



München, den 18.11.2021

Präsentation eines P-Seminars

Leitfach: Sport
Lehrkraft: Herr Lutz

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*innen 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
- Kosten belaufen sich – je nach Sponsorenakquise – auf plus/minus 500 €

Organisatorisches:

- Besuch einer Berufsmesse/ Besuch Berufsinformationszentrum (BIZ)
- Arbeit mit dem BUS-Ordner
- Durchführung ein- oder mehrtägiger Wandertouren 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. - 09.07.2022** (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