

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	„Auf dem Wasser“
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	--
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Auf dem Wasser - <b>Rudern</b> : Vom Gig-Mannschaftsboot zum Einer
Kurslehrer/in:	N.N.
<b>Leitidee:</b>	
Aufbauend auf den individuellen Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler werden Bewegungserfahrungen erprobt, trainiert und analysiert, um Ausdauer- und Sprintstrecken im Mannschaftsboot bewältigen zu können.	
<b>Kompetenzerwerb:</b>	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.</li> <li>planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.</li> <li>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.</li> <li>entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen.</li> <li>steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.</li> <li>schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.</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> <li>Verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Nachweis der Schwimmfähigkeit</u></li> <li>Konditionelle Vorbereitung auf die Kurz- und Langstrecke durch kraft- und ausdauerorientiertes Lauf- und Ergometertraining</li> <li>Thematisierung und Erarbeitung der Binnen-Schiffahrts-Straßen-Ordnung, der Ruderbefehle und von Sicherheitsvorschriften</li> <li>Erlernen und Verbessern der Rudertechnik und Kraftausdauer im Gig-Mannschaftsboot</li> <li>Erwerb von Handlungskompetenzen in der Auseinandersetzung mit wechselnden Wasser- und Wetterbedingungen, Schiffsverkehr und unterschiedlichem Material</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung:</b>	
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachweis der allgemeinen Kraftausdauer durch konditionelle und koordinative Leistungstests in der Vorbereitung</li> <li>Leistungsüberprüfung auf dem Ergometer (10 Minuten) und über 2000 m und 500 m im Gig-Doppelvierer, Bewertung nach der Einheitlichen Prüfungsverordnung</li> <li>Techniküberprüfung im Gig-Mannschaftsboot</li> <li>Referat mit Theorie- und Praxisanteil</li> </ul>	
<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Einsatz, Engagement, Leistungsbereitschaft und Mitarbeit im Unterricht</li> <li>Übernahme von Verantwortung für sich sowie für Mitschüler/Innen im Lernprozess</li> </ul>	
<b>Unterrichtsmaterial:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dem Wetter angepasste, enge Sportkleidung, evtl. Sonnenbrille</li> </ul>	
<b>Bemerkungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Der Kurs findet am schuleigenen Bootshaus in Rusbend statt (Am Bootshaus 4). Selbständiges Erreichen wird vorausgesetzt!</u></li> <li>Schülerinnen und Schüler müssen mindestens das Jugendschwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer) <u>nachweisen</u> können.</li> <li><b>Für Pollenallergiker nicht geeignet!</b></li> </ul>	