

# P-Seminar im Fach Sport

Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten des Pausensportangebots am WE

Lehrkraft: Gebert

Leitfach: Sport

## P-Seminar „Mit dem Rad nach Berlin“

### 1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung

- Allgemeine Problematik der Studien- und Berufsorientierung
- Selbsteinschätzung beruflicher Interessensfelder
- Persönliche Recherchen über mögliche Ausbildungswege, Studiengänge bzw. Berufsfelder
- Berufsfelder im Bereich Gesundheit und Fitness kennenlernen, dazu:
  - Aufbau von Kontakten im Umfeld der Berufe im Gesundheits- und Fitnessbereich
  - Kontaktaufnahme zu Herstellern entsprechender Geräte, anderen Schulen, Experten und Fachpersonal aus den einzelnen Sportbereichen (z.B. Radsportgeschäfte, DAV, Radsportverbände, Bikepool Bayern, Fitnessstudios usw.)
  - Kontakt zur Presse und Sponsoren (Werbung)

Entwickeln klarer Vorstellungen über Anspruch und Realität der Sportberufe auch im Hinblick auf mögliche eigene Tätigkeitsfelder im Rahmen des Seminarprojekts. Im Zuge des Projekts sollen die Schüler die zahlreichen Möglichkeiten kennenlernen, die Gesundheits- und Fitnessbranche, vor allem im Bereich der Ausdauer, zur beruflichen Orientierung bieten. Für die Planung und Umsetzung der einwöchigen Fahrt ist ebenso eine Zusammenarbeit mit verschiedenen Tourismusanbietern und lokalen Unterkünften erforderlich. Die Zusammenarbeit mit Partner aus Wirtschaft, Presse, Hochschulen und Sportverbänden verdeutlicht den Schülern die Bedeutung von Kommunikation und Vernetzung im alltäglichen Leben. Ein produktives Miteinander im Seminar und mit externen Partnern fördert zudem die Fähigkeit, im Team zu arbeiten.

### 2. Projektthema im Bezug zum Profulfach Sport

#### Begründung und Zielsetzung des Projekts

Das Projekt spricht die vier grundlegenden Lernbereiche des Lehrplans im Fach Sport an. Das Erreichen eines gesetzten Ziels und die täglich zurückgelegte Strecke, soll den Schülern die eigene Leistung spürbar machen. Eine Ausdauersportart wie das Radfahren, ist eine gute Möglichkeit, Sport mit dem Gedanken der Gesundheit und Fitness zu vereinbaren. Eine Stärkung des Herzkreislaufsystems gilt immer auch als präventive Maßnahme gegenüber der meisten bekannten Zivilisationskrankheiten. Die gemeinsame Planung und Durchführung der Route, fördert das soziale Miteinander und den Zusammenhalt in der Gruppe. Die Arbeit mit externen Partnern vermittelt den Seminarteilnehmern weitere soziale Kompetenzen, die im späteren Berufsleben von Bedeutung sind. Der vom Lehrplan geforderte Punkt „Umwelt“ ist zentraler Punkt während des gesamten Projekts. Die Fortbewegung mit dem Fahrrad, soll den derzeit aufkommenden Trend zu, verzicht auf das Auto unterstützen.

Die Planung der Routen und die notwendigen Kenntnisse bezüglich der Strecke, des Höhenprofils und der Übernachtungsmöglichkeiten, sind elementare Grundlagen, die jeder Teilnehmer am Ende des Seminars beherrschen sollte. Die Dokumentation der Tour in Form von Tagesberichten dient zur Reflexion der erlebten Erfahrungen.

In diesem Sinne sind die Ziele des P-Seminars:

- Erkennen der Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die eigene Fitness und Lebensqualität
- Erfahren von Leistung durch das Erreichen eines gemeinsamen Ziels
- Gemeinsames Trainieren/Üben für ein Ziel (Trainingsgruppen mit festen Terminen)
- Eigenständiges Organisieren und Zusammenarbeit mit externen Partnern (Informationsbeschaffung, Sponsoring, Planung)
- Erfahrungen sammeln im Berufsfeld der Tourismusbranche bzw. der Fahrradindustrie
- Arbeiten im Team mit klar verteilten Aufgaben und Zuständigkeitsbereichen

## P-Seminar im Fach Sport

Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten des Pausensportangebots am WE

