

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A „Auf Rädern und Rollen“ sowie „Laufen, Springen, Werfen“ Ergänzungsfach -- 2 12 Auf Rädern und Rollen: Verbesserung der Fahrtechnik, Schnelligkeit und Ausdauer auf <b>Inlinern</b> N.N.
<b>Leitidee:</b> Aufbauend auf den individuellen Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler sollen Vertiefungen der Bewegungsausführungen erfolgen und neue Bewegungserfahrungen auf Inlinern gesammelt werden.	
<b>Kompetenzerwerb:</b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung.</li> <li>• planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.</li> <li>• helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.</li> <li>• steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.</li> <li>• schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.</li> <li>• steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.</li> <li>• demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.</li> <li>• verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.</li> <li>• reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten und Erlernen unterschiedlicher Technikelemente: z. B. vorwärts und rückwärts Gleiten und Slalomfahren, Falltraining, Kurvenfahren mit Übersetzen, Sprünge, Bremstechniken, Balance-Elemente</li> <li>• Erstellen und Erproben eines Parcours</li> <li>• Erfassen und Verbessern der Schnelligkeit und des Ausdauerfahrens</li> <li>• Inlinerfahren als Ausdauertraining</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung:</b> <b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz, Engagement, Leistungsbereitschaft und –fortschritt, Mitarbeit im Unterricht</li> <li>• Überprüfung der Technikelemente bei Durchfahrt eines künstlichen Parcours aus Pylonen, Hürden, Hindernissen und anderen Markierungen auf Zeit und Technik</li> <li>• 300 m Speedskating und 10 km Langstreckenskating, Bewertung nach der Einheitlichen Prüfungsordnung für die Oberstufe</li> <li>• Referat mit Theorie- und Praxisanteil</li> </ul> <b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz und Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (selbständiges planen und gestalten von Lern- und Übungssituationen)</li> <li>• Analysieren einer Fahrtechnik nach vorgegebenen Kriterien</li> <li>• Übernahme von Verantwortung für sich sowie für Mitschüler/Innen im Lernprozess</li> </ul>	
<b>Unterrichtsmaterial:</b> Das Tragen einer <b>kompletten Schutzausrüstung</b> (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner) ist sowohl in der Halle als auch draußen bei jeder Fahrt Pflicht! Die Ausrüstung muss folgenden Bedingungen entsprechen: <b>Fitness-Skates</b> mit <b>hellen Rollen</b> : 70 -78 mm, <b>Härtegrad</b> : 78-90 A, <b>ABEC</b> : mind. 3, besser 5 <b>Helm</b> : auch Fahrradhelm möglich Eine Ausrüstung kann auch gegen eine Leihgebühr beim ersten Termin für das Halbjahr ausgeliehen werden: Inliner 20,00 €, Helm 5,00 €, Protektoren pro Paar 4,00 €	
<b>Bemerkungen: Die Kursteilnehmer sollen schon fahrpraktische Erfahrungen im Bereich Inliner haben.</b> Der Kurs besteht aus zwei Teilen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erarbeiten und Erlernen von Technikelementen in der Halle (Indoor)</li> <li>○ Erfassen und Verbessern von Schnelligkeit und Ausdauer beim Fahren auf Asphaltstrecken (Outdoor: Kornmasch)</li> <li>○ <b>Für Allergiker nicht geeignet!</b></li> </ul>	