



# Gymnasium Salzgitter-Bad

<b>Kursthema:</b>	<b>Ausdauer-Mehrkampf</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Vorhaben</b>
<b>Leitidee:</b> -Mehrkämpfer als Könige des Sports- Auf dem Weg zu königlichen Ruhm stellt der Kurs Ausdauer-Mehrkampf die Möglichkeit dar, verschiedene Sportarten unter dem Aspekt der Ausdauer näher kennen zu lernen und zu betreiben. Die Ausbildung entfernt sich von monotoner sportlicher Betätigung in der Sporthalle hin zur abwechslungsreichen, intensiven Erfahrung im Freien. Hier erlebt man sportliche Betätigung unter anderen Rahmenbedingungen und in nicht erahnten Intensitäten. Die körperliche Leistungsfähigkeit scheint hier unter einem völlig neuen Licht. Die körperliche Belastung und die daraus resultierende Anpassung zeigt die Wandlungsfähigkeit des Organismus. Der Kurs Ausdauer-Mehrkampf stellt eine intensive aber neue, andere Art und Weise des Schulsports dar.	
<b>Kompetenzerwerb:</b> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"><li>• üben Grundtechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät.</li><li>• wenden sportartspezifische Fertigkeiten unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte zum Erreichen optimaler individueller Ergebnisse an.</li><li>• steigern ihre grundlegenden konditionell-koordinativen Fähigkeiten zur Umsetzung wettkampfspezifischer Aufgaben.</li><li>• demonstrieren ein angemessenes Orientierungsvermögen.</li><li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.</li><li>• setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein.</li><li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.</li><li>• reflektieren die Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.</li><li>• wenden grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li><li>• entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li><li>• reflektieren unterschiedliche (körperliche, geräteimmanente) Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.</li><li>• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li></ul>	

- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper, das Gerät und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.
- absolvieren einen Mehrkampf unter vorgegebener Zielsetzung (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung).

### **Inhalte:**

Zur Umsetzung der genannten Kompetenzen können folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Triathlon\*
- Mehrkämpfe in der Kombination der Sportarten Rudern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Inlineskating, Kanu\*

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit \* gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Die Inhalte des Kurses werden in den jeweiligen Sportarten ihren Fokus auf der ausdauerspezifischen Leistungsfähigkeit finden. Neben Mittel- und Langstrecken im Bereich Schwimmen, Radfahren und Laufen, sollen mehrkampforientierte Techniken und Taktiken erlernt werden. Von einer Techniküberprüfung in den jeweiligen Sportarten wird zugunsten einer ausdauerorientierten, sportartübergreifenden Ausbildung abgesehen

### **Leistungsbewertung:**

- Durchführung eines Mehrkampfes (Inhalte je nach Lehrkraft) mit Teilprüfungen in den Teildisziplinen
- Unterrichtsbeiträge während des gesamten Verlaufs des Kurses
- Von einer gezielten Techniküberprüfung in den jeweiligen Teildisziplinen wird abgesehen

### **Unterrichtsmaterial:**

- Laufschuhe für Waldlauf/Straßenlauf
- Schwimmbekleidung (Badeanzug/-hose, Schwimmbrille)
- ausreichende Sicherheitsbekleidung für Radfahren/Inlineskating
- Fahrrad (wenn möglich Rennrad)
- funktionelle Sportkleidung

### **Bemerkungen:**

Charakteristische Merkmale des Erfahrungs- und Lernfeldes sind das Bewegen im Freien unter unterschiedlichen Bedingungen und die damit verbundenen besonderen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten.