

|   |   |
|---|---|
| <b>Thema:</b><br>Rudern   |  |
| <b>Bewegungsfeld:</b><br>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten   |   |
| <b>Leitidee / Zielsetzung</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler setzen sich theoretisch und praktisch mit dem Rudersport auseinander. Dabei lernen sie unterschiedliche Bootstypen kennen und erlernen sich mit diesen im Wasser fortzubewegen.</li> </ul> <u>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum</u><br>Die Schülerinnen und Schüler sollen..... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit Rudergeräten (Einer- und Mannschaftsbooten) an und bewältigen Strecken situativ angemessen</li> <li>• Setzen sich angemessen und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen</li> <li>• Setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein</li> <li>• Wenden unterschiedliche Fahrmanöver (Steuern, Wende, Start) an und reflektieren diese erfahrungsbasiert</li> <li>• Zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt</li> <li>• Analysieren und bewerten Bewegungsabläufe im Rudern nach bestimmten Kriterien</li> <li>• Wenden Lehr- und Lernmethoden und Sicherheitsregeln im Rudersport adäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen der Rudertechnik</li> <li>• Verfügen über Kenntnisse der Vermeidung von Gefahrensituationen, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgang mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens im Rudersport</li> <li>• Handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur</li> </ul> |   |
| <b>Inhalte:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen unterschiedlicher Bootsklassen/-typen im Rudersport</li> <li>• Erlernen und Vertiefen grundlegender Rudertechniken im Doppel-Einer und in Mannschaftsbooten</li> <li>• Erlernen grundlegender Sicherheits- und Verhaltensregeln beim Befahren von Gewässern</li> </ul>  |   |
| <b>Angaben zur Leistungsbewertung</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik der Ruderbewegung auf Genauigkeit der Ausführung</li> <li>• 200 Meter auf Zeit</li> <li>• Verhalten bei der Vor- und Nachbereitung der Unterrichtsstunden und am und auf dem Steg</li> </ul>   |   |
| <b>Sonstiges</b> (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmbadzeichen in Bronze</li> <li>- 2 Euro Nutzungsgebühr pro Doppelstunde</li> </ul>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Euro pro Doppelstunde Nutzungsgebühr (die Gebühr geht direkt an die Ruderabteilung des SV Scharnebeck und dient der Erneuerung und Instandsetzung des Materials)</li> <li>• Nachweis über die Schwimmfähigkeit</li> </ul>  |   |