


Thema: Ski	
Bewegungsfeld: B Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten)	

<p>Leitidee / Zielsetzung</p> <p>Erarbeitung theoretischer Aspekte von Skisport und Skitourismus sowie Erlernen und Verbessern von (praktischen) Techniken des alpinen Skilaufs</p>
<p>•</p> <p>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum Die Schülerinnen und Schüler sollen....</p> <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten und präsentieren skispezifische Themen in der Skitheorie (z.B. Materialkunde, Lawinenkunde, Umwelt, Verhalten auf der Piste), MeK1 • wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an, z.B. mit Hilfe von Bewegungskarten, Bewegungsaufgaben, MeK2 • analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor (z.T. mit Hilfe von Videoaufzeichnungen oder Bewegungsreihen), MeK5 • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen, MeK5 • reflektieren Gefahren beim alpinen Skilauf, SoK3 • beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen, • helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess, SoK4 • handeln in Verantwortung für sich selbst und für andere Personen auf der Piste, im Lift oder allgemein im Skigebiet, SoK3 • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten bezüglich der Aufgabenbewältigung im Ski alpin, SeK2 • schätzen körperliche Reaktionen Bewegung und Belastung richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen, SeK3 • schätzen Risiken beim Skisport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele der eigenen Fähigkeiten. steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. SeK5 • demonstrieren die Basistechniken (je nach Leistungsstand) des alpinen Skilaufens (Paralleles Schwingen/ Carven) mit dem Ziel der sicheren Geländebeherrschung und Bewältigung eines Parcours (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, Ausweichen, evt. sportliches Fahren), SaK1 • erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen, SaK1 • trainieren ausgewählte motorische Fähigkeiten in der Vorbereitungsphase durch ausgewählte Funktionsgymnastik (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination), SaK3 • erwerben Handlungskompetenz in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geländeformen (z.B. Steilhang, Tiefschnee), SaK3 • wenden skispezifische Fachsprache an, SaK6 • erkennen den Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, SaK10 • erkennen und lernen die Notwendigkeit zum umweltbewussten Handeln.reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse. SaK10

Inhalte:
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Aufwärm- und Trainingsteilen unter besonderen Schwerpunkten in der Vorbereitung. • Referate zu allgemeinen Themen und ausgewählten ski- und snowboardspezifischen Themen. • Entwicklung / Vermittlung der skispezifischen Basistechniken mit dem Ziel der sicheren Geländebeherrschung.

Angaben zur Leistungsbewertung

- Inhaltsbezogene Kompetenzen
- Demonstrieren von angemessenen Lösungen für ausgewählter Techniken in einer Prüfungsabfahrt (50%)
- Erarbeitung und Präsentation von Referaten zu ausgewählten Kursinhalten (15%)

Prozessbezogene Kompetenzen

- **Analysieren von Techniken nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen**
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen sowie Aufwärmphasen (20%)
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess sowie der individuelle Lernfortschritt (15%)
- In die Kursnote gehen die Leistungen aus der Vorbereitungs- und Kompaktphase ein.
- **Kurztest auf Grundlage der Referate (15%)**
 - **sehr gut:** Befahren einer steilen Piste in zügiger, technisch sauberer Fahrt, (deutliche Vorlage und Druck auf dem Talski, parallele Skiführung), sauberes Fahren in buckeligem und/oder Tiefschneegelände, geschnittene Schwünge auch auf roten Pisten,
 - **gut:** sauberes Befahren einer weitgehend ebenen, mittelschweren Piste in Paralleltechnik, Bewältigung, keine Rücklage, dynamische Fahrweise, geschnittene Schwünge im leichten Gelände
 - **beidigend:** s.u., auf einer mittelschweren Piste, in flacheren Stücken durchgängig parallele Skiführung (Parallel- oder Umsteigeschwung), zügige Fahrweise, erkennbare Vorlage, geschnittene Schwünge zum Hang im flachen, ebenen Gelände
 - **ausreichend:** Bewältigung einer leichten Piste in mäßiger Geschwindigkeit, Ansätze der parallelen Skiführung zumindest in der Schrägfahrt, Technik in Grobform (z.T. Rücklage, Innenskibelastung), wenig dynamische Fahrweise

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Teilnahme Vorbereitungsphase (nach den Herbstferien)
- Skifahrt (i.d.R. in der 1. Februarwoche)
- Teilnahmekosten ca. 400€ (Hin- und Rückfahrt, Übernachtungen, Vollpension, Skipass, Reiserücktrittsversicherung, Materialausleihe inklusive Helm)