

**Kursbeschreibung 12  
Schuljahr 2020/2021  
1. Halbjahr**



**Alice-Salomon-Schule**  
Berufsbildende Schulen für Gesundheit und Soziales  
der Region Hannover

<b>Thema des Kurses:</b>	<b>Ski alpin</b>
Bewegungsfeld	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	So. 07.02.2021 – Fr. 12.02.2021; Vorbereitung n. V.
<b>Ort der Sportveranstaltung:</b>	<b>Skigebiet „Hochkössen“</b>
<b>Unterkunft:</b>	<b>Ebbs Gästehaus Wildauer (Österreich)</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Ca. 385,00 Euro (abhängig von der Teilnehmeranzahl)</b>

**Informationen zur Kursorganisation:**

Der Kurs wird an 5 Tagen im Skigebiet „Hochkössen“ stattfinden. Die sportpraktischen Inhalte werden durch Theorieveranstaltungen thematisch ergänzt. Die kursvorbereitenden und -nachbereitenden Unterrichtseinheiten beginnen ab dem 27.11.2018 dienstags in der 7. + 8. Stunde. Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

- **Kompaktkurs:** **So. 07.02.2021 – Sa. 12.02.2021**
- **Kurszeitraum:** **November bis Februar (Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung)**
- **1. Termin:** **01.09.2020 Raum siehe Aushang bzw. Vertretungsplan**
- **Kosten ca.** **ca. 385,00 € s.o.**

Der ausgeschriebene Kurs kann sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen belegt werden. Das Leihen der Skiausrüstung Ski, Schuhe, Stöcke, Helme ist im Preis enthalten. Jedoch muss jede Schülerin/Schüler für die entsprechende Wintersportbekleidung wie Skihose, Skijacke, Skiunterwäsche, Skistrümpfe, Handschuhe, Skibrille selbst sorgen.

**Voraussetzungen:** **durchschnittliche körperliche Fitness, die Bereitschaft sich intensiv sportmotorisch vorzubereiten und an der Skigymnastik regelmäßig teilzunehmen, keine Vorschädigungen an Knien, Fußgelenken, Hüfte, Wirbelsäule**

**Leitidee:**

Die Schülerinnen und Schüler erwerben bzw. erweitern ihre Handlungsfähigkeit in der Sportart Ski alpin.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- o Analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- o Beurteilen vorbereitende Trainingsmethoden und Methoden der Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die sportartspezifisch vorbereitenden Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zielorientiert an.
- o Unterstützen sich gegenseitig im Lern und Übungsprozess, helfen und sichern in spezifischen Situationen z.B. bei Stürzen.
- o Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.
- o Reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen.
- o Verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper sowie eigene Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse
- o demonstrieren Basistechniken beim Skifahren und setzen diese situationsadäquat ein.
- o Absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z.B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) auf der Grundlage der Basistechniken insbesondere Kurven fahren, Carving, Schussfahren, Stoppen.
- o Erproben die Eigenschaften des Gerätes in unterschiedlichem Gelände und bezogen auf unterschiedliche Aufgabenstellungen.
- o Setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- o Verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- o Reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf lebenslanges Sporttreiben.

**Inhalte:** **Die Inhalte richten sich nach dem Leistungsstand der Schülerinnen/Schüler und werden in Anfänger- und Fortgeschrittenengruppen entsprechend des Leistungsstandes vermittelt.**

- o Aufsteigen (verschiedene Aufstiegsarten) und Bergabfahren (Schussfahren)
- o Zielgerichtetes Stoppen / Kurven fahren (Pflugkurven, Parallelkurven) / Carving-Technik
- o Geländeangepasstes Fahren / Tiefschneefahren
- o Schnee- und Lawinenkunde, FIS-Regeln, Umweltschutz, Geländekunde, Materialkunde und Erste Hilfe

**Leistungsbewertung:**

2/3 sportpraktische Anteile: Geländeangepasste Bewältigung einer Piste mit geeigneter Neigung; Anwendung unterschiedlicher Skitechniken entsprechend des Leistungsstandes und der Vorerfahrungen. Hierbei steht der Entwicklungsprozess im Vordergrund der Bewertung.

1/3 Mitarbeit im Unterricht: Insb. motivierte und aktive Teilnahme, Übernahme und Bewältigung von Referaten, Theorietest (10 %)

**Bemerkung:**

Melden Sie sich nur an, wenn die **Kostenübernahme gesichert** ist.