



Kursbeschreibung

Fach:	Sport
Lernfeld:	A Individualsportart
Kurs:	Kanu
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2

Leitidee:

Die SuS erwerben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit dem Sportgerät und erlernen das sichere Bewegen auf dem Wasser.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem Kajak und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein (Grunds Schlag vor- und rückwärts, Bogenschlag, Ziehschlag, Kenterrolle u.a.).
- absolvieren die künstliche Wildwasserstrecke in Hildesheim unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) und bewältigen sicher den Naturteil der Wildwasserstrecke auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kehrwasser fahren, travesieren u.a.).
- 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
- Teil 1: Kenterrolle (Beginn des Sommerhalbjahres bis zu den Osterferien im Schwimmbad).
Teil 2: Erlernen der Grunds schläge im Kajak auf der Weser und im Ölhafen (Nach den Osterferien bis zur Exkursion nach Hildesheim).
Teil 3: Anwendung der Grundtechniken und der Kenterrolle im Rahmen der 5 t ägigen Exkursion an die künstliche Wildwasserstrecke in Hildesheim. Zusätzliches Erlernen weiterer wildwasserspezifischer Techniken und Taktiken.
 - Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben im Zusammenhang mit der besonderen Situation beim Kanufahren in strömenden Gewässern.
 - Erarbeitung sicherheitsrelevanter Themen (u.a. Umgang mit dem Rettungsgerät Wurfsack).
 - 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 der Grundtechniken im Kajak auf stehendem und fließendem Gewässer / Demonstration der Kenterrolle
- 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:

Schwimmbekleidung, evtl. Kälteschutz

Kajaks, Paddel und Spritzdecken, Regenjacke, Turnschuhe, Schwimmsachen (für den Wildwasserteil können Helme, Schwimmwesten und Neoprenanzüge geliehen werden) werden gestellt

Bemerkungen:

Mindestvoraussetzung: Sichere Schwimmfähigkeit (mindestens Schwimmbzeichen Bronze)

Erkrankungen die die Sicherheit auf dem Wasser gefährden, müssen der Lehrkraft rechtzeitig mitgeteilt werden.

Die Kosten für die Kanuexkursion betragen ca. 220,00 Euro pro Person