

**Sportkursbeschreibung - Berufliches Gymnasium  
Schuljahr 2021/2022 - 2. Halbjahr**



<b>Thema des Kurses (Kursnummer):</b>	<b>Ski Alpin</b>
Bewegungsfeld / -gruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Veranstaltungstag/-zeit	Blockveranstaltung plus 2 Vorbereitungssamstage
Ort der Sportveranstaltung:	Winkelmoosalm/Inzell, BBS Alfeld
Sportlehrkraft:	J. Deutsch, J. Fritsche, V. Kornrumpf

**Informationen zur Kursorganisation:**

- Der Kurs findet als Blockveranstaltung von Montag bis Sonntag in Inzell statt
- Die Gesamtkosten für Reise: Unterbringung mit Halbpension, Skimaterial betragen ca. 420€
- Weiterhin finden an 2 Samstagen (nach Absprache) von 9-16h Vorbereitungstreffen in der Schule (Erarbeitung der Referate, Fitnesssport, Organisatorisches) statt
- Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene offen
- Eine körperliche Grundfitness ist für den Kurs Voraussetzung

**Leitidee:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- erlernen bzw. verbessern sie ihre Grundfertigkeiten im alpinen Skilaufen
- und verbessern in der Vorbereitung ihre spezielle Fitness für die Schulskiwoche
- setzen sich mit dem besonderen Spannungsfeld Ökologie – Ökonomie auseinander

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache des Skifahrens an, bewältigen Strecken situativ angemessen und reflektieren diese
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe des Skifahrens nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit in der Vorbereitung sowie beim Skifahren und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit beim Skifahren in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln beim Skifahren situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- treffen auf der Basis ihrer individuellen Voraussetzung beim Skifahren begründet und reflektiert Entscheidungen.
- zeigen die Bereitschaft sich auch bei widrigen Wetterbedingungen den Anforderungen des Skifahrens zu stellen.
- übernehmen beim Skifahren Verantwortung für sich und andere.
- bringen sich in der Planungs-, Durchführungs- sowie der Reflexionsphase der Skifahrt ein.

**Inhalte:**

- Skikurs in Leistungsgruppen während einer Schulskiwoche
- Referat zur Vorbereitung der Fahrt
- Fitnesssport zur Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen

**Leistungsbewertung:****Inhaltsbezogene Kompetenzen (70%):**

- Vorbereitung einer Schulschifahrt (Aufwärmphasen, Skigymnastik, FIS-Regeln, Materialkunde)
- abhängig vom Können situationsangepasste Demonstration technischer Fertigkeiten im Gelände (Erstes Gleiten, Zielgerichtetes Anfahren und Stoppen „Pizza und Pommes“, Paralleles Skifahren, Kurzschwünge und fortgeschrittene Bremstechniken Carving-Technik für Fortgeschrittene)
- themenspezifisches Referat
- Durchführung eines Aufwärmprogramms

**Prozessbezogene Kompetenzen (30%):**

- Angemessene Zielsetzung in Bezug auf Risiken und daraus folgende adäquate Verhaltensweisen
- Analysieren von Grundtechniken anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Bewegungsqualität
- Übernahme von Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess
- motivierte und aktive Mitarbeit