

Lehrkraft: Böck		Leitfach: Sport	
1. Projektthema: Planung und Durchführung einer Mehrtagestour in den Alpen mit dem Mountainbike			
2. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung			
(Die Inhalte der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung müssen nicht ausschließlich in 11/1 behandelt werden, wenn z. B. erste Arbeiten für das Projekt bereits in 11/1 notwendig sind.)			
Begründung und Zielsetzung des Projekts (u. a. Beschreibung besonderer Kompetenzen, die bei den Seminarmitgliedern erreicht werden sollen):			
Die Seminarteilnehmer*innen planen selbständig eine mehrtägige Fahrt auf dem Mountainbike in alpinem Gelände mit Übernachtungen in Berghütten bzw. einfachen Unterkünften. Auch die Durchführung der einzelnen Etappen obliegt den Teilnehmer*innen.			
Im Zentrum steht die Gruppe. Die Route wird so gestaltet, dass jeder sie bewältigen kann. In diesem gruppendynamischen Prozess wird nicht nur die Ich-Kompetenz, sondern vor allem die Soziale Kompetenz gestärkt. Zum einen lernen die Teilnehmer*innen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und ihre Stärken in der Gruppe einzubringen, zum anderen erfahren sie unmittelbar die Schönheit und Wildheit der Natur, durch die sie sich mit eigener Kraft bewegen und die sie auch an persönliche Grenzen führen kann. Die zwischenzeitliche Ferne der Zivilisation, der Verzicht auf Gewohntes in vertrauter Umgebung provoziert eine intensive Gruppen- und Selbsterfahrung.			
Damit die Unternehmung gelingen kann, ist eigenverantwortliches Arbeiten und individuelles Training unabdingbar Voraussetzung.			
Im Folgenden werden einzelne Aspekte des Seminars aufgeführt:			
<ul style="list-style-type: none"> • Selbständige Organisation der Anreise und Unterkünfte – Abwägung des PreisLeistungsverhältnisses • Kenntnisse zum Ausdauertraining • Erstellen einer Auswahl von Themen für die Inhalte des Projektes von den Schüler*innen • Kennenlernen von Trainingsmethoden • Einblick in verwandte Berufsfelder (Eventmanagement, Medienbranche, Outdooranbieter, DAV, Reiseveranstalter, ...) • Dokumentation des Trainings und der Durchführung (u. a. Protokolle, Video, Foto, Graphische Darstellungen) • Schulung der Teamfähigkeit • Erweiterung der sozialen Kompetenz durch Aufenthalt in Hütten und in der „Nichtkomfortzone“ • Auswertung der Ergebnisse zu Hause • Präsentation der Ergebnisse 			
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.	Projektvorstellung: Erwartungen, Ziele, Kosten, Rahmenbedingungen, ... Planung 1: <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung inhaltlicher Aspekte in Form von Referaten • Einführung in das Ausdauertraining (Trainingsarten, -prinzipien, -programme, Höhenadaption, externe Partner, Zeitrahmen/-planung, Trainingstagebuch) • Zeitplanung 	Bewertung der Vorträge; Dokumentierte Beobachtungen der Schüler*innen durch die Lehrkraft (Teamfähigkeit, Zeitmanagement, stringente Gesprächsführung ...)

		<ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung möglicher Routen mit Kosten (bis Dez.) • Beschäftigung mit Material und Technik • Sponsoren Ausfahrten mit dem MTB (Grundlagenausdauer, Technik)	
11/2	März - Juli	Planung 2: <ul style="list-style-type: none"> • Festlegung der Route, Buchung der Unterkünfte • Vorbereitung inhaltlicher Aspekte in Form von Referaten • Organisation der Anreise • genaue Ausarbeitung der Tagesetappen • externe Partner • Orientierung • 1. Hilfe Ausfahrten mit dem MTB (Technik, Grundlagenausdauer) Durchführung der Mehrtagestour: <ul style="list-style-type: none"> • Vorträge zu Themengebiet • Erfahrung mit körperlichen Grenzsituationen • wechselnde Tourenführung • mediale Dokumentation Portfolio und Abschlussgespräch	Bewertung der Vorträge Beobachtungsnotizen der Lehrkraft zum Arbeits- und Sozialverhalten Protokollführung der Schüler*innen vor Ort
12/1	Sept. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> • Studien- und Berufsorientierung 	Mindestens zwei Noten; Rückmeldungsgespräche durch Lehrkraft
Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind: Touristeninformationen D/A/I, Deutsche Bahn, Busunternehmen, DAV, ggf. Sponsoren, Reise- und Eventagenturen, Printmedien			
Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars: <ul style="list-style-type: none"> • Mehrtagestour (6 Tage in der letzten und vorletzten Juliwoche, voraussichtlich vom 21.-26. Juli 2022) für alle Projektteilnehmer verpflichtend • Voraussetzungen für die Teilnahme vor Beginn des Seminars: Mountainbike (kann von der Schule gestellt werden), sehr gute Kondition und die Bereitschaft, an eigene Grenzen zu gehen • Kosten der Tour: ca. 300,- Euro; die Kosten sollen durch Aktionen der Teilnehmer*innen (z. B. Fahrradreparatur-Service für die Schulgemeinschaft) maximal gesenkt werden. • Aus sicherheitstechnischen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 14 beschränkt. Die Schulleitung und die Sportlehrkräfte behalten sich vor, ggf. bei der Zusammensetzung des Seminars Einfluss zu nehmen. • Im Sommer 2021 (Juni/Juli) findet vorab eine Fahrradausfahrt statt, um die Schüler*innen auf das Vorhaben zu sensibilisieren (ein MTB kann von der Schule gestellt werden). 			

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

Datum und Unterschrift der Schulleitung