

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A „Auf Schnee und Eis“ und „Auf Rollen und Rädern“ Ergänzungsfach -- 2 12 Ski - Bewegen auf Schnee: Vom Gleiten zum parallelen Schwingen N.N.
Leitidee: In diesem Kurs geht es um das Naturerlebnis im alpinen Gebirge auch bei gegebenenfalls widrigen Witterungsbedingungen. Dabei sollen Erfahrungen in der Outdoorsportart Skilauf gemacht werden, indem elementare (Anfänger) sowie weiterführende (Anfänger und Fortgeschrittene) alpine Skitechniken erlernt, verbessert und dem Gelände angepasst, angewandt werden sollen.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen; a) Anfänger erlernen die Basistechniken des alpinen Skilaufens, b) Fortgeschrittene erweitern ihre alpinen Skitechniken. • erlernen sportartspezifische Verhaltens-, Pisten- und Liftregeln. • erlernen Erste Hilfe bei Skiunfällen. • unterstützen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler bei Lern- bzw. Trainingsprozessen. • schätzen Risiken beim Skilaufen realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele. • erwerben Kenntnisse im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. der Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns. 	
Inhalte: <u>Vorbereitung ab Herbst:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle und koordinative Vorbereitung auf die Kompaktphase durch kraft- und ausdauerorientierte Trainingsmethoden sowie Übungen auf Balanciergeräten zur Verbesserung spezifischer koordinativer Fähigkeiten • Thematisierung und Bearbeitung spezifischer winterlicher Aspekte, wie z. B. Sicherheit und Erste Hilfe, alpine Gefahren und Umweltschutz <u>Kompaktphase:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung der skispezifischen Fertigkeiten <u>Anfänger:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Basistechniken zum parallelen Schwingen • Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten <u>Fortgeschrittene:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten • Erarbeitung von Techniken in Anhängigkeit von der Geländeform (Steilhang, Buckelpiste, Tiefschnee) 	
Leistungsbewertung: Inhaltsbezogene Kompetenzen <i>In der Vorbereitung.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Nachweis der allgemeinen Fitness durch konditionelle und koordinative Leistungstests • Kurzreferat oder eigene Gestaltung von Unterrichtsinhalten <i>Während des Kompaktkurses</i> <ul style="list-style-type: none"> • Note für das tägliche Skifahren und der Lernfortschritte • Leistungsüberprüfung durch schulmäßiges Vorfahren spezieller Schwungtechniken unter besonderer Berücksichtigung spezifischer koordinativer Fähigkeiten in der Kompaktphase Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz, Engagement, Leistungsbereitschaft und Mitarbeit im Unterricht • Übernahme von Verantwortung für sich und für Mitschüler/innen 	
Unterrichtsmaterial: Skiausrüstung Ski alpin, Skibekleidung, Skibrille	
Bemerkungen: Der Kurs besteht aus zwei Teilen: I. Vorbereitungsphase: Nach den Herbstferien Vorbereitungskurs (2 Std./Woche) II. Kompaktphase: Eine Woche in den Alpen in Wagrain (Österreich), Ende Januar Kosten: etwa 600-700 Euro + Kosten für die Materialausleihe sofern nicht vorhanden	