



Gymnasium Salzgitter-Bad

Fach:	Sport
Erfahrungs- /Lernfeld:	„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Bewegen auf Schnee - Ski Alpin
Kurslehrer/in:	Hr. Lüders

Leitidee:

Das Bewegungsfeld umfasst das Bewegen auf Rädern, Rollen, das Gleiten auf Schnee und Eis oder das Gleiten auf Wasser. Auf Schnee ermöglicht es Ski Alpin, Snowboard und Skilanglauf. Alle Bewegungsformen verlangen Balance mit dem Gerät, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Die Auseinandersetzung mit Risiko und Wagnis, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren bei Verlust des Gleichgewichts wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts, hier Ski, auf sich veränderndem Untergrund und Gegebenheiten sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

Kompetenzerwerb:

- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten an
- wenden spezifische Grundtechniken im Umgang mit dem Ski an
- bewältigen verschiedene Strecken und Hänge situativ angemessen
- verwenden Fachsprache des Wintersports angemessen
- handeln für sich und andere präventiv, Gefahren antizipierend, Regeln beachtend (FIS Regeln)
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen, bspw. im Skigebiet Skifahrer/Snowboarder, Pistenpersonal)
- reflektieren das Spannungsfeld Sport und Umwelt, Sport im Alpenraum und Tourismus

Inhalte:

- grundlegende sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten in Bezug auf Kondition, Kraft, Gleichgewichtsfähigkeit ... (Sporthalle)
- sportartspezifische Fertigkeiten, wie Bremsen, Erlernen und Verfeinern des Fahrens auf Ski in kleinen, mittelgroßen und großen Schwüngen, Carven, Kanten, Drehen, Belasten, Verhalten bei Stürzen (Kompaktkurs)
- Verhalten in verschiedenen Liften, Gondeln, bei verschiedenen Wetterbedingungen und Pistengegebenheiten

Leistungsbewertung:

- Bewertung in der Sporthalle: Kondition, Kraft, Koordination (Levellauf, Seilsprünge, Wandsitzen, Liegen-Hocken-Stehen o.ä.) (30%)
- Bewertung im Skigebiet: technisch sauberes Fahren, Kurvenqualität, Umsetzen der gestellten Aufgaben, Schwierigkeitsgrad der Pisten, Lernfortschritt, Demonstrationsfähigkeit, Reflektionsfähigkeit
Anfänger und Fortgeschrittene werden differenziert bewertet (70%)

Unterrichtsmaterial:

Sportzeug für die Halle und Sportplatz, Skimaterial (Helm, Ski, Stöcke, Schuhe), kann vor Ort ausgeliehen werden, Wintersportbekleidung, insbesondere eine Skibrille und Handschuhe

Bemerkungen:

2 SWS umfasst die Vorbereitung als Skigymnastik in der Sporthalle (Vorbereitungskurs), im Januar erfolgt dann im Anschluss ein einwöchiger Kompaktkurs im Österreichischen Pitztal

Kosten, aktuell ca. 550 Euro