

## P-Seminar im Fach Sport:

### Mehrtagestour mit dem Mountainbike

**Lehrkraft:** OStRin Susanne Alscher

**Leitfach:** Sport

1. **Allgemeine Studien- und Berufsorientierung** (11/1 und 12/1)
2. **Projekt:** Situationsanalyse sowie anschließende Planung und Vorbereitung einer Mehrtagestour mit dem Mountainbike (11/1, 11/2 und 12/1)

#### **Geplante StuBo- Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule:**

- Besuch der Veranstaltung „Wege nach dem Abitur“
- Besuch der „Vocatum“
- Vorstellung verschiedener Studien- und Berufswahltests
- Vorstellung verschiedener Studiengänge und Ausbildungsberufe
- Bewerbungstraining
- Anfertigen einer Bewerbung
- Arbeit mit dem Heft „20 Schritte zur Berufs- und Studienorientierung“

#### **Begründung und Zielsetzung des Projekts:**

Menschen aus Ballungsgebieten suchen in ihrer Freizeit häufig nach einem persönlichen Ausgleich. Viele können sich dieses Bedürfnis durch Sport oder ein Naturerlebnis bzw. durch die Verbindung von Bewegungs- und Naturerfahrung erfüllen. Dabei findet aktuell das Mountainbiken immer größer werdende Beliebtheit bei Menschen aller Altersstufen.

Eine mehrtägige Mountainbiketour erfordert unter Anderem viel Ausdauer, Fahrtechnik, Kraft, Zeit, eine akribische Vorbereitung und eine gut funktionierende Gruppe, in der jedes Gruppenmitglied seine bzw. ihre individuellen Stärken (z. B. organisatorisches Talent, Physik, Geographie, Geschichte, Kartenkunde, technische und handwerkliche Fähigkeiten, medizinisches Wissen oder auch sportliche Leistungsfähigkeit und anderes) einbringen muss. Zu den Bedingungen für die erfolgreiche Durchführung einer mehrtägigen Radtour zählen daher bei allen Teilnehmer(inne)n neben einem Mindestmaß an konditionellen Leistungsvoraussetzungen sowie einem adäquaten Fahrrad – das ggf. natürlich geliehen sein kann – auch die grundlegende Bereitschaft, Verantwortung für sich und die Gruppe zu übernehmen sowie den damit verbundenen zeitlichen Aufwand zu leisten.

Da die Planung, Organisation und evtl. auch Durchführung einer Radtour in den Bereich des Eventmanagements fällt und das Projekt wie oben beschrieben viele fächerübergreifende Ansatzpunkte mit sich bringt, bieten sich dabei zahlreiche Möglichkeiten zur beruflichen Orientierung.

#### angestrebte Sach- und Methodenkompetenzen:

- Planung einer realistischen Route für eine Mehrtagestour mit dem Mountainbike
- Verbesserung fahrtechnischer Fähigkeiten und damit sicherere Beherrschung des Fahrrads
- Verständnis für die am Rad verbauten Komponenten sowie Fähigkeit, einfachere Reparaturen selbst durchzuführen
- Verständnis für und Umgang mit GPS-Geräten und Karten
- Planung und Durchführung der für eine Mehrtagestour notwendigen Vorbereitungen
- Planung und Durchführung einer Radtour
- Präsentation des Projektverlaufs

angestrebte Sozial- und Selbstkompetenzen:

- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Fähigkeit zum Umgang mit Konflikten in der Arbeitsgruppe
- Selbständigkeit und Selbstsicherheit (v. a. bei der Kontaktaufnahme mit externen Partnern)
- Führungsverhalten (innerhalb der Projektgruppen)
- Einsatz-, Leistungs- und Risikobereitschaft
- Selbstorganisation (Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Zeitmanagement, Zielorientierung)
- Problemlösefähigkeit
- Realistische Selbsteinschätzung

**In Teamarbeit zu erstellendes Endprodukt:**

Planung, Organisation, Durchführung und Präsentation der Ergebnisse einer mehrtägigen Fahrradtour mit dem Mountainbike

**Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind, sowie deren Rolle im Projekt:**

- Radsportgeschäfte/ Unterstützung beim Material
- Sponsoren/ Finanzierung
- Reiseanbieter (Bahn, Bus, Unterkünfte)
- Schülerzeitung, Schulhomepage, Lehrer als interne Partner

**Voraussichtlich notwendige Sach- und Finanzmittel:**

- Eigenes geländegängiges und funktionsfähiges Fahrrad
- Passender Helm und Fahrradausrüstung
- 300€ – 400€ für Fahrtkosten, Unterkunft und Verpflegung während der Tour, ist abhängig von der Routenwahl und der Sponsorenleistungen

**Voraussetzungen / erforderliche Sprachkenntnisse:**

- Eignungstest im Frühling 2020
- Körperliche Fitness, die ärztlich bescheinigt ist
- Hohe Sozialkompetenz/ Teamfähigkeit
- Organisationsfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- Bereitschaft, bei Bedarf wesentlich mehr als 2 Wochenstunden Zeit zu investieren

## 1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung

Halb-jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung für die Punktebewertung und das Zertifikat
11/1	September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einführender Vortrag zur Thematik der Studien- und Berufsorientierung (Bedeutung, Kriterien, mögliche Vorgehensweisen)</li> <li>- Vorstellung des Ablaufplans, der geplanten Leistungserhebungen und der dabei angewendeten Bewertungskriterien</li> <li>- Einführung in die Arbeit mit dem StuBo-Heft</li> </ul>	<p>von jedem Schüler wird mindestens eine Note im Lauf des ersten Halbjahres erstellt</p> <p>zusätzlich Rückmeldegespräche durch die betreuende Lehrkraft und Bestätigung der behandelten Inhalte im Zertifikat</p> <p>keine Bewertungen in den (z. T. sehr persönlichen) Phasen der Studien- &amp; Berufsorientierung, aber Bestätigung der Teilnahme daran im Zertifikat</p> <p>evtl. Bewertung der Gesprächsbeiträge, der schriftlichen Dokumentation der Recherche-Ergebnisse und/ oder der Präsentation als Punktebewertung (Kriterien: Umfang und Genauigkeit der Recherche, zielgruppenorientierte Darstellung, Strukturierung);</p> <p>Anfertigung von Aufzeichnungen über die Organisationsleistung der Schülerinnen und Schüler (Kriterien: Grad der Selbständigkeit, Kontaktaufnahme, Effizienz, Zeitplanung, Information der Teilnehmer) =&gt; Einfluss auf spätere Punktebewertung</p> <p>Bestätigung der Teilnahme an externen und internen Veranstaltungen im Rahmen des Zertifikats</p> <p>Bewertung der angefertigten schriftlichen Bewerbung nach bekanntgegebenen Kriterien (→ Punktebewertung)</p>
	Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schülerelbsteinschätzung, z. T. mit Heft</li> <li>- zusätzlich Arbeit (z. T. in Gruppen) mit dem Heft (inkl. häuslicher Arbeit)</li> </ul>	
	November	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Recherchen über Studiengänge bzw. Berufsbilder</li> <li>- Entwickeln einer eigenen, möglichst realistischen beruflichen Perspektive und eines Alternativplans</li> <li>- Gelegenheit zum Gespräch im Plenum und zum Austausch in (Klein)Gruppen</li> <li>- individuelle, schriftliche Dokumentation der Ergebnisse, die evtl. auch den anderen Schülern als Informationsquelle dient (Handout, Plakat, PPP, mündliche Präsentation der Ergebnisse)</li> <li>- Schwerpunkt Teamarbeit in Sitzungen</li> </ul>	
	Dezember	<p>Exkursionen in verschiedenen Kleingruppen (je nach Interessenlage der Schüler): Fachhochschule, Universität, betriebliche Informationsveranstaltung, etc. (auch in Absprache mit anderen P-Seminaren) =&gt; dabei gilt jeweils:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung und Organisation durch Schülerinnen und Schüler (ggf. mit Hilfe einer Lehrkraft)</li> <li>- Präsentation der Ergebnisse und Eindrücke im Plenum</li> <li>- evtl. Einstellung der Ergebnisse auf einer gemeinsamen Internetseite.</li> </ul>	
	Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewerbertraining innerhalb des Seminars</li> <li>- Anfertigung einer (fiktiven) schriftlichen Bewerbung auf eine ausgeschriebene Stelle</li> <li>- falls möglich weiteres Bewerbertraining mit externem Partner (z. B. AOK, Raiffeisenbank, Versicherungsgesellschaft,...) sowie „Psychologischer Test“ der Arbeitsagentur</li> <li>- Einzelgespräche mit Schülerinnen und Schülern über gemachte Erfahrungen, den Stand der beruflichen Pläne und Alternativen sowie allgemeine Eindrücke des 1. Halbjahres</li> </ul>	

2. Projekt			
Halb-jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung für die Punktebewertung und das Zertifikat
11/1	September	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feststellen des Leistungsstandes der einzelnen Gruppenmitglieder</li> <li>- Information: Grundzüge der Projektplanung</li> <li>- Erarbeitung eines Zeitplans für die Halbjahre sowie der jeweiligen Meilensteine</li> </ul>	<p>Anfertigung von Aufzeichnungen über die Organisationsleistung der Schülerinnen und Schüler (Kriterien: Grad der Selbständigkeit, Kontaktaufnahme, Effizienz, Zeitplan, Information der Teilnehmer) =&gt; Einfluss auf spätere Punktebewertung;</p> <p>Anfertigung von Aufzeichnungen (anhand von Beobachtungen) z. B. über Einbringung von eigenen Ideen; Beteiligung an Gesprächen; Moderation und Integration von Beiträgen der Gruppenmitglieder; Besonderheiten/ Ideen, die das Projekt voranbringen; Fähigkeit, auf andere einzugehen, Selbstständigkeit, Gesprächsführung, Sorgfalt, Pünktlichkeit, Verhalten zu externen Partnern/ Lehrkräften/ Mitschüler(inne)n, ... =&gt; Einfluss auf spätere Punktebewertung</p> <p>Bewertung der erbrachten Eigenleistung/ des Engagements/ der erzielten Ergebnisse während des gesamten Projektverlaufs (→ Punktebewertung)</p>
	Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Workshop Sponsoring</li> <li>- Sponsorensuche</li> </ul>	
	November bis Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festlegung der Route</li> <li>- Verbesserung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen für eine Alpenüberquerung =&gt; Trainingsplanung</li> </ul>	
	Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buchung der Bahntickets</li> </ul>	
11/2	Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung der geplanten Leistungserhebungen und der Bewertungskriterien</li> <li>- Einteilung von Projektgruppen und Festlegung der notwendigen Arbeitspakete</li> <li>- Zusammenarbeit mit ext. Partnern =&gt; Dokumentation der Gesprächsergebnisse</li> </ul>	<p>Anfertigung von Aufzeichnungen (anhand von Beobachtungen) z. B. über Einbringung von eigenen Ideen; Beteiligung an Gesprächen; Moderation und Integration von Beiträgen der Gruppenmitglieder; Besonderheiten/ Ideen, die das Projekt voranbringen; Fähigkeit, auf andere einzugehen, Selbstständigkeit, Gesprächsführung, Sorgfalt, Pünktlichkeit, Verhalten zu externen Partnern/ Lehrkräften/ Mitschüler(inne)n, ... =&gt; Einfluss auf spätere Punktebewertung</p> <p>Bewertung der erbrachten Eigenleistung/ des Engagements/ der erzielten Ergebnisse während des gesamten Projektverlaufs (→ Punktebewertung)</p>
	März und April	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Streckenplanung</b> auf GPS-Basis (inkl. Übernachtungsmöglichkeiten und Alternativrouten)</li> <li>- Bestandteile/ Komponenten des Fahrrads und die Funktionsweise kennenlernen/ verstehen =&gt; Wartung/ kleinere Reparaturen</li> <li>- Erstellen von Packlisten</li> <li>- Intensivierung der Verbesserung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen für eine Alpenüberquerung, Fahrtechnikübungen</li> </ul>	
	Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefung und Optimierung der bisherigen Inhalte und Ergebnisse</li> <li>- evtl. Erstellung von Rundschreiben sowie Buchung von Angeboten</li> </ul>	
	Juni und Juli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimierung und Fertigstellung der Route</li> <li>- unmittelbare Vorbereitung der Route bzw. einer Alternativtour (Vorbereitung, Rundschreiben, An- und Rückreise, Verpflegung)</li> <li>- Durchführung der Radtour</li> <li>- Dokumentation der Radtour</li> </ul>	

<b>3. Nachbereitung des Projekts und Vertiefung der Studien- und Berufsorientierung</b>			
Halb- jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung für die Punktebewertung und das Zertifikat
12/1	September bis Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswertung der Erkenntnisse des Projekts</li> <li>- Vorbereitung einer Ausstellung (Plakate, Stellwände, Präsentationen, Homepage, Schülerzeitung, etc.)</li> <li>- Ausstellung/ Präsentation in der Schule</li> