

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Rollen auf Rädern
Bewegungsfeld:	"Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten" (A)

1) Schwerpunkte des Kurses (Ziele, Inhalte, Aufbau)

Im Fokus steht das Inlineskaten und Fahrrad fahren, das Waveboarden wird eingeführt.

Leitidee:

- Kennenlernen und Erproben von Rollbewegungen im spielerischen Umgang (Basketball, Hockey)
- Regelgerechtes Verhalten im Straßenverkehr
- Erlernen des Waveboardens
- Trainieren in Leistungsgruppen
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Geländeangepasstes Fahren

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunkte fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

- Die Schülerinnen und Schüler
- **wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen.**
- setzen sich angemessen und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeiten 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.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- **wenden Lehr-/ Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.**
- **verfügen über Kenntnisse hinsichtlich Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.**
- **handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachten und respektvoll gegenüber der Natur.**

Inhalte:

- Verbesserung der Leistungsfaktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit
- Fahrtechniken (Schlittschuhschritt, Slalom, Vorwärts- und Rückwärtsfahren mit Übersetzen, Wenden, Wechsel aus der Vorwärts- in die Rückwärtsfahrt, kleine Sprünge)
- Fall- und Bremstechniken (Hackenbremse, T-Stop)
- Kleine Spiele mit Inlineskates
- Kenntnisse zur Wartung und Reparatur der Skates (z.B. Rollenwechsel)
- Fortbewegung und Richtungswechsel auf dem Waveboard
- Evtl. Planung und Durchführung einer Wochenendfahrradtour bzw. evtl. Teilnahme an einem Inlineskateevent (Skate Night Bremen)
- Kenntnisse zur Reparatur und Wartung eines Fahrrades

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen
- 200m Sprint Inlineskating
- 5km Inlineskating
- 20 km Fahrrad fahren

Prozessbezogene Kompetenzen:

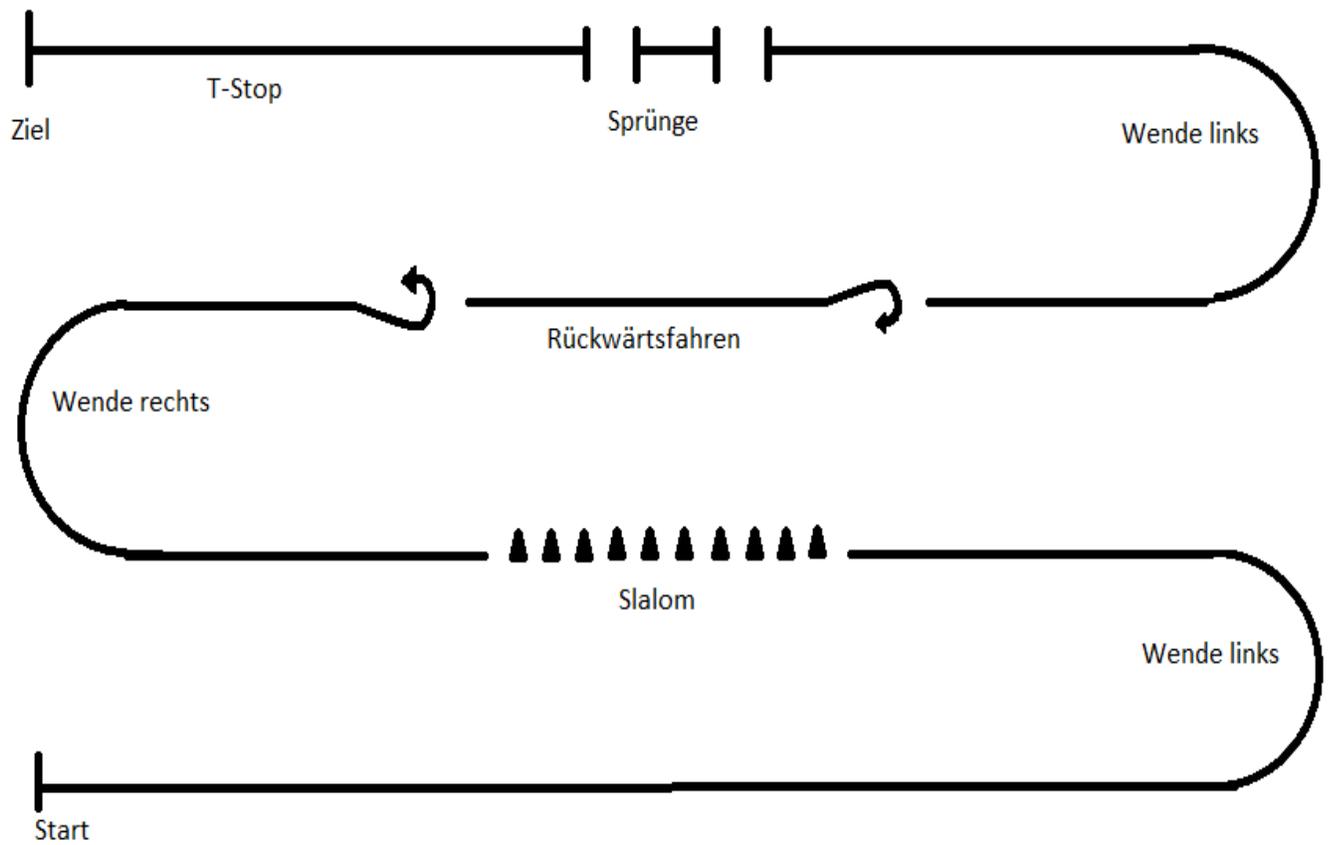
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen
- Übernahme und Durchführung eines Referats

3) Sonstiges: (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Sportbekleidung für Halle und Außengelände (u.a. Regenbekleidung), Fahrrad, Inlineskates, Protektoren und Helm.

Anhang:

- Technikparcours Inlineskating
- Bewertungslisten: (200 m Sprint Inlineskating, 5 km Inlineskating, 20 km Fahrrad fahren)



Beschreibung des Technikparcours

Start, beschleunigen mit Schlittschuhschritt, Wende linke, Slalom parallel (10 Pylone, Abstand 1,5 m), Wende rechts, drehen zur Rückwärtsfahrt, Swizzle oder Übersetzen rückwärts, drehen zur Vorwärtsfahrt, Wende links, beschleunigen, zwei Sprünge über parallele Seile (Abstand 30 cm), T-Stop bis zum Stand im Ziel.

Bestandteile der Techniknote

- Qualität der folgenden Grundtechniken (50%)
 1. Schlittschuhschritt
 2. Wende (Übersetzen und Parallel-Turn sind besser A-Frame-Turn)
 3. T-Stop
- Dynamik der Bewegung (25%)
- fließende Übergänge und Sicherheit bei der Parcoursabsolvierung (25%)

Bewertungstabellen

200 m Sprint (Inlineskating)

Pkt:	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
Mä	24 s			28 s			32 s			38 s			46 s		
Ju	22 s			26 s			30 s			35 s			42 s		

5 km (Inlineskating)

Pkt:	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
Mä	16:30			17:30			18:40			21:00			24:00		
Ju	14:00			15:45			17:00			18:30			21:30		

20 km (Fahrrad fahren)

Pkt:	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
Mä	48 min			53 min			60 min			72 min			85 min		
Ju	44 min			49 min			56 min			64 min			76 min		

Mögliche Rundstrecke (5 km)

