

<b>Ski alpin</b>	
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b> <b>Wochenstundenzahl:</b> <b>Jahrgangsstufe:</b>	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b> <b>A</b> <b>2 + 10 Tage Kompaktphase</b> <b>11</b>
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS bereiten sich theoretisch und praktisch (Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten) auf die SkikompaKtphase vor.  Bekannte Bewegungserfahrungen werden vertieft und neue Bewegungserfahrungen vermittelt.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p><i>Im Vorbereitungskurs in der Schule:</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Koordination zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und zur Vorbereitung auf die Kompaktphase.</li> <li>• lernen, erproben und demonstrieren Basistechniken (Kurven fahren, Bremsen, kontrolliertes Fahren, ausweichen, Belastungswechsel) des Inlinerfahrens und ggf. Schliifschuhlaufens und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein.</li> <li>• bereiten sich auf Leistungsüberprüfung Ausdauer, Kraft und Koordination vor.</li> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.</li> <li>• reflektieren in Referatsform sportartspezifische Techniken, Hintergründe, Gefahren, Verhaltensweisen und Sicherheitsaspekte des Skifahrens.</li> </ul> <p><i>In der Kompaktphase:</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen verantwortungsbewusstes Handeln für sich selbst und andere.</li> <li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.</li> <li>• analysieren sportartspezifische Bewegungen im Hinblick auf Funktionalität und Ausführungsqualität.</li> <li>• bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten (z.B. Formationsfahren)</li> <li>• formulieren Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> <li>• demonstrieren Basistechniken des Skifahrens und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. <ul style="list-style-type: none"> <li>- hangangepasstes Fahren</li> <li>- sportliches Fahren</li> <li>- Skifahren nach Technikvorgabe</li> <li>- Kennenlernen, Erproben und Demonstrieren verschiedener Fahrtechniken sowie deren situations- und geländeangepasste Umsetzung (Ausrichtung am Kompetenzniveau des jeweiligen Schülers)</li> </ul> </li> </ul>	
<u>Inhalte:</u> <p><i>Im Vorbereitungskurs in der Schule:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung auf die Kompaktphase durch themenbezogene Referate</li> <li>• Vorbereitung auf die Kompaktphase durch Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten in Anlehnung an die oben aufgeführten Kompetenzen</li> </ul> <p><i>In der Kompaktphase:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen und Vertiefen von Techniken und Schwungformen des alpinen Skilaufs</li> <li>• Hangangepasstes, situationsadäquates, sportliches Skifahren</li> <li>• Verfeinern der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten</li> </ul>	

Leistungsbewertung: Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet

*Im Vorbereitungskurs in der Schule:*

- Überprüfung verschiedener konditioneller und koordinativer Fähigkeiten durch ausgewählte Tests.
- Referat zu einem Thema mit Kursbezug

*In der Kompaktphase:*

- Bewertung der Leistung in den Skikursen (allgemeines Fahrkönnen)
- Prüfungsfahrt (hangangepasstes, sportliches Befahren einer vorgegeben Strecke)
- Absolvieren eines Parcours unter Wettkampfbedingungen oder eine weitere sportartbezogene Leistung

Unterrichtsmaterial:

- Sportbekleidung (Indoor/Outdoor)
- Inliner sowie Schutzausrüstung
- Skibekleidung (Ski, Stöcke, Stiefel und Helme können gegen Gebühr ausgeliehen werden)

Bemerkungen:

Die Kompaktphase des Skikurses findet am Ende des 1. Halbjahres in Neukirchen/Österreich statt und ist verpflichtender Bestandteil des Kurses. Hierfür fallen Kosten in Höhe von ca. 500 € an.  
Die Teilnahme am Kurs ist sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Skifahrern möglich.