

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegungsfeld A bzw. bewegungsfeldübergreifend
Kursart:	grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach)
Wochenstundenzahl:	2
Termine und Organisation:	20 Termine, davon 2x vierstündige Blockveranstaltung (Zeitplan s.u.)
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Fitness: Bewegen auf rollenden Geräten
Sportart:	MTB; Fitness
Max. Kursgröße:	18 (mit eigenem Bike bis zu 20)
<u>Leitidee:</u> Mountainbiking stellt auch im Harz eine der Hauptsportarten dar und erfreut sich immer größerer Beliebtheit – insbesondere das „Trail-Fahren“ löst bei vielen Begeisterung aus und kann, hier bei uns im Harz, „vor der Haustür“ erlernt und als Freizeitsport betrieben werden. MTBing erfordert Kraftausdauer, (Rumpf-)Kraft und Koordination und kann somit erheblich zur Steigerung der eigenen Fitness beitragen. In diesem Kurs wollen wir uns grundlegende Fahrtechniken beim MTBing aneignen, um leichte bis moderate Trails sicher – und naturverträglich! - meistern zu können. Gleichzeitig wollen wir das MTBing als Sportart kennenlernen, mit der sich die (Kraft-) Ausdauer gezielt trainieren lässt. Im anschließenden Block „Fitness“ werden die konditionellen Fähigkeiten (z.B. Kraft) sowie die koordinativen Fähigkeiten, die man auch beim MTBing braucht (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Umschaltfähigkeit, Reaktionsfähigkeit) thematisiert.	
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler...</u> - wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen. - wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. - analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. - verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens	
<u>Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler...</u> - setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. - zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt - handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur - wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen - setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.	

Inhalte: - Grundlegende Fahrtechniken (Grund- und Aktivposition; richtiges Bremsen; Bewältigen von kleinen Hindernissen; Befahren von leichten Trails) - 1-2 längere Ausfahrten (250hm, 10km) - Erarbeitung und Durchführung von MTB-spezifischem Fitnesstraining (Bspw. Kraftzirkel, Übungen zur Koordinationsschulung, gezieltes Beweglichkeitstraining für Radfahrer...)
Leistungsbewertung: - Bewältigen eines Technik-Parcours in der Ebene - Befahren eines leichten Trails mit situationsgerechter Fahrtechnik - Bewältigen einer längeren Bergfahrt (3km, 250hm) in individuellem, aber gleichmäßigem Tempo UND/ODER Bergfahren auf Zeit - Erstellung und Durchführung eines Fitnesstrainings (in Kleingruppen)
Unterrichtsmaterial/ Ausrüstung: - wenn vorhanden: eigenes MTB in technisch einwandfreiem Zustand (Ausleihe von Bikes über Schule möglich!) - Helm (Pflicht!), Fahrradbrille, möglichst Langfinger-Fahrradhandschuhe, Protektion erwünscht (Knie- und Ellbogenschoner) - kleiner Rucksack, Getränk, Verpflegung für Ausfahrten - Sportkleidung für die Sporthalle
Besondere Hinweise: Der Kurs wird vor den Herbstferien 4x als Blockveranstaltung je gruppenthälftig durchgeführt (MTB-Ausfahrten) – d.h. jede/r Schüler/in nimmt an 2 Blockveranstaltungen (je vierstündig, 13.30-16.45) teil. Sämtliche Kurstermine VOR den Herbstferien liegen FREITAGS. Die Termine im Januar entfallen.