

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	Vorbereitende Unterrichtseinheiten – erweitert durch 9-tägige Kompaktphase
Jahrgangsstufe:	12/1 (Kompaktphase im Januar vor den Zeugnisferien)
Kursthema:	Alpines Skifahren (differenziert nach Können – Kurs I und II)
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die Schüler*innen erlernen bzw. vertiefen das Bewegen auf dem Gleitgerät Ski. Im Vordergrund steht der Erhalt der Balance auf dem *Carving-Ski*, wobei insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschlossen werden. Die Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Skis auf der Piste sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

Kompetenzerwerb:

Die Schüler*innen...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem *Carving-Ski* an und bewältigen Pisten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden situativ angemessen,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit (bzgl. der Höhe, Temperatur, ...) und Bewegungsfertigkeit (v.a. bei der Unterscheidung in Anfänger und Fortgeschrittene) und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Umsetzung der FIS-Regeln),
- wenden die erprobten Lernmethoden situativ angemessen beim Skifahren 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. Einhaltung der FIS-Umweltregeln),
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe mithilfe von Videoanalysen nach vorher erarbeiteten Kriterien,
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen,
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens,
- handeln für sich und andere präventiv, indem sie Gefahren antizipieren, Regeln beachten und sich der Natur gegenüber respektvoll verhalten.

Inhalte:

- Erarbeiten Referate zu verschiedenen Themenbereichen (Materialkunde, Ski und Umwelt, sporttheoretische Grundlagen des modernen alpinen Skifahrens),
- Verbessern ihre sportartspezifische Kondition,
- Sammeln Erfahrungen mit dem Sportgerät *Carving-Ski*,
- Üben grundmotorische Fertigkeiten in angepasstem Gelände (Gehen, Gleiten, Steigen, Abfahren),
- Erlernen die Schwungsteuerung aus der Falllinie und über die Falllinie,
- Lernen geländeangepasste, parallel-offene Grundschwünge mit geringen Driftanteilen,
- Erfahren und Erkunden wettkampfspezifisches Verhalten und Erproben dieses ihrem Können entsprechend in einem Riesenslalom,
- Erlernen bzw. Reflektieren soziales Verhalten über längere Zeiträume in Gruppe.

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Verbesserung der sportartspezifische Kondition im Theorieblock bis zur Kompaktphase,
- Erzielen von Lernfortschritten in den drei Kursabschnitten während der Kompaktphase,
- Durchführung eines Riesenslaloms unter Wettkampfbedingungen (Differenzierung nach Könnensstufe und Geschlecht)
- Zeigen von motorischen Fertigkeiten in einer freien Geländeabfahrt gemäß gestellter Bewegungsaufgaben.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Präsentation von Referaten mit schriftlicher Ausarbeitung im Theorieblock.

Unterrichtsmaterial:

- Funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle für sportartspezifische Vorbereitung,
- ggf. Skiausrüstung (Ski + Stöcke, Skistiefel und Helm) - kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden,
- Winterjacke, Skihose, Skiunterwäsche, Skisocken.

Bemerkungen:

- Der Kurs kann von bis zu 50 Schüler*innen belegt werden (ggf. findet eine Auslosung statt),
- der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Studienseminar Hannover II statt,
- Kurskosten: ca. 470,- Euro + Skipass + ggf. Materialleihe.