

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer (in):	Sport Gleiten auf Eis und Schnee A 2 Q1 Vorbereitung auf Skikurs sowie Skikompaktphase
<u>Leitidee:</u> Die SuS bereiten sich theoretisch und praktisch (Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten) auf die Skikompaktphase vor. Bekannte Bewegungserfahrungen werden vertieft und neue Bewegungserfahrungen vermittelt.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <i>Im Vorbereitungskurs in der Schule:</i> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen verantwortungsbewusstes Handeln für sich selbst und andere • reflektieren in Referatsform sportartspezifische Gefahren, Verhaltensweisen und Sicherheitsaspekte des Skifahrens • trainieren die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Koordination zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur Vorbereitung auf die Skikompaktphase, erfahren ein Kennenlernen, Erproben und Demonstrieren von Basistechniken (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, Ausweichen, Belastungswechsel) des Inlinerfahrens und Schlittschuhlaufens und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. • bereiten sich auf die Leistungsüberprüfung Ausdauer, Kraft und Koordination (Cooper-Test, Skicircuit, Seilspringen, Inliner-Parcours) vor. <i>Im Kurs im Skigebiet</i> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • lernen verantwortungsbewusstes Handeln für sich selbst und andere • verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur • analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor • bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten (z.B. Formationsfahren, Fahren zur Musik) • formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis. • demonstrieren Basistechniken im Umgang mit den Skiern und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hangangepasstes Fahren ➤ freies bzw. sportliches Fahren im Gelände ➤ Skifahren nach Technikvorgabe ➤ Kennenlernen, Erproben und Demonstrieren verschiedener Schwungtechniken und Erkennen und Anwenden situationsangemessener und Gelände angepasster Fahrtechniken (Ausrichtung am Kompetenzniveau des jeweiligen Schülers) <ul style="list-style-type: none"> < für Anfänger und leicht Fortgeschrittene: Pflugdrehen und Pflugschwingen, Basistechnik des parallelen Hochschwungs, Grundtechniken des Carvings > < für Fortgeschrittene: Feinform der motorischen Fertigkeit des parallelen Hochschwungs (mindestens zwei verschiedene Schwungformen), Grobform des Carvings > < für Könner: Feinstform der motorischen Fertigkeit des parallelen 	

Hochschwungs (mindestens zwei verschiedene Schwungformen), Feinform des Carvings (kleine und große Radien), LdL (Lernen durch Lehren) => z.B. Vermitteln eines Schwunges

Inhalte:

Im vorbereitenden Kurs in der Schule:

- Vorbereitung auf die SkikompaKtphase durch themenbezogene Referate(siehe oben) und durch Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten in Anlehnung an die oben aufgeführten Kompetenzen (Schlittschuhlaufen, Inlinerfahren, Coopertest, Skizirkel, Seilspringen)
- Verfeinern der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Vorbereitung auf die SkikompaKtphase durch themenbezogene Referate(siehe oben) und durch Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten in Anlehnung an die oben aufgeführten Kompetenzen (Schlittschuhlaufen, Inlinerfahren, Coopertest, Skizirkel, Seilspringen)

Im Skigebiet:

- Basistechniken bzw. verschiedene Schwungformen des alpinen Skilaufes (siehe oben), technikorientiertes Fahren
- Hangangepasstes, situationsadäquates und schneespezifisches Fahren
- Verfeinern der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten

Leistungsbewertung:

Im vorbereitenden Kurs in der Schule:

- Überprüfung der motorischen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten mittels Inliner-Parcours
- Überprüfung der Ausdauer mittels Cooper-Test
- Überprüfung der motorischen Fähigkeiten mittels Seilspringen und Skicircuits
- Referat zu einem kursbezogenen Thema

Im Skigebiet:

- Die Leistungen in den jeweiligen Skikursen eines jeden Tages werden mit einer Tagesnote bewertet (Lernfortschritt und Bewertung der Mitarbeit und Bewältigung der jeweiligen Aufgabenstellungen)
- Absolvieren einer Strecke unter Wettkampfbedingungen (dem Kompetenzniveau entsprechend)
 - Hangangepasstes Fahren einer vorgegebenen Strecke
 - Technikdemonstration von mindestens zwei verschiedenen Schwungformen

Material:

- Inliner, Knie- und Handgelenkschützer
- Ausleihe der Skiausrüstung im Skigebiet möglich