



Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Rollen und Gleiten
Lernfeldbereich:	A
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	
Jahrgangsstufe:	2
Kursthema:	11
Kurslehrer/in:	Alpiner Skilauf

Leitidee:

Die Schüler und Schülerinnen erlernen und festigen Techniken des Alpiner Skifahrens. Darüber hinaus erfahren sie Möglichkeiten des Kompetenzerwerbes in den Bereichen der Sozial-, Methoden- und Selbstkompetenz, durch Mitplanung, Durchführung und Gestaltung einer außerunterrichtlichen Schulfahrt ins europäische Ausland.

Kompetenzerwerb

Die Schüler und Schülerinnen

SOK

- SoK 2/1: entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit indem sie in der Mannschaft/ Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden und gemeinsam lösen (z.B. kommunizieren im Spiel miteinander und helfen sich gegenseitig)
- SoK2/2: entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen (z.B. Teamplay, Motivation, Feedback)
- SoK 3 : verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an (z.B. erkennen im Sinne des „Fair Game“ eigene und andere Regelverstöße und setzen entsprechende Konsequenzen um; übernehmen Schiedsrichtertätigkeiten)

SEK

- Sek 1 : steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet
- SeK 3 : schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen

MEK

- MeK 2 : beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der

Problemstellung durch Erproben u. Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung (z.B. entwickeln und analysieren selbstständig gruppentaktische Spielsysteme und erproben diese auf ihre Umsetzbarkeit)

- MeK 5 : wenden Lehr-/ Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen (z.B. beobachten das Spiel und können konstruktives Feedback zur Verbesserung der individualtaktischen Handlungsfähigkeit geben)
- MeK 6 : planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen (leiten eine Erwärmung oder denken sich zur bestimmten Aspekten Übungssequenzen aus)

Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen, Leistungsbewertung

Im Sinne dieser Vorüberlegungen sollen nun die Grundgedanken der unterrichtlichen Schulung im Rahmen eines Sportkurses am Gymnasium Bad Iburg dargestellt werden.

Da der **Sportkurs „Alpiner Skilauf“** Schüler **aller Könnensstufen** angeboten wird, ist eine Differenzierung im Sinne der Schulungs- und Prüfungsinhalte unerlässlich.

Die kursimmanenten motorischen Schwerpunkte lassen sich aber auf unterschiedlichem Könnensniveau auf zwei Punkte reduzieren.

Erstens: Sicherheit

Erstes Gebot des Skikurses ist das **Beherrschen einer kontrollierten Fahrweise**. Das bedeutet, dass der größte Wert auf eine immerwährende Kontrolle des Sportgeräts Ski während der „gewählten“ Fahrtechnik gelegt wird.

Dies beinhaltet die motorische Komponente der Ski- und Technikbeherrschung als auch die „Umsicht“ auf (viel-)befahrenen Skipisten im Sinne der FIS-Regeln zur Verletzungsprophylaxe.

Dieser Grundgedanke wird von allen begleitenden Kollegen getragen, gerade im Wissen um emotionale Besonderheiten (Angst, neue Bewegungserfahrungen der Geschwindigkeit, des Gleitens,...) in der Sportart „Alpiner Skilauf“.

Zweitens: Vielfältigkeit der Bewegungserfahrung und –schulung

Im Sinne der Vorüberlegungen ist das zweite bewegungspraktische Primat des Sportkurses „Alpiner Skilauf“ eine **motivierende und vielfältige Bewegungsschulung**.

Hierbei sollen möglichst **vielfältige „Schwünge“**, **„Schwungformen“** und **Bewegungserfahrungen** unter den Aspekten **Schwungfähigkeit**, **Koordination** (Schulung der koordinativen Fähigkeiten – Schwerpunkt Rhythmus-, Gleichgewichts-, Kopplungsfähigkeit) und **Wahrnehmung** (Kinästhetik, Kontrasterfahrungen, Spielschwünge) geschult und z.T. auch punktuell geprüft werden.

Neben den bewegungspraktischen Phasen dient der Sportkurs natürlich den **pädagogischen und sozialen Aspekten** einer außerschulischen Projektfahrt. Hierbei wird großer Wert auf einen respektvollen, wertschätzenden und erlebnisreichen Umgang miteinander gelegt.

Neben spielerischen Gemeinschaftsphasen an den Abenden kann die **Präsentation, Reflektion und kritische Auseinandersetzung mit skispezifischen Inhalten** eine weitere Bewertungsgrundlage für den Sportkurs „Alpiner Skilauf“ darstellen.

