

Lehrkraft: StR Benjamin Schmidt

Leitfach: Sport

1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung

2. Projektthema: Planung, Organisation und Durchführung eines Alpencross mit dem Mountainbike

- Abenteuer, sportliche Herausforderung, Bildung, Naturerlebnis, Gruppenerlebnis -

Nach einer Planungs- und Trainingsphase soll eine fünftägige Alpenüberquerung mit dem Mountainbike durchgeführt werden. Neben der Planungs- und Organisationskompetenz erwerben die Schüler dabei wesentliche Grundkenntnisse der Trainingslehre (Trainingsplanung, Trainingsmethodik, Trainingsgestaltung, Trainingsauswertung).

In der Auseinandersetzung mit herausragenden Baudenkmälern auf der Strecke (Kirchen, Klöster, Burgen) erwerben die Schüler Wissen über die Geschichte des Alpenübergangs und verknüpfen dieses mit im Unterricht anderer Fächer erlernten Inhalten.

Die atemberaubende Landschaft (Flusstäler, Gebirgspässe, Bergseen, historische Dörfer) sensibilisiert für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur im Allgemeinen und den Alpen im Speziellen.

In der sportlichen Herausforderung wachsen die Schüler/innen in ihrer Persönlichkeit, erleben sich selbst als für die Gruppe notwendig und von dieser abhängig für das Bestehen des Abenteuers. Hieraus kann ein einzigartiges Gruppenerlebnis in traumhafter alpiner Natur entstehen.

Die Schwierigkeit der Route kann an die Leistungsfähigkeit der Gruppe angepasst werden, so dass während der Tour zu keiner Zeit ein Risiko für eine/n der Teilnehmer/innen besteht.

Das Projekt umfasst folgende Aktivitäten:

- Trainingsplanung (Feststellung des Leistungsniveaus anhand sportmotorischer Tests als Grundlage der Erstellung eines wissenschaftlich fundierten Trainingsplans)
- Konditionelle Vorbereitung auf die sportliche Herausforderung
- Mountainbike- Fahrtechniktraining als Vorbereitung auf die Alpenüberquerung
- Erlernen der wichtigsten Reparaturtechniken für das Mountainbike (Reifen, Schaltung, Kette, Bremsen einstellen und reparieren, ...)
- Planung und Organisation der fünftägigen Alpenüberquerung (Organisation der Unterkünfte, An- und Abreise, Transport)
- Sponsorensuche (Bekleidung, Ausrüstung, Verpflegung, etc.)
- Pressearbeit (Ankündigung und Begleitung des Projekts durch lokale Presse)
- Planung und Durchführung einer Wochenendtour zur Vorbereitung auf die Alpenüberquerung
- Durchführung der Tour/des Alpencross
- Nachbereitung: Dokumentation des P-Seminars
 - o Schulhaus
 - o Website/Schulhomepage
 - o Zeitung/Schülerzeitung/Jahresbericht
 - o Film (Werbetrailer und Erinnerungsfilm)

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Eine Alpenüberquerung erfordert ein gewisses Maß an sportlicher Belastbarkeit. Interesse am Natur- und Kulturräum Alpen sind erwünscht. Vorerfahrungen im Mountainbikesport wären von Vorteil, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Ein eigenes Mountainbike ist von Vorteil, jedoch nicht unbedingt erforderlich, da eine Leihmöglichkeit besteht. Je nach Erfolg bei der Sponsorensuche sollte die grundsätzliche Bereitschaft bestehen, bis zu 400 Euro für Transfer, Unterkunft und Verpflegung zu investieren (geführte Alpencross kommerzieller Anbieter starten ab 1000 Euro). Zusätzliche Kosten für Ausrüstung bzw. Leihräder können anfallen.

Formular zur Beantragung eines P-Seminars im Fach Sport

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien) und Beobachtungen für das Zertifikat
11/1	Sept.- Jan	<input type="checkbox"/> Studien- und Berufsorientierung <input type="checkbox"/> Erste Planungen des Projekts (Gruppenaufteilung, Sponsorensuche, Kostenfragen, Ausrüstung)	- Dokumentation der Kontaktaufnahmen mit externen Partnern
Projekt			
11/2	Feb.- Mai	<input type="checkbox"/> Konkrete Projektplanung (Termine, An-/Abreise, Verpflegung) <input type="checkbox"/> Trainingsplanung <input type="checkbox"/> Arbeit der Projektgruppen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fahrtechnik- Team ○ Reparatur- Team ○ Erste- Hilfe- Team ○ Tourenplanungs- Team ○ Dokumentations- Team 	- Bewertung der Organisationsleistung der Schüler/innen (Kriterien: Grad der Selbständigkeit, Kontaktaufnahme, Effizienz, Zeitplan, Information der Teilnehmer); - Beobachtungen in den gemeinsamen Sitzungen: Einbringung von eigenen Ideen, Beteiligung an Gesprächen, Moderation und Integration von Beiträgen der Gruppenmitglieder, Besonderheiten, die das Projekt voranbringen; Fähigkeit, auf andere einzugehen; - Dokumentation der Kontaktaufnahme mit externen Partnern
	Juni- Juli	<input type="checkbox"/> Weiterführung/Intensivierung des Trainings <input type="checkbox"/> Umsetzung Fahrtechnik/Reparatur/1.Hilfe → Gegenseitige Vermittlung der Inhalte in Workshops (LdL- Einheiten) <input type="checkbox"/> Durchführung einer „Testetappe“ (erfolgreiche Teilnahme als Voraussetzung zur Teilnahme am Alpengross) <input type="checkbox"/> Aufgabenverteilung während der Tour <input type="checkbox"/> Durchführung der Alpenüberquerung	- Trainingsdurchführung (Kriterien: Zuverlässigkeit, Engagement, Teamfähigkeit) - Abschließen der gegenseitigen Vermittlung der Inhalte (Kriterien: Umfang und Strukturierung, Art der Darstellung, Selbstständigkeit) - Beobachtungen während der Alpenüberquerung (Organisationstalent, Teamfähigkeit, Sorgfalt, Pünktlichkeit)
12/1	Sept.- Okt.	<input type="checkbox"/> Nachbereitung des Projekts: <ul style="list-style-type: none"> ○ Zeitung/Schülerzeitung/ Jahresbericht, Homepage, Schulhausgestaltung, Filmerstellung ○ Bearbeitung des Portfolios 	- Organisationsleistung und individuelle Beiträge zur Präsentation - Während der gesamten Zeit sammeln die Schüler/innen ihre Beiträge und erstellen Projektberichte für ihr individuelles Portfolio.
	Nov.- Jan	<input type="checkbox"/> Fertigstellung und Präsentation der Nachbereitung (event. am Tag der offenen Tür) <input type="checkbox"/> Abgabe der Portfolios <input type="checkbox"/> Abschlussgespräche <input type="checkbox"/> Ggf. Abschlusspräsentation vor Eltern/ Sponsoren/ Interessierten	- Rolle während des Präsentationsabends, Art des Vortrags, inhaltliche und optische Gestaltung der Portfolios (Bewertung der Portfolios nach Kriterienkatalog)
<p>Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Örtliche Fitnessstudios (Spinning, Ausdauertraining) - Örtliche Presse (Reiseberichterstattung) - Sponsoren für Ausrüstung, Kleidung, Verpflegung, Begleitfahrzeug, etc. - Ärzte (Leistungsmessung, Trainingsplanung) - Bus- Bahngesellschaften für An- und Abreise <p>Bemerkungen: Die genaue Terminplanung hängt vom Zeitpunkt der Abiturfahrten sowie der schulischen Pflichten der Schüler/innen ab und erfolgt in Absprache mit der Schulleitung. Die Fahrt findet dann bei jedem Wetter statt (Ausrüstung!). Bei extremen Witterungsbedingungen besteht die Möglichkeit, einzelne Etappen mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu absolvieren.</p>			

Datum und Unterschrift der Lehrkraft



Formular zur Beantragung
eines **P-Seminars** im Fach
Sport

Datum und Unterschrift der Schulleitung