


Thema	Ski Alpin
Bewegungsfeld	„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ → Ski Alpin
Leitidee / Zielsetzung	<p>Die Schülerinnen und Schüler entwickeln (Anfänger) oder vertiefen (Fortgeschrittene) grundlegende Fertigkeiten und Kenntnisse des alpinen Skisports. Dazu zählen neben der Beherrschung der Grundtechniken des Skifahrens auch Kenntnis über das Material und dessen Pflege sowie Grundwissen über die alpinen Gefahren.</p>
<p>Ziele/ erwartete Kompetenzen:</p> <p>Methodenkompetenz,</p> <p>Sozialkompetenz,</p> <p>Selbstkompetenz,</p> <p>Sachkompetenz</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen das themenspezifisch ausgerichtete Aufwärmen oder andere Teile des Unterrichts: beschaffen und nutzen selbstständig Materialien sowie Medien. • wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese. • handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Pistenregeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. • zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt • arbeiten beim Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet, indem sie die Geschwindigkeit und den Krafteinsatz sowie das Timing bei der Ausführung situativ angemessen steuern. • entwickeln und verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit ihrer persönlichen technischen Fertigkeiten beim Skifahren. • übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig, kontrolliertes und sicheres Bewegen innerhalb einer Gruppe auf der Piste) im Lern- und Übungsprozess. • setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet • wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Alpinski an und bewältigen Pisten je nach Steilheitsgrad situativ angemessen. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens, insbesondere bezogen auf das Ökosystem Alpen mit dessen Gefahren und dessen Gefährdung durch den Skitourismus.

<p>Inhalte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik zur Schulung der statischen und dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit • Step aerobic zur Schulung des Rhythmusgefühls • Training skispezifisch-relevanter Muskulatur • FIS-Regeln / Umweltregeln • Material – Funktion, Pflege, Präparation • Mithilfe bei der Organisation der Skifahrt in die Alpen • Subjektive und objektive alpine Gefahren • Erste Hilfe • Grundtechniken des alpinen Skisports (Bewegen in der Ebene, Bewegen im flachen Gelände, Bremsvarianten, Lift fahren) • Pflugbogen • Paralleles Skifahren mit angepasster Steuerqualität • Synchronfahren • Beobachten und Beschreiben von skispezifischen Bewegungen
<p>Leistungs- bewertung (siehe auch ab S.3)</p>	<p>70 % am Berg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (Tagesnoten) • Kurvenfahren in mittelsteilem Gelände mit paralleler Skistellung (kurze oder mittlere Radien) unter Berücksichtigung der Grundmerkmale • Übernahme von Unterrichtsphasen (Aufwärmen, Trainingsphasen) nach vorheriger Absprache • Leistungsbereitschaft • Individueller Lernfortschritt (hohe Gewichtung für Profis) • Fahrkönnen (hohe Gewichtung für Anfänger)  <p>30 % in der Halle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen eines Themas in Kleingruppen, bzw. Planen und Gestalten von Unterrichtsteilen <p>Ausarbeitung der Unterrichtsvorlage zur Planung (eine Din A 4 Seite pro Person ohne Bilder und Quellen)</p>
<p>Hinweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hallensportbekleidung, Skikleidung • Der Kurs erfolgt als zweistündiges Vorbereitungsseminar ab Oktober mit anschließender Praxisphase in den Alpen Anfang Januar. Die Praxisphase beinhaltet sechs Skitage. Die Kosten für den Kurs werden sich auf etwa 690 € inkl. Übernachtung Vollpension und der Skiausleihe mit Schuhen, Stöcken und Helm sowie einer Reiserücktrittversicherung belaufen. • Kann die Fahrt nicht angetreten werden, kann nur der Hallenteil bewertet werden.

Leistungsbewertung Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

Die obligatorische Prüfung besteht aus zwei Teilen:

1. Bewertung von zwei Grundschwüngen (Fortgeschritten: z.B. Hochschwung, Umsteigeschwung | Anfänger: z.B. Bremsen, Skianklicken am Berg, paralleles Fahren beim Schrägfahren)
2. Bewertung der Ausführung und situationsadäquaten Anwendung von Verhaltensweisen im Gelände.

Bewertung der beiden Prüfungsteile:

1. Berg: Beurteilung des technischen Fertigniveaus	Punkte
Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen jederzeit angemessen und schnell an.	15
	14
	13
Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Regel angemessen und rasch an.	12
	11
	10
Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Tendenz meistens richtig an, Verzögerungen und gelegentliche Verhaltenskorrekturen sind jedoch nicht zu übersehen.	9
	8
	7
Die technischen Elemente werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen häufig nur zögernd und gelegentlich auch verkehrt an; die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.	6
	5
	4
Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt; die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering.	3
	2
	1
Die technischen Grundelemente werden weder einzeln noch in Verbindung beherrscht; für richtiges Verhalten ist kein Verständnis erkennbar.	0

2. Halle: Beurteilung der Stundeplanung und Durchführung	Punkte
Struktur und Zielsetzung ist klar und deutlich. Die Übungen sind alle zielführend. Die Ausarbeitung und die Stunde passen an allen Stellen zusammen. Die Ausarbeitung antizipiert annähernd alle möglichen Schwierigkeiten bei der Durchführung.	15
	14
	13
Die Planung und Durchführung sind in hohem Maße erfolgreich. Die Ausarbeitung antizipiert fast alle möglichen Schwierigkeiten bei der Durchführung.	12
	11
	10
Die Planung und Durchführung sind überwiegend erfolgreich. Die Ausarbeitung antizipiert die meisten möglichen Schwierigkeiten bei der Durchführung.	9
	8
	7
Die Planung und Durchführung sind zum Teil erfolgreich. Die Ausarbeitung antizipiert einige mögliche Schwierigkeiten bei der Durchführung.	6
	5
	4
Die Planung und Durchführung sind überwiegend erfolglos. Die Ausarbeitung antizipiert nur sehr wenige mögliche Schwierigkeiten bei der Durchführung.	3
	2
	1
Die Prüflinge versagen in nahezu allen Bereichen.	0

Die Bemerkung „erfolgreich“ oder „nicht erfolgreich“ bezieht sich auf den Grad der Bewältigung (qualitative Einschätzung der Lehrperson) der Anforderungen.

Bei der Bildung der Gesamtwertung werden die beiden Prüfungsteile im Verhältnis 7:3 gewichtet.

März 2022 / Kne