

Sportkursbeschreibung - Berufliches Gymnasium

Schuljahr 2022/2023 - 2. Halbjahr



Thema des Kurses (Kursnummer):	Sportklettern und Bouldern (AC)
Bewegungsfeld / -gruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Veranstaltungstag/-zeit	Wöchentlich je 2 S/i.d.R. Block am Samstag
Ort der Sportveranstaltung:	Kommerzielle Boulderhallen in Hi,H,BS
Sportlehrkraft:	S. Hoffmann

Informationen zur Kursorganisation:

- Der Kurs findet i.d.R. Samstag in mehreren Blöcken an den oben genannten Orten statt
- Benötigt wird angemessene Sportkleidung, Boulderschuhe und Eintritt ca. 10 – 12€, z.Z. kein Mund-Nasen-Schutz, Eigenanreise

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Boulderns.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien
- erkennen die Notwendigkeit des Aufwärmens sowie die fortwährende Übung bei den Lösungsvarianten bzgl. der Bewegungsabläufe
- insbesondere wird auf die gemeinsame Erprobung der Lösungsalternativen eingegangen

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- lassen sich auf die unterschiedlichen Aspekte der Sportart Bouldern und den damit verbundenen Veränderungen zum bekannten Klettern ein.
- sind konzentriert und zuverlässig im Umsetzen komplexer bewegungsmotorischer Abläufe
- formulieren erreichbare Ziele beim Bouldern (Schwierigkeitsgrad/individuelle Vorlieben).
- zeigen zunehmend Vertrauen in ihre eigenen Fertigkeiten.
- schätzen ihre Kompetenzen realistisch ein.
- kommunizieren und kooperieren angemessen und problemlöseorientiert miteinander.
- handeln den anderen SuS und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst.
- beobachten und beschreiben die teilweise mithilfe von Videosequenzen belegten Situationen, dabei geben Sie erstes Feedback.

Inhalte:

- Rahmenbedingungen des Boulderns (z.B. Hallenregeln)
- individuelle Boulderarten erkennen, benennen und durchführen/erproben
- Einüben verschiedener Tritttechniken und Grifftechniken
- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft/Angstbewältigung
- Verbesserung der individuellen Koordination
- Verbesserung der kinästhetischen Visualisierung

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen (70%):

- Demonstration der erlernten Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bouldern (z.B. Video)
- Reflexions- und problemorientierte Lösungsfähigkeit
- Theoretische Inhalte des Boulderns

Prozessbezogene Leistung – Mitarbeit im Unterricht (30%), davon:

- 20 % motivierte und aktive Mitarbeit, Sozialverhalten, Umweltverhalten, Nutzung des eigenen Potentials, Hilfestellung (auch verbal) für andere SuS etc.
- 10 % Ausarbeitung und Referat / Erwärmungsphase/Analyse von Videomaterial