



München, den 11.12.2017

Präsentation eines P-Seminars

Leitfach: Sport
Lehrkraft: Lang

Titel mit Untertitel (1 - 2 Zeilen):

Planung und Durchführung eintägiger Mountainbike Touren

Genauere Erläuterung des Themas und der Ziele des Seminars:

Die Ausdauer und die dazugehörigen verschiedenen Trainingsmethoden sind zentrale Lernbereiche im Fachlehrplan des Fachs Sport. Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Bedeutung der persönlichen Fitness für die Lebensqualität. Außerdem werden Wechselwirkungen der gewählten Sportart und der Umwelt reflektiert. Darüber hinaus wird das Mountainbike als Sportgerät kennengelernt und eine solide Mountainbike-Fahrtechnik erworben. Die Schüler eignen sich zudem Kenntnisse an über den alpinen Raum, über eine angemessene Routen- und Belastungsplanung und über sinnvolle Ausrüstung und erhalten Einblick über Wartungs- und Pflegearbeiten am MTB. Durch die erworbenen vertieften Kenntnisse sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, ihr zukünftiges sportliches Freizeitverhalten ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen und sie erleben eine ökologisch sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit hoher Gesundheitswirkung.

Konkrete Projektideen und Arbeitsformen:

- Ziel des Seminars wird sein, dass die Lerngruppe eigene Mountainbike-Touren und Strecken im Umkreis von München und mit Ausgangspunkt München entwirft.
- Diese sollen in Form von Flyern, Karten, genauen Wegbeschreibungen, Schwierigkeitsgraden und zurückgelegten Höhenmetern (Höhenprofil) detailliert dokumentiert werden.

Voraussichtlicher externer Partner:

DAV/ Radsportverband, Tourismusbehörden, Lokale Fahrradwerkstätten, evtl. Fitnessstudio

Besondere Anforderungen und Voraussetzungen:

- Freude und Vorerfahrung mit dem Mountainbike
- ein eigenes Mountainbike oder die Möglichkeit einer Leihgabe über einen längeren Zeitraum ist notwendig

Organisatorisches:

Im Vorfeld des Seminars muss nichts vorbereitet oder organisiert werden.

Form der geplanten Dokumentation:

Darstellung der Einzeletappen in Form einer genauen und detaillierten Ausarbeitung