



## Kursbeschreibung

**Fach:** Sport  
**Lernfeld:** A Individualsportart  
**Kurs:** Gleiten auf Schnee (Ski)  
**Kursnummer:**  
**Wochenstundenzahl:** 2

### **Leitidee:**

Die SuS erwerben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit den Sportgeräten und erlernen das sichere Bewegen auf dem Schnee.

### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Gleitgerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. ( Parallel-, Umsteigeschwünge, Carven; Kurven mit Voraudreihen, Kurven mit Vertikalbewegung, Carven)
- absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren in wechselnd steilem Gelände mit unterschiedlichen Radien, Bremsen, kontrollierte Fahrt, Gelände angepasste Fahrtechnik, ausweichen).
- erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen
- trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.
- handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten.
- formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse.
- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.

### **Inhalte:**

- Erlernen und demonstrieren von grundlegenden Techniken
- Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben im Zusammenhang mit der besonderen Situation beim Schneesport in den Bergen
- Erarbeitung sicherheitsrelevanter Themen
- Thematisierung und Anwendung ausgewählter Fachmethoden des Trainings und Bewegungslernens
- Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen

**Leistungsbewertung:**

Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden

Teilbereichen zusammen:

a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)

b) Lernverhalten (1/3)

- Demonstration funktionale Skitechniken
- Demonstration von Handlungsfähigkeit auf Grund besonderer Aufgabenstellungen (vgl. EPA)
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere Reflexion, Gestaltung von Übungssituationen sowie Helfen und Organisieren

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

**Unterrichtsmaterial:**

Skibekleidung, Skier (das Material kann auf der Skiexkursion geliehen werden)

Die Kosten für die Skifahrt beträgt ca. 700,00 Euro pro Person (Zahlung aus dem Bildungspaket ist möglich)