeiten in angepasstem Gelände und unter verschiedenen Bedingungen,
- Erlernen des Lenken, Beschleunigen und Bremsen in ebenem und abschüssigen Gelände mit verschiedenen Wegbeschaffenheiten,
- Erfahren und Erkunden von wettkampfspezifischem Verhalten und Erprobung dessen ihrem Können entsprechend in Time-Trials in ebenem Gelände und am Berg,
- Erlernen bzw. Reflektieren von sozialem Verhalten über längere Zeiträume in Gruppen.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Verbesserung der sportartspezifischen Kondition von den WE-Ausfahrten hin bis zur Kompaktphase,
- Erzielen von Lernfortschritten im Rahmen der vorbereitenden WE-Ausfahrten mit steigender Streckenlänge und zunehmend anspruchsvollem Profil und Gelände Kursabschnitten während der Kompaktphase,
- Durchführung einer geführten Radtour oder Tour-Etappe während der Kompaktphase samt Informationsdokumentation,
- Durchführung jeweils eines Fahrradsprints unter vom Straßenverkehr isolierten Wettkampfbedingungen (Differenzierung nach Könnensstufe und Geschlecht) in ebenem und bergigen Gelände,
- Zeigen von organisatorischen und selbstwirksamen Fertigkeiten hinsichtlich einer mehrtägigen Fahrradtour mit Übernachtungen.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Präsentation von Referaten mit schriftlicher Ausarbeitung im Theorieblock,
- Verbesserung der typischen radtouristischen, technischen und organisatorischen Fähigkeiten (Gepäck, Proviant, Werkzeug, Material und Ausrüstung).

Unterrichtsmaterial:

- verkehrssicheres Fahrrad,
- funktionelle Sportbekleidung, insbesondere Radhose mit Sitzpolsterung und Fahrradhelm,
- Windjacke, Regenkleidung.

Bemerkungen:

- Der Kurs kann von bis zu 24 SuS belegt werden (ggf. findet eine Auslosung statt),
- der Kurs findet in Kooperation mit der Fahrradregion Hannover statt,
- Kurskosten: max. ca. 250,- Euro (Übernachtungen während der Kompaktphase und ggf. Bahnfahrten).