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellen eines Zeitplans</li> <li>• Dokumentation und Präsentation der Tour</li> </ul>			
Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien) und Beobachtungen für das Zertifikat
11/1	Sept. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Problematik der Studien- und Berufsorientierung (Bedeutung, Kriterien, mögliche Strategien)</li> <li>- Schwierigkeiten bei der Berufsberatung, praktische und strukturelle Probleme</li> <li>- Schülerelbsteinschätzung</li> <li>- persönliche Recherche über Studiengänge bzw. Berufsbilder</li> <li>- Informationen an die Mitglieder des Seminars über selbst gewonnene Erkenntnisse</li> <li>- Erste Kontaktaufnahme mit Sponsoren und externen Partnern</li> <li>- Erstellen eines Trainingsplans für alle Kursteilnehmer</li> <li>- Erstellen einer konkreter Tourenplanungen (Tagesetappen)</li> <li>- Buchen der Unterkünfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Referate</li> <li>- Einzelgespräche</li> </ul> <p>Bewertung der Evaluation (Erstellen und Auswerten von Fragebögen)</p>
11/2	März - Juli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Akquirieren von Sponsoren (Fahrräder, Trikots etc.)</li> <li>- Exkursionen zu anderen (Münchner) Schulen mit vergleichbaren Institutionen (Informationsbeschaffung und Auswertung)</li> <li>- Exkursionen zu externen Partnern (Fahrradläden, Workshop Fahrradreparatur)</li> <li>- Erstellen eines Kostenplans</li> <li>- Eigenständiges Training in Form von Bike-Treffs (schulintern), Fitnessstudio (Spinning Kurse)</li> <li>- Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Homepage, Werbung)</li> <li>- Exkursionen in Form von Tagestouren</li> <li>- Materialbeschaffung</li> <li>- Durchführung der Fahrt (ca. 7 Tage)</li> </ul>	<p>Selbständige Kontaktaufnahme zu den externen Partnern und Vorbereitung der Exkursionen (Recherche)</p> <p>Dokumentierendes Beobachten durch die Lehrkraft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewertung der Gesprächsfähigkeit/E-Mail-Kontakt</li> <li>- Offenheit für Expertenwissen</li> <li>- Fähigkeit zu sachkundigem und weiterführendem Fragen</li> </ul> <p>Bewertung des Endergebnisses</p>
12/1	Sept. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planung eines Präsentationsabends für Eltern, Lehrer und interessierte Schüler</li> <li>- Durchführung der Präsentationsabends (Advents-bazar)</li> </ul>	<p>Bewertung der Initiative und des Engagements bei der Vorstellung</p> <p>Portfolio:</p>

## P-Seminar im Fach Sport

Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten des Pausensportangebots am WE

	<p><u>Portfolio und Abschlussgespräch</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wiederholbarkeit (Dokumentations- und Ablagemöglichkeiten)</li><li>- Etablierung des Radsports an der Schule</li><li>- Workshops zum Thema Fahrrad</li><li>- Abschlussgespräche mit den Vertretern der externen Partner</li><li>- Abgabe der individuellen Projektberichte und der Portfolios</li><li>- Abschlussgespräch mit jeder/m Schüler/in zu ihren/seinen Seminar-Beiträgen (Portfolio) und zu ihren/seinen beruflichen Perspektiven</li></ul>	<p>Formen der Dokumentation und Präsentation des Projekts und seiner Ergebnisse</p>
<p>Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind: Fahradgeschäfte, Fahrradhersteller (Sponsoring), Fitnessstudios, Touristikindustrie, lokale Unterkünfte, Campingplätze, Radsportler, lokale Presse Interne Partner: Schülerzeitung, Schulhomepage, Jahresbericht</p>		
<p>Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:</p> <p>Die große Anzahl der Möglichkeiten bezüglich Routenwahl, externe Partner, Präsentationsmöglichkeiten und Aufgabenverteilung überlässt den Schülern viel Gestaltungsspielraum, wie sie ihr Projekt umsetzen. Dabei sollten vor allem die Anforderungen der Tour an die Fähigkeiten der einzelnen Seminarteilnehmer angepasst werden. Als weitere Möglichkeit könnte eine Etablierung des Radsports am Wittelsbacher Gymnasiums stattfinden (vgl. Bikepool Bayern) vgl. <a href="http://www.bikepoolbayern.de">http://www.bikepoolbayern.de</a>.</p>		