



Kurzbeschreibung des P-Seminars

Lehrkraft: Herr Hagenbusch		Leitfach: Sport
Projektthema: Planung und Durchführung einer Alpenüberquerung von München zum Gardasee mit dem Mountainbike		
Inhalte und Methoden der allgemeinen Berufs- und Studienorientierung:		
<ul style="list-style-type: none"> - BuS entsprechend der Zielsetzungen des ISB 		
Begründung und Zielsetzung des Projekts:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Organisation der An-/Rückreise und der Unterkünfte – Abwägung Kosten/Leistung • Kenntnisse zum Ausdauertraining • Erstellen einer Auswahl von Themen für die Inhalte des Projektes von den Schülern • Kennen lernen von Trainingsmethoden • Einblick in verwandte Berufsfelder (z.B. Eventmanagement, Medienbranche) • Dokumentation des selbstständigen Trainings und der Durchführung der Alpenüberquerung (u.a. Protokolle, Videos, Fotos, graphische Darstellungen) • Schulung von Teamfähigkeit • Erweiterung sozialer Kompetenzen durch den Aufenthalt in einfachen Unterkünften und in der „Nichtkomfortzone“ (Wetter, Anstrengungsbereitschaft) • Auswertung der Ergebnisse zu Hause • Präsentation der Ergebnisse • Reflexion des Aufenthaltes und des gesamten Projekts 		
Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Berufs- und Studienorientierung und der Projektarbeit):		
11/1	Berufs- und Studienorientierung	
11/2	<ul style="list-style-type: none"> • Planung 1: Vorbereitung inhaltlicher Aspekte – Einführung in das Ausdauertraining • Planung 2: Organisation der Anreise, der Durchführung einer Alpenüberquerung und der Rückreise • Überquerung der Alpen auf einer von den Projektteilnehmern ausgewählten Route 	
12/1	<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss: Abschlusspräsentation für das gesamte Projekt, Portfolio und Abschlussgespräch 	
Folgende außerschulischen Kontakte können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden:		
Touristeninformation/Fremdenverkehrsamt D/A/I, Deutsche Bahn bzw. Busunternehmen, DAV, ggf. Sponsoren, TUM Sport, AOK		
Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Alpenüberquerung (Dauer mit Rückreise insgesamt 6 Tage) wird voraussichtlich in der vorletzten Schulwoche vor den Sommerferien stattfinden. • Die Kosten für An-/Rückfahrt, Unterkunft und Verpflegung betragen ca. 300-350 Euro (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer). Es handelt sich zumeist um einfache Unterkünfte. • Mountainbikes und Helme können vom LFG kostenlos zur Verfügung gestellt werden. 		