

## P-Seminar Konzept

**Lehrkraft: R. Schneider      Leitfach: Sport Projektthema:**

### **KatherIX25 – Unmögliches möglich machen**

#### **Kurzbeschreibung des Projekts.**

Sorgfältige Planung, zielgerichtete Vorbereitung und strukturierte Durchführung einer Alpenüberquerung mit dem Fahrrad. Auch wenn bei der Alpenüberquerung am Ende die sportliche Leistung im Vordergrund stehen mag, sind viele Puzzleteile nötig, dieses einmalige Erlebnis zu ermöglichen und zu gestalten:

#### Mögliche Projektgruppen der ersten Planungsphase:

- Trainingsplan und Durchführung, Leistungsmessung (vorher, nachher)
- Radtechnik: Fahrradbau, Mechanik, Werkzeug, Reparatur, Material
- Alpine Gefahren, Bergrettung
- Ernährung, (evtl. Thema Doping), Kleidung, Regeneration
- Mediengruppe: Erstellung eines Films, Homepage, Präsentation in Schule, Jahresbericht, Plakate
- Routen- und Unterkunftsplanung

#### Aspekte der Beruflichen Orientierung

- Projektarbeit in Teams, Dokumentation von Projektergebnissen
- Recherche zu sämtlichen Themenbereichen Radsport, Erste Hilfe, Tourismus
- Ökologie der Alpen, ökologisch verträgliche Freizeitgestaltung

#### Bezug zu Berufsfeldern und Studiengängen

Sportwissenschaft, Sport und Gesundheit, Freizeitmanagement, Tourismus, Ökologie und Umwelt

#### **Geplante Leistungserhebungen:**

Referate, Bewerbungsmappe, Portfolio während der Studien- und Berufsorientierung

Referate, Ergebnisprotokolle, Trainings-/Routen-/Ernährungspläne, Planung und Leitung von Workshops (Radtechnik, Erste Hilfe), Planung und Ausarbeitung der Tagesetappen

#### **Geplante Zusammenarbeit mit externen Partnern:**

Rund ums Fahrrad:	Vereine, Werkstätten, Fahrradläden
Motivationstraining:	Hubert Schwarz – Power of Mind, Friedrich Kühne (Profislackliner), Sebastian Mahr (Ex-Katherlschüler, Profitriathlet), ...
Aktivreisen:	GoAlps

#### **ggf. Teilnahmevoraussetzungen:**

Du bist überdurchschnittlich sportlich, fährst gerne Fahrrad und bist bereit, für große Ziele an deine Grenzen zu gehen. Wichtigstes Merkmal: Durchhaltevermögen!