



# GYMNASIUM WINSEN

## Fachschaft Sport

### Kursausschreibungen für die Oberstufe



<b>Bewegungsfeld:</b>	B: Bewegungsfeldübergreifende Vorhaben
<b>Jahrgangsstufe:</b>	13.1
<b>Kursthema:</b>	<b>Erfahrungs- und lernfeldübergreifendes Vorhaben - Triathlon</b>
<p><b>Leitidee:</b> Der Kurs zielt auf die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ab sowie dem systematischen Trainieren der konditionellen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofils eines Triathlons.</p> <p>Ein Triathlon besteht aus den drei Elementen „Schwimmen“, „Fahrrad fahren“ und „Laufen“. Auf diese Form der Belastung wird sich im Kurs gezielt vorbereitet.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb</b> laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplinen (Laufen, Springen, Werfen)</b></li><li>• <b>wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.</b></li><li>• <b>trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.</b></li><li>• <b>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.</b></li><li>• <b>analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.</b></li><li>• <b>wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen</b></li></ul>	
<p><b>Inhalte:</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bewältigen unterschiedliche Formen Grundagentrainings aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination</li><li>• beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an</li><li>• entwickeln Trainings- und Übungssituationen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit</li><li>• Übungen auf dem Rad (z.B. Nebeneinander mit Ellbogenkontakt, Armkontakt, Stehenbleiben; Bremsen, Linienfahren etc.) und Wechseltraining</li><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten und steigern ihr wettkampfspezifisches Fertigkeitenrepertoire unter Berücksichtigung der für den Triathlon charakteristischen Wechsel</li></ul>	
<p><b>Angaben zur Leistungsbewertung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sportmotorische Leistung (Cooper-Test, Schwimmen/Radfahren, Triathlon/Duathlon) <b>70%</b></li><li>2. Mitarbeit, Lernfortschritt, Gestaltung von Übungssituationen <b>30%</b></li></ol>	

### **Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

Den Abschluss des Oberstufenkurses bildet ein *Swim-Bike-Run*. Sollte dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, wird auf die verkürzte Variante *Run-Bike-Run* (Duathlon) zurückgegriffen.

#### **Material:**

- Hallensportbekleidung; Sportbekleidung für draußen, geeignete Laufschuhe
- optional: Puls-Uhr, Fitness-Armband
- adäquate Schwimmkleidung, Schwimmbrille
- verkehrstüchtiges Fahrrad, Fahrradhelm

#### **Voraussetzungen:**

- allg. Schwimmfähigkeit: flüssige Fortbewegung in einer beliebigen Stilart über wenigstens 2 Bahnen (50m)
- spez. Schwimmfähigkeit: Kopfsprung vom Startblock, Ausatmen ins Wasser (Gesicht liegt beim Schwimmen im Wasser außer beim Einatmen)
- Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich, wenn es organisatorisch möglich ist, an den meisten Terminen ein Fahrrad zur Verfügung zu haben. Es besteht Helmpflicht.