


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