Kursausschreibung

Fach:	**Sport**
Erfahrungs- und Lernfeld:	A
Kursnummer:	Grundkurs 4SP1skx und 4SP1sky
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/1
Kursthema:	**Alpines Skilaufen**

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler erwerben in diesem Sportkurs umfassende Kompetenzen im Bereich des alpinen Skilaufens. Dies beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Wir werden vor Ort leistungshomogene Gruppen bilden, in denen die praktische Schulung durchgeführt wird.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler …

- Erarbeiten selbständig ein Kurzreferat oder eine systematische Skigymnastik und fertigen ein Handout an.
- Erarbeiten und reflektieren skispezifische Bewegungsaufgaben und deren Trainingsmöglichkeiten.
- Entwickeln oder verbessern ihre skifahrerischen Grundfertigkeiten und erweitern ihr Bewegungsrepertoire (je nach Eingangsvoraussetzung).
- Geben in Partnerübungen gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- Reflektieren und unterstützen damit den Lernprozess ihrer Mitschüler auf faire Weise.
- Entwickeln eine differenziertere Wahrnehmung des eigenen Bewegungshandelns.
- Schätzen Risiken beim Skilaufen realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

Inhalte:

- Theorieinhalte:
  - Ausrüstung und Bekleidung
  - Ski und Skipflege, incl. Skischuhe
  - Verhaltensregeln beim Skilaufen, FIS- Regeln, Lift, Pistenraupen
  - Wetter- und Schneekunde, Lawinengefahren u. s. w.
  - Erste Hilfe, Skilaufspezifisch
  - Ski und Umwelt, 1. Problemstellung: Touristikindustrie, Entwicklung, Statistiken, 2. Lösungsmöglichkeiten
  - Entwicklungsgeschichte Hinterglemm
  - Skispezifische Konditionsgymnastik
- Praxisinhalte:
  - Erlernen und Verbessern von Bewegungsformen des alpinen Skilaufs
  - Üben von Schwungvarianten und situationsangemessenem Fahren

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Fahrtechniken, Geländesicherheit (2/3)
- Mitarbeit in der Gruppe und Zusammenarbeit mit der Gruppe (1/3)
- In die Gesamtnote geht die Bewertung des Sportkurses in Oldenburg mit 20 % ein

Unterrichtsmaterial:

- Sportbekleidung und Skisportkleidung
- Die Skiausrüstung kann geliehen werden.

Bemerkungen:

- Die Kosten pro Teilnehmer betragen ca. 630,00 €, enthalten sind Buskosten, Unterkunft, Vollpension, Skipass, Ski- und Helmleihgebühren.