

Fach:	<b>Sport</b>
Erfahrungs- und Lernfeld:	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>
Lernfeldbereich:	<b>A</b>
Kursthema:	<b>Ski alpin</b>
<p><b>Leitidee:</b> Die SuS erfahren und erproben anhand unterschiedlicher Roll- und Gleitgeräte die Möglichkeiten und Grenzen ihrer körperlichen Fähigkeiten/Fertigkeiten. Dabei analysieren sie Bewegungsabläufe, üben diese und versuchen sie individuell leistungsgerecht und geländeangepasst zu optimieren.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb:</b> Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Gerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat um.</li> <li>• erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen.</li> <li>• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.</li> <li>• analysieren skispezifische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an</li> <li>• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li> <li>• setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.</li> <li>• handeln in Verantwortung für sich selbst und für andere.</li> <li>• Reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln (FIS Pistenregeln) sowie Sicherheitsmaßnahmen</li> <li>• setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.</li> <li>• Verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur</li> </ul> <p>Vgl. zusätzlich die dem Lernfeldbereich A zugeordneten Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.</p>	
<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inlineskating (Vorbereitung, indoor, outdoor, Verbesserung von Kraft, Ausdauer, der allgemeinen Fitness, der motorischen Fähigkeiten)</li> <li>• Kurvenfahren nahe der Falllinie, gedriftete, geschnittene Schwungsteuerung</li> <li>• Auf- und Umkanten rhythmisieren</li> <li>• Fahren in steilerem Gelände, Fahren in tieferem Schnee</li> <li>• Verbesserung ausgewählter Techniken, Videoanalyse</li> </ul>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherrschung der skispezifischen Bewegungsabläufen (Belasten, Kanten Drehen)</li> <li>• Freie Abfahrt mit kurzen, mittleren und langen Radien, gedriftet und gearvt</li> <li>• Slalom Rennen in maximalem Tempo</li> <li>• Mitarbeit im Unterricht, Kurzreferate zum Wintersport</li> </ul>	
<p><b>Unterrichtsmaterial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettergerechte, funktionelle Skikleidung</li> </ul>	
<p><b>Bemerkungen:</b> Inlineskating zur Vorbereitung, Skikomplettkurs in Österreich Ausrüstung kann vor Ort geliehen werden</p>	