



München, den 09.12.2019

Präsentation eines P-Seminars

Leitfach: Sport
Lehrkraft: Frau Lang

Titel mit Untertitel (1 - 2 Zeilen):

Alpencross – Die Alpen als Sport - und Erholungsraum
Planung und Durchführung einer Alpenüberquerung mit dem MTB

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 Lerngruppe ein **Konzept für die Durchführung einer Alpenüberquerung mit dem Mountainbike** (Trainingsplan, Organisationsplan, Sponsorenakquise, Durchführung, Dokumentation und Präsentation) **erstellt** und die Alpenüberquerung **durchführt**. Dabei wird das Mountainbike als Sportgerät kennengelernt, eine solide Mountainbike-Fahrtechnik erworben und im besten Fall wird langfristig Freude am Radsport vermittelt.

Konkrete Projektideen und Arbeitsformen

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

Voraussichtliche externe Partner:

- DAV, Radsportverband, Tourismusbehörden, lokale Fahrradwerkstätten, evtl. Fitnessstudio, Rotes Kreuz

Besondere Anforderungen und Voraussetzungen

- Freude und Vorerfahrung mit dem Mountainbike
- ein eigenes Mountainbike oder die Möglichkeit einer Leihgabe (auch möglich über den DAV)
- Bereitschaft an seine Grenzen zu gehen

Organisatorisches:

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

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