

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Ski und Snowboard Anfängerkurs
Bewegungsfeld:	„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ (A)

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

Leitidee:

- Kennenlernen der Ausrüstung
- Erlernen der technischen Fertigkeiten bzgl. des Ski- oder Snowboardfahrens
- Verstehen und Berücksichtigen von physikalischen und biomechanischen Gesetzmäßigkeiten
- Trainieren und Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten hinsichtlich Ski- und Snowboardfahren
- Schulen der Selbsteinschätzung und des Risikobewusstseins

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

Die Schülerinnen und Schülerinn

- **wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Ski bzw. Snowboard 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.
- 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 der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- **handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.**

Inhalte:

Vorbereitungsphase:

- Besuch im Snowdome – 3 stündiger Ski- und Snowboardunterricht
- Kennenlernen des Materials
- erste Techniken (Ski: Pflug; Pflugbogen, parallele Skiführung in Schrägfahrten, Belastung des Talski; SB: Seitabrutschen sowie Schrägfahrt - jeweils front- und backside; Schwünge zum Hang, evtl. erste Schwünge über die Falllinie, richtiges Fallen
- Schlepp- und Sesselliftfahrt
- Pistenregeln
- Verhaltensregeln
- Funktionsgymnastik

Praxisphase:

- Ski/SB: Sicheres Fahren mit angepasster Technik (möglichst: parallele Skiführung/SB Hoch-Tief-Schwungauslösung) auf einer mittelschweren Piste in zügiger Geschwindigkeit
- Erstes Kennenlernen der Carvingtechnik

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration technischer Fertigkeiten in Abfahrten auf einem vorgegebenen Pistenabschnitt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. in Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von (Handlungsketten, Bewegungsabfolgen, Spielsituationen...
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern
- Analysieren von Filmmaterial anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Funktionalität und Bewegungsqualität

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

Sportbekleidung für die Vorbereitung in der Sporthalle (normales Sportzeug) sowie für den Aufenthalt in den Bergen (Skianzug, Skiunterwäsche, Skirollis, Ski- bzw. Schneebrille,...)

Kosten:

- ca. 40,00 € ganztägige Exkursion Snowdome/Bispingen
- ca. 450,00 € Unterkunft, Vollpension, Skipass, An- und Abreise (1-wöchiger Aufenthalt Zillertal/Österreich, Skigebiet Hochzillertal/Kaltenbach).
- plus 50,00 € Materialausleihe Ski- bzw. Snowboardpaket.