

| | | |
|--|--|------------------------|
| Thema: Kajak |  | Schulcurriculum |
| Bewegungsfeldgruppe: A | Kursart: Ergänzungsfach | Jahrgang: 12/2 |
| <u>Leitidee:</u> Paddeln im Kajak ist ein intensives Naturerlebnis und echter Wassersport: Wir gleiten im Einerkajak über die schöne Hunte. Mit Körpereinsatz und Technik geht es mit dem Doppelpaddel flussaufwärts und –abwärts. Bei dieser elementaren Auseinandersetzung mit Wasser, Wind und Wetter sind Koordination, Ausdauer und nicht zuletzt auch Durchhaltevermögen gefragt! | | |
| <u>Angestrebter Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ol style="list-style-type: none"> 1. wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Kajak und Paddel an und bewältigen Strecken auf dem Wasser situativ angemessen. 2. <i>setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.</i> 3. <i>setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.</i> 4. wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. 5. <i>zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.</i> 6. <i>wenden Lehr- und Lern-, sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, erfahren und ggf. geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.</i> 7. verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. 8. <i>handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.</i> | | |
| <u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gezieltes Training relevanter motorischer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Koordination, Kraftausdauer) • Erlernen und Trainieren der grundlegenden Paddeltechniken • sichere Beherrschung des Kajaks und situationsgemäße Anwendung der erlernten Technik auf dem Wasser bei wechselnden Bedingungen • Erarbeitung und Anwendung von theoretischem Hintergrundwissen zum Paddeln (Materialkunde, Bootspflege, Fachsprache, Verkehrsregeln, Sicherheitsvorschriften, etc.) • Helfen und Sichern im Übungsbetrieb • verantwortungsbewusstes und selbstreflektiertes Verhalten in Belastungssituationen • bewusstes Erleben und verantwortungsvolles Agieren im schützenswerten Naturraum • Verbesserung von Kooperation und Kommunikation im Zuge gemeinschaftlichen Lernens und Erlebens | | |
| <u>Leistungsbewertung:</u> Die Bewertung konzentriert sich auf folgende inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die die sportliche Handlungskompetenz (Sachebene) im Wesentlichen ausmacht. Pädagogisch angemessene Berücksichtigung findet dann der Leistungsstand der Gruppe (Sozialnorm) und der individuelle Lernausgangsstand bzw. Lernfortschritt des Einzelnen (Individualnorm), so dass es zu Abweichungen von der eigentlichen Sachnote kommen kann. <ul style="list-style-type: none"> • situationsangemessene Anwendung grundlegender Paddeltechniken (z.B. Grunds Schlag, Bogenschlag, Stoppen, Drehen, Paddelstütze, Anlegen, Ein- und Austeigen etc.) • praxisnahe und situationsgemäße Anwendung theoretischer Kenntnisse am und auf dem Wasser (Materialkunde, Fahrphysik, Vorfahrtsregeln, Sicherheitsaspekte) • situativ angemessene Bewältigung auch längerer Paddelstrecken • Messen der Ausdauerleistung (1000m) und Zeitmessung im Slalomparcours • individuelle Leistungsentwicklung sowie Lernerfolg im Verlauf des Kurses | | |
| <u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einerkajaks, Doppelpaddel, Auftriebshilfen und ggf. Spritzdecken werden von der Schule am Bootshaus am Achterdiek (Hunte) gestellt • mitzubringen ist wetterangepasste funktionale Sportbekleidung, möglichst wasserabweisend und schnelltrocknend • trockene Wechselkleidung und Duschzeug sind Pflicht, da wir beim Wassersport je nach Witterung nass werden und auch ein Kentern in der Hunte durchaus möglich ist | | |

- je nach Witterung ist durch die Reflexion der Sonnenstrahlung auf dem Wasser Sonnenschutz empfehlenswert
- Brillenträger müssen ihre Brillen mit einem Band sichern, damit sie diese beim Kentern nicht verlieren

Besondere Hinweise:

- **Das Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist zwingende Voraussetzung für die Teilnahme.**
- **Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter (Regen + Wind) statt!**
- **Dieser Kurs ist nur für SuS geeignet, die keine Angst vor dem Wasser haben. Man wird dabei nass und eventuell fällt man dabei ins Wasser.**
- **Zupackende Mitarbeit beim Tragen und Reinigen der Boote wird vorausgesetzt!**
- **Der Unterricht beginnt witterungsbedingt erst nach den Osterferien und wird dann wöchentlich in Blockform (vier Unterrichtsstunden am Nachmittag) durchgeführt**
- **Der Unterricht am Achterdiek kann zeitgerecht mit dem Fahrrad in 20 Minuten von der Schule erreicht werden. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ein pünktliches Erscheinen zum Unterrichtsbeginn nicht zu schaffen.**