

Lehrkräfte: OStR Fuchs, H./OStR Schneider, R.

Leitfach: Sport

Projektthema:

KatherIX20 – Unmögliches möglich machen.

Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):

Sorgfältige Planung, zielgerichtete Vorbereitung und strukturierte Durchführung. Alles, was in Studium und Beruf die Arbeit erleichtert und Erfolg erst möglich macht, ist die Grundlage dieses P-Seminars. 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.



Wer einmal den Vorträgen von Spitzen- oder Extremsportlern wie den Huberbuam (Kletterer) oder Hubert Schwarz (Extremradler) lauschen durfte, wird in Erinnerung behalten haben, mit welcher Zielstrebigkeit und unbedingtem Willen Menschen scheinbar Berge versetzen können, um ihre Ziele zu erreichen.

Nicht umsonst verdienen diese Ausnahmeerscheinungen einen Teil ihres Lebensunterhalts mit Motivationsseminaren und Vorträgen im Spitzenmanagement großer Wirtschaftsunternehmen.

Wie in den letzten Jahren bieten wir mit diesem Seminar wieder die Möglichkeit an, eine Alpenüberquerung mit all ihren Widrigkeiten im Team zu planen, vorzubereiten und v.a. am Ende auch durchzuführen.

Angesprochen werden in diesem Seminar sehr engagierte Schüler die neben den sportlichen Grundvoraussetzungen auch ausgeprägte Fähigkeiten im Bereich der Teamarbeit besitzen und die Bereitschaft mitbringen, ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen für ein unvergessliches Gruppenerlebnis einzubringen ohne die eigene Leistungsfähigkeit dabei in den Vordergrund zu stellen.

Neben der Gesamt- und der Etappenplanung mit entsprechendem Kartenmaterial wird im Verlauf des Seminars auch der sichere Umgang mit entsprechenden Webseiten gefordert.

Die Fähigkeit, den Planungsstand der eigenen Gruppe mit dem Stand anderer Projektgruppen abzugleichen und zu koordinieren ist essentiell für eine gelungene Planung. Diese Planung während der Durchführungswoche umzusetzen, gegebenenfalls flexibel auf äußere Umstände zu reagieren und die ganze Gruppe souverän zu führen, erfordert ausgeprägte Kompetenzen im Bereich der Koordination und Kommunikation.



Folgende außerschulische Kontakte können evtl. im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

Rund ums Fahrrad: Vereine, Werkstätten, Fahrradläden

Sportstudium: Besuch des Sportzentrums einer Universität (München, Erlangen, Regensburg)

Motivationstraining: Hubert Schwarz – Power of Mind oder

Sebastian Mahr (Ex-Katherlschüler, Profitriathlet)

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

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

Die finale Routen- und Unterkunftplanung wird auf alle Teilnehmer verteilt.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeiten	Geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	September bis Juli	<p>Studien- und Berufsorientierung verzahnt mit der Projektarbeit:</p> <p>Probe- und Trainingsausfahrten</p> <p>Erste Planungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grobplanung der Route - Motivationstraining - Vorbereitende Maßnahmen 	<p>Referate Bewerbungsmappe Portfolio (Studien- und Berufsorientierung und Projekt)</p> <p>Referate Ergebnisprotokolle Trainings-/Routen-/Ernährungspläne Planung und Leitung von Workshops (Radtechnik, Erste Hilfe)</p>
11/2		<p>Zweite Planungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung - Kurs Radtechnik - Einführung in Bergrettung/Erste Hilfe - Etappenplanung (inkl. Unterkünfte, Transport, Verpflegung) 	<p>Individuelle Beiträge zur Teamleistung im Bereich der Etappenplanung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angemessene Länge und Schwierigkeit - minimierter Anteil verkehrsreicher Strecken - Preis/Leistung bei Unterkunft und Verpflegung - Nachvollziehbarkeit der Planung
12/1	September bis Januar	<p>Durchführungswoche im September</p> <p>Nachbereitung</p>	<p>Durchführung einer Tagesetappe (Führung der Gruppe inkl. Vorbesprechung der Etappe)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klarheit der Ansprachen bzgl. Fahrtrichtung, -dauer, Hinweise auf Gefahrenstellen - Wahl des Tempos - sinnvolle und flexible Einteilung der Pausen - Anpassung der Planung an äußere Umstände (Wetter, Defekte, ...) <p>Tagesberichte</p> <p>Video-/Fotopräsentation Erstellung einer Onlinepräsentation auf www.alpenvereinaktiv.com</p>