

Lehrkräfte: StR Simon Tschochner

Leitfach: SPORT

1. Allgemeine Berufs- und Studienorientierung

2. Projektthema: IRONMAN WBG - STELL DICH DER HERAUSFORDERUNG!

Begründung und Zielsetzung des Projekts:

Sportliche Leistungen verbunden mit einem intensiven Naturerlebnis gewinnen in unserem von Bewegungsarmut geprägten Informationszeitalter zunehmend an Anziehungskraft. In diesem Seminar sollen die Schüler die Möglichkeit bekommen, sich einer derartigen Herausforderung zu stellen und intensive Natur-, Körper- und Gruppenerfahrungen sammeln.

Im Rahmen des Projekts erarbeiten die SchülerInnen handlungsorientiert in einem selbst definierten Organisationsrahmen ein Konzept zur Durchführung eines „Ironman - Triathlons“ (3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren, 42,195 km Laufen) und setzen dieses in die Praxis um.

Dazu ist es notwendig, dass die Schüler ihre Ausdauerleistungsfähigkeit im Rahmen des Projekts so ausbauen, dass die körperlichen Voraussetzungen zur Bewältigung des Triathlons geschaffen werden. Die Schüler sollen trainingswissenschaftliche Kenntnisse und sportphysiologisches Wissen erwerben, Trainingspläne erstellen und diese auch durchführen, um die längste ausgetragene Langstrecken-Distanz im Triathlon im Rahmen einer 2-tägigen Tour zu absolvieren.

Dadurch gewinnen die Schüler neben praktischer Trainingserfahrung einen Einblick in die theoretischen Grundlagen von Ausdauertraining und die Anpassungserscheinungen des Organismus. Das Training an sich soll zum Teil in der Gruppe und zum Teil in Eigenarbeit erfolgen.

Neben der reinen Ausdauerschulung muss auch an der Schwimm-, Lauf-, und Fahrtechnik gearbeitet werden, da eine so anspruchsvolle sportliche Belastung Ökonomie voraussetzt.

Auch müssen die Schüler einen Einblick in die Fahrradtechnik, -pflege und -reparatur bekommen, da sie während der Fahrradetappe von ihrem Material abhängig sind.

In der Planungsphase des Projekts müssen sich die Schüler mit Streckenplanung inkl. Alternativrouten, Buchung der Übernachtungen und dem zeitlichen Rahmen beschäftigen.

Als konditionelle Voraussetzung wird der Nachweis einer Halbmarathonteilnahme in unter 2.5 Stunden verlangt.

Sach- und Methodenkompetenz:

- Vorbereitung & Durchführung eines Ironman-Triathlons & Nachbereitung mit Verlaufspräsentation
- Entwicklung eines Trainingsprogramms zur Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
- Präsentation des Projektverlaufs
- Erste-Hilfe-Kurs, Rettungsschwimmkurs & Radpflege/reparatur

Sozial- und Selbstkompetenz:

- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Problemlösungsfähigkeit,
- Selbständigkeit und Selbstsicherheit, Führungsverhalten
- Einsatz-, Leistungs- und Risikobereitschaft
- Selbstorganisation (Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Zeitmanagement, Zielorientierung)

AA	Monate	Tätigkeit der SchülerInnen & der Lehrkraft	Leistungserhebungen
11/1	Sep. - Feb.	<p>Einführung in die Thematik durch den Lehrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung geplanter Leistungserhebungen und der Bewertungskriterien - Triathlonsport & Ironman - Grundzüge der Projektplanung (Zeitplan) <p>Erarbeitung erster Inhalte & Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportphysiologischer Input (PPTs) - Trainingswissenschaftlicher Input (PPTs) - Ernährungswissenschaftlicher Input (PPTs) - Erstellung und Durchführung von Trainingsplänen - Sportliche Leistungskontrollen <p>Rettungsschwimmkurs (RSA-Bronze/Silber) Kontaktaufnahme zu Experten und Sponsoren Einteilung der Arbeitspakete/gruppen Projektdokumentation</p>	Unterrichtsbeiträge Engagement PPT Trainingsplanerstellung Trainingsdurchführung Projektdokumentation
11/2	Feb - Mai	<p>Konkrete Projektplanung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planung der Route: Einzeletappen - Finanzierungskonzept, Öffentlichkeitsarbeit - Medizinische Versorgung, Verpflegung - Erste Hilfe - Kurs - Projektdokumentation <p>Erarbeitung weiterer Inhalte & Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung der Trainingspläne - Sportliche Leistungskontrollen - Fahrradreparatur und -pflege 	Unterrichtsbeiträge Engagement PPT Arbeit in Teilgruppen Trainingsplanerstellung Trainingsdurchführung Projektdokumentation
	Mai/Juni	Durchführung eines Testtages	
	Juni	<p>Vorbereitung des Triathlons:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etappenüberprüfung - Ernährungskonzept - Materialprüfung - Risikomanagement - Intensives Training - Projektdokumentation 	Unterrichtsbeiträge Arbeit in Teilgruppen Trainingsdurchführung Projektdokumentation
	Juli	Durchführung des Ironman-Triathlons	Projektdurchführung
12/1	Sep. - Jan.	<p>Projektevaluation & Nachbereitung Projektpräsentation: Ausstellung schulintern (und extern) BuS: Portfolio und Abschlussgespräch</p>	Portfolioabgabe
<p>Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinde, Landratsamt - Sportvereine, Sportarbeitskreis, Triathlonverband - Private und gewerbliche Sponsoren, Mountainbikeguides der TU-München - Lokale Presse, (Radio, TV) - Schülerzeitung, Schulhomepage 			

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

Datum und Unterschrift der Schulleitung