

Sportkurs 3A: Einführung in die Sportart Triathlon

(Nr.) Thema des Kurses:	(3) Einführung in die Sportart Triathlon
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen, Orientieren / Im Wasser / Auf gleitenden oder rollenden Geräten
Schwerpunktsportart/en:	Schwimmen, Radfahren, Leichtathletik (Laufen)
Schuljahr:	

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Verbesserung der Ausdauer durch verschiedene Übungsformen.
- Einführung in wettkampforientiertes Schwimmen, Radfahren und Laufen.
- Sammeln von Erfahrungen bei der Kombination der Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben grundlegende Kenntnisse in der funktionellen Anatomie und der Leistungsphysiologie erworben.
- Sie schätzen Ihre Ausdauerfähigkeit bei der Kombination von Schwimmen, Radfahren und Laufen ein und erarbeiten individuelle Methoden zur Verbesserung dieser.
- Sie entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungen.
- Sie haben Lernstrategien kennengelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) (ca. 50%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (ca. 30%)
- Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz in der theoretischen Reflektion (ca. 20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Angemessene Sportkleidung (inkl. Sportschuhe) für drinnen und draußen.
- voll-funktionstüchtiges Fahrrad (kein Rennrad notwendig).
- Schwimmhose/Schwimmanzug, d.h. am Körper anliegend, kein Bikini!
- Schwimmbrille.
- Handtuch und Duschbad – vor dem Schwimmen duschen.
- Unterrichtsort: Stadionbad Hannover (Eintrittsgebühr übernimmt die Schule)
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.