

Kursart: Ergänzungsfach (2-stündig)

Thema: Alpiner Skilauf

Bewegungsfeldgruppe: A

Bewegungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

1. Zielsetzungen/Leitidee

Der Skikurs ist ein reiner Ski-alpin-Kurs, Snowboard wird nicht angeboten.

Im Theorieteil wird sich mit der Sportart „Ski alpin“ in verschiedenen Kontextbezügen vertraut gemacht. Zur Verbesserung des Lernerfolgs in den Alpen wird ggf. ein Vorbereitungstag im Snow Dome Bispingen im Rahmen des Kurshalbjahres durchgeführt. Anfänger lernen in der Fahrtwoche das Skifahren (PGS - paralleles Grundschwingen). Fortgeschrittene erlernen/verbessern ihre Technik im PGS und erweitern ihre sonstigen skifahrerischen Fertigkeiten.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit den alpinen Skiern an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

3. Inhalte

Theorieinhalte: Skihistorie, Skiausrüstung, Skigymnastik, Ski und Erste Hilfe, Ski und Umwelt, alpine Gefahren, FIS-Regeln (d.h.: „Verkehrsregeln des Skifahrens“)

Praktische Inhalte: PGS (paralleles Grundschwingen), sowie je nach Vorerfahrungen Kurzschwünge, Tiefschnee, Buckelpiste usw.

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Für Anfänger: Demonstration des PGS (paralleles Grundschwingen) sowie Beurteilung der Lernfortschritte
- Für Fortgeschrittene: Demonstration des PGS sowie geländeangepasstes Fahren (z.B. Kurzschwünge, Tiefschnee oder Buckelpiste – je nach Unterrichtsinhalten und Vorerfahrungen)
- Für alle: Verantwortungsbewusstes Fahren auf den Pisten, sowie Referat und Handout (während des Halbjahres in der Schule)

5. Unterrichtsmaterial

- Skiausrüstung (Skier, Skischuhe, Stöcke, Helm), die ggf. vor Ort günstig geliehen werden können (ca. 70 € für die ganze Woche)
- Skibekleidung muss selbst organisiert bzw. gekauft werden; Informationen und Tipps hierzu gibt es im Unterricht

6. Unterrichtsorte / Kosten / Bemerkungen

- Der Unterricht findet im laufenden Halbjahr einstündig statt, wobei die Summe der Einzelstunden in Unterrichtsböcken erteilt wird. Ein Kennlerntag wird ggf. im Snow-Dome in Bispingen durchgeführt.

Der Skikurs ist mit einer ca. 1-wöchigen Kompaktphase ca. Anfang Februar (evtl. Zillertal/Österreich) verbunden. Für die Skifahrt (An- und Abreise, Unterkunft, Vollpension und Skipass) fallen Kosten von ca. 650 € an.