


<p>Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Ort der Sportveranstaltung: Kurstag: Unterrichtszeit: Kurslehrer/in:</p>	<p>Sport Laufen, Springen, Werfen A Ergänzungsfach 2 12.2 Walken/Nordic Walking Der Kurs findet draußen (Syker Friedeholz) statt. montags 7. u. 8. Stunde Frau Quebbemann (QuJ)</p>	
---	--	--

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erlernen die Techniken Walken und Nordic Walking und die daraus entstehenden gesundheitsfördernden Bewegungsformen aus einer Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur zu bringen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.
- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Anpassungsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsangemessen an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit dem Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung
- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.

Inhalte:

- Herz-Kreislauf-Training
- Koordinationsübungen
- Mobilisation und Aufwärmung
- trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur

Leistungsbewertung:

- 2/3: persönlicher Lernfortschritt der sportpraktischen Leistungen durch kontinuierliche Beobachtung.
- 1/3: mündliche Leistungen durch Ausarbeitung eines Referates alleine oder zu zweit sowie der anschließenden Durchführung mit der Gruppe sowie Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- angemessene Sportkleidung für kaltes und warmes Wetter.
- Nordic Walking, Technik, Training u. Gesundheit, Josef Marquard, Tandem Verlag GmbH, Königswinter

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

SuS müssen schulsporttauglich sein.
SuS fahren in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt „Friedeholz“.