Die motorischen Leistungen (s.o.) gehen zu 60 %, die sonstigen Leistungen zu 20 % in die Endnote ein!

Drittens: Kondition

Da die konditionellen Fähigkeiten einen hohen Beitrag zum Erlernen von Techniken leisten, wird im Vorfeld des Kurses (1 Halbjahresstunde) Wert auf die Ausdauerschulung gelegt. Die hier erbrachten Leistungen gehen

ebenfalls als Vornote mit 20 % in die Kursnote ein.

Die Teilnahme am Ossencross in Bad Iburg ist verbindlich für alle Kursteilnehmer.

Bewertungsgrundlagen für die praktische Ausbildung orientieren sich an der Zielvorgabe für die entsprechende motorische Könnensstufe.

Könnensstufe	Leitziel	Mögliche Prüfungsinhalte	Bewertung
„Neulerner“	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erlernen einer kontrollierten parallelen Fahrweise 2. sichtbare Schwungsteuerung (in flachem Gelände) 3. weitere sportartimmanente Bewegungen wie Rutschen (Abrutschen, in steilem Gelände,...), Bremsen (Schlusschwung, Pflugbremse,...) 4. Schrägfahrten, Bogentreten, Spitzkehre,... 5. Variantenreiches Fahren 	<p>Abfahrt auf bekannter Piste unter Verwendung situationsadäquaten Bewegungslösungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individuelle Leistungsentwicklung im Verlauf des Kurses - punktuelle Prüfung der benannten Abfahrt (evtl. Videoanalyse) - sonstige Leistungen - eventuell Referatsnote
Fortgeschritten 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sicherung der genannten Fähigkeiten der Gruppe „Neulerner“ 2. Schulung der Demonstrationsfähigkeit auf grundlegendem Niveau <ol style="list-style-type: none"> a) Schwungfähigkeit (Schwungsteuerung) b) Rythmusfähigkeit bei unterschiedlichen Schwungformen c) Imitationsfähigkeit (Spielschwünge) 	<p>Abfahrt auf bekannter Piste unter Verwendung situationsadäquaten Bewegungslösungen</p> <p>Schwerpunkt Demonstrationsfähigkeit auf grundlegendem Niveau</p> <p>Abfahrt unter Vorgabe von Schwungformen bzw. Spielschwüngen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individuelle Leistungsentwicklung im Verlauf des Kurses - punktuelle Prüfung der benannten Prüfungsaufgaben (evtl. Videoanalyse) - sonstige Leistungen - eventuell Referatsnote
Fortgeschritten 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sicherung der genannten Fähigkeiten der Gruppe „Neulerner“ 2. Schulung der Demonstrationsfähigkeit auf erhöhtem Niveau <ol style="list-style-type: none"> a) Schwungfähigkeit (Schwungsteuerung) b) Rythmusfähigkeit bei 	<p>Abfahrt auf bekannter Piste unter Verwendung situationsadäquaten Bewegungslösungen</p> <p>Schwerpunkt Demonstrationsfähigkeit auf erhöhtem Niveau</p> <p>Abfahrt unter Vorgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individuelle Leistungsentwicklung im Verlauf des Kurses - punktuelle Prüfung der benannten Prüfungsaufgaben (evtl. Videoanalyse) - sonstige Leistungen

	unterschiedlichen Schwungformen c) Imitations- fähigkeit (Spielschwünge)	von Schwungformen bzw. Spielschwüngen	- eventuell Referatsnote
--	--	--	--------------------------

Unterrichtsmaterial:

- Skiausrüstungen (Leihski, Skischuhe und Skihelme) werden gestellt und sind in den Kurskosten inklusive.

Besondere Bemerkungen:

- Der Kurs ist kostenpflichtig und kostet ca. 450 Euro / pro Person.
- Inkludiert sind Kosten wie Bustransfer (An- und Abreise per modernem Reisebus), Unterkunft im Hotel / Jugendgasthaus, Vollpension, 5 Tage Skipass, Ausleihe der Skiausrüstung (aktuelle Allround-Carvingski, Skischuhe, Skihelm), Skikurs
- Die Kompaktphase im Januar wird durch eine 14-tägige doppelstündige oder nach den Herbstferien beginnenden wöchentlich stattfindenden doppelstündigen Sportstunde vor- und nachbereitet.