



Gymnasium Salzgitter-Bad

Fach:	Sport
Erfahrungs-/Lernfeld:	Erfahrungs- und Lernfeldübergreifend
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Klettern
Kurslehrer/in:	wechselnd

Leitidee:

Das Klettern gehört zu den grundlegenden Bewegungsformen des Menschen. Bereits vom Kleinstkindalter an sind Kletterbewegungen für die Exploration der Umwelt sowie das Sammeln von Körpererfahrungen – und folglich für die Bewältigung verschiedenster Entwicklungsaufgaben – von fundamentaler Bedeutung. Jedoch ist nicht nur dem Klettern als ursprüngliche Bewegungsform, sondern auch seiner sportlichen Ausübung ein hohes Bildungspotenzial zuzuschreiben.

Inhalte: Den Schwerpunkt dieses Kurses bildet das Topropeklettern.

- Erlernen der Sicherungstechniken.
- Erlernen der Klettertechniken zur Bewältigung von Kletterrouten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.
- Kooperieren, sich vertrauen und untereinander verständigen.
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweitern ihrer Bewegungserfahrung
- Die eigene Leistung einschätzen und Grenzen bei der Bewältigung der Kletterrouten erfahren.

Kompetenzerwerb:

Kognitiver Bereich

- Förderung von Fertigkeiten zur Problemlösung
- Förderung der Konzentration
- Entwicklung von Handlungskompetenzen

Emotional- affektiver Bereich

- Lernen mit Ängsten umzugehen
- Erfahren von gegenseitigem Vertrauen
- Erfahren von Erfolgen
- Umgang mit den eigenen mentalen und physischen Grenzen erlernen

Wahrnehmungsbereich

- Förderung der taktilen Wahrnehmung durch ertasten von verschiedenen Griffformen und Oberflächen
- Förderung der Raum-Lage-Wahrnehmung (vestibuläre Wahrnehmung)
- Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung (Bewegungsempfinden)
- Förderung der Selbstwahrnehmung/ Entwicklung des Körperschemas

Motorischer Bereich

- Dauerhafte Erhöhung des Muskeltonus
- Förderung der Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Bewegungskreativität
- Bewusstmachung von Bewegungen
- Erlernen von kontrollierten und ruhigen Bewegungen

Sozialer Bereich

- Förderung der Eigenverantwortlichkeit
- Verantwortung für die Sicherheit anderer erleben
- Teamarbeit erleben
- den Sport miteinander erleben

Leistungsbewertung:

- Grundsätzlich setzt sich die Benotung aus der sportlichen Leistung, dem Lernverhalten und der sonstigen möglichen Mitarbeit zusammen. Wobei die sportliche Leistung den Schwerpunkt bildet.
- Technisches Vermögen, Körper- und Bewegungskontrolle, Anstrengungsbereitschaft, erbrachte Leistung, individueller Leistungsfortschritt.
- Pünktlichkeit, Engagement, Anwesenheit

Unterrichtsmaterial:

- Möglichst feste Turnschuhe, idealerweise Kletterschuhe
- enge, lange Sporthose

Bemerkungen:

Die Grundkenntnisse werden an der Kletterwand in der Helenenhalle vermittelt. Abschließend findet eine Blockveranstaltung in einer Kletterhalle statt.

Für das Material und die Blockveranstaltung fallen **Kosten in Höhe von ca. 50€** an. Der Kurs ist auf 15 Teilnehmer begrenzt.