



München, den 09.12.2019

Präsentation eines P-Seminars

Leitfach: Sport
Lehrkraft: Herr Schleier

Titel mit Untertitel (1 - 2 Zeilen):

Alpencross – Die Alpen als Sport- und Erholungsraum
Planung und Durchführung einer Alpenüberquerung zu Fuß

Genauere Erläuterung des Themas und der Ziele des Seminars:

Thema:

Eine Alpenüberquerung bietet ein breites Themenspektrum, da die Alpen in faszinierender Umwelt Raum für gesundheits- und erlebnisorientiertes Ausdauertraining darstellen. Zu bearbeitende Themen sind vor allem in den Lernbereichen **Gesundheit und Fitness** und **Freizeit und Umwelt** verankert. Hinzu kommen der **Ausdaueraspekt** und die **organisatorische Leistung** im Vorfeld, was zudem das Lernfeld **Leisten und Gestalten** abdeckt.

Ziel des Seminars ist es, dass die Lerngruppen ein **Konzept zur Durchführung einer Alpenüberquerung zu Fuß** (Trainingsplan, Organisationsplan, Sponsorenakquise, Durchführung, Dokumentation und Präsentation) **erstellen** und die Alpenüberquerung zudem auch durchführen. Dabei machen die Schüler nicht nur sportliche Erfahrungen, sondern können sich auch in verschiedenen Berufsfeldern des Tourismus, des Sports und der Gesundheitsindustrie orientieren.

Konkrete Projektideen und Arbeitsformen:

- Leistungsmessung in Form der Überprüfung der körperlichen Fitness der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Vorfeld
- Erlernen von Wandertechniken und Verhalten in alpiner Umgebung
- Arbeit in Kleingruppen (Sponsorenakquise, Trainingsplanerstellung, Routenplanung, Medien- und Dokumentation, Erste Hilfe, Ernährung und Regeneration, Wandertechnik und Ausstattung, Umweltschutz, Sport und Gesundheit etc.)
- Vorbereitung von Bildungsangeboten und Vorträgen externer Partner

Voraussichtliche externer Partner:

- Fitnessstudio, Sponsoren, DAV, AOK, Rotes Kreuz

Besondere Anforderungen und Voraussetzungen:

- Wanderschuhe und Wanderklamotten, normale Fitness (anfangs)
- Bereitschaft an seine Grenzen zu gehen

Organisatorisches:

- Besuch einer Berufsmesse/ Besuch Berufsinformationszentrum (BIZ)
- Arbeit mit dem BUS-Ordner
- Durchführung ein- oder mehrtägiger Wander- oder Mountainbike-Touren als Vorbereitung
- Exkursionen (Vereine, DAV, Fitnessstudio für die Trainingsvorbereitung)
- Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses und Teilnahme an einem Material- und Technikworkshop
- Durchführung angedacht: **02.07. - 09.07.2021** (max. 5 Schultage / witterungsbedingte Anpassungen evtl. Tage)

Form der geplanten Dokumentation:

- Erstellen eines Films, Dokumentation für die Schulhomepage des WGGs, Präsentationsabend für Eltern und Schüler im Rahmen einer Abendveranstaltung, Darstellung im Jahresbericht