



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld:	A: Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“
Jahrgangsstufe:	12.1
Kursthema:	Ski Alpin

Leitidee: Die SuS erlernen und verbessern die Technik des parallelen Grundschwungs (PGS) und des Carvingschwungs in unterschiedlichem Gelände und mit unterschiedlicher Intensität und Rhythmik. Dabei lernen sie, Bewegungsabläufe zu analysieren und entsprechend in der Praxis umzusetzen. Sie suchen nach Wegen, die Sicherheit auf der Piste zu verbessern. Sie lernen, Fahrtempo und Technik dem jeweiligen Gelände anzupassen. Das Formationsfahren verlangt von den SuS, im Rahmen ihrer skitechnischen Möglichkeiten gestalterisch tätig zu sein.

Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):

Die Schülerinnen und Schüler...

- **wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit Ski an und bewältigen Strecken situativ angemessen.**
- **setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.**
- **setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.**
- **wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.**
- **zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.**
- **analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.**
- **wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.**
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- **handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.**

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erlernen, üben und demonstrieren den parallelen Grundschwung in unterschiedlich steilem Gelände.
- erlernen, üben und demonstrieren weitere Schwünge (z.B. den Carvingschwung).
- verbessern durch vielfältige Übungen ihre sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten.
- verbessern grundlegende, sportartspezifische Technikmerkmale (Kantengriff, Körperlage usw.)
- analysiere Bewegungsabläufe (physikalische Aspekte der Bewegungsausführung; Selbstreflexion per Videoanalyse).

Angaben zur Leistungsbewertung:

- Demonstration des parallelen Grundschwungs in unterschiedlich steilem Gelände und mit unterschiedlichem Tempo
- Demonstration des Carvingschwungs
- geländeangepasstes Fahren
- Mitarbeit im Unterricht, z. B. bei Gesprächsphasen
- Lernfortschritt
- Die Bewertung erfolgt individuell unter Berücksichtigung der Vorerfahrung

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- **Der Skikurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.**
- Der Preis für die Skireise beträgt (inklusive Ausrüstung) etwa 400 €.
- Die Ausrüstung für die Praxisphase (Ski, Schuhe, Stöcke, Helm) **kann** für etwa 40 € vor Ort gemietet werden. Bei selbst mitgebrachtem Material reduziert sich der Reisepreis.
- Funktionale Skibekleidung muss selbst mitgebracht werden.