

## Kurzbeschreibung zur Wahl eines P-Seminars durch die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10

Die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10 werden anhand von Kurzbeschreibungen nach folgendem Muster über das Angebot an P-Seminaren der Schule informiert:

### Formular: Kurzbeschreibung zur Information der Schüler der Jgst. 10

<b>Lehrkraft/Lehrkräfte:</b> Herrmannsdörfer	<b>Leitfach:</b> Sport
<b>Projektthema:</b> <b>Planung und Durchführung einer mehrtägigen Mountainbike Tour durch die Fränkische Schweiz</b>	
Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung: <u>Angestrebte Sach- und Methodenkompetenzen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung und Anpassung individueller Trainingspläne auf der Basis trainingswissenschaftlicher Gesetzmäßigkeiten</li> <li>- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tagesetappe bei der Tour durch die Fränkische Schweiz</li> <li>- Orientierung in der freien Natur mit Hilfe von Karten und technischen Hilfsmitteln</li> <li>- Erwerb von Kenntnissen in den Bereichen Fahrradtechnik und Erste Hilfe und deren Umsetzung in der Praxis</li> <li>- Erwerb von Kenntnissen und deren Umsetzung zur Ernährung bei Ausdauerbelastung Präsentation des Projektverlaufs</li> </ul> <u>Projektspezifische Sozial- und Selbstkompetenzen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit</li> <li>- Organisationskompetenz</li> <li>- Zeitmanagement</li> <li>- Selbstständigkeit und Selbstsicherheit</li> <li>- Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit</li> <li>- Einsatz- und Leistungsbereitschaft</li> <li>- Teamfähigkeit</li> </ul>	
<b>Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):</b> Die Ausdauer und die dazugehörigen verschiedenen Trainingsmethoden sind zentrale Lernbereiche im Fachlehrplan des Fachs Sport. Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Bedeutung der persönlichen Fitness für die eigene Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Außerdem werden Wechselwirkungen der gewählten Sportart und der Umwelt reflektiert und die Integration der sportlichen Aktivität in eine umweltorientierte Lebensgestaltung gefördert. Durch die erworbenen vertieften Kenntnisse sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, ihr zukünftiges sportliches Freizeitverhalten ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen.	
<b>Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):</b>	
11/1	Einführung in die Trainingslehre und Physiologie durch die Lehrer, Einführung in die Arbeit mit einem Trainingstagebuch. Sichtung des vorhanden Materials (Mountainbikes, Sicherheitsausrüstung, Kleidung, ...).
11/2	Vertiefung der Trainingslehre und Physiologie. Fortführung der Arbeit mit einem Trainingstagebuch. Erhebung des individuellen Zustandes der Ausdauerleistungsfähigkeit. Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans durch die Schüler und Schülerinnen. Kontrolle des fahrtechnischen und konditionellen Leistungsstandes: <b>1. Kontrollfahrt.</b> Fahrtechnischschulung. Seminar zur Behebung technischer Pannen am Fahrrad. Erwerb von notwendigen Kenntnissen in Erster Hilfe und deren praktische Anwendung. Kontrolle des fahrtechnischen und konditionellen Leistungsstandes: <b>2. + 3. Kontrollfahrt.</b> Einteilung der Teams, Festlegung der Etappenziele und Zuordnung der Tagesetappen zu den jeweiligen Teams.

## Kurzbeschreibung zur Wahl eines P-Seminars durch die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10

	<p>Planung und Ausarbeitung der Einzeletappen durch die Schülerteams. Vorstellung der ernährungsphysiologischen Grundlagen für die Ausdauerbelastung Kontrolle des fahrtechnischen und konditionellen Leistungsstandes: Abschließende Kontrollfahrt. <b>Durchführung des Projekts: Mountainbike Tour durch die Fränkische Schweiz</b></p>
12/1	<p>Auswertung und Präsentation der Tour in der Schule Abgabe der individuellen Projektberichte und Portfolios Abschlussgespräche</p>
<p>Folgende außerschulischen Kontakte können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BRK und Schulsanitätsdienst</li> <li>- Kommerzieller Anbieter von Mountainbike Touren</li> <li>- Lokale Fahrradwerkstätten</li> <li>- Fitnessstudio oder Praxis für Leistungsdiagnostik</li> </ul>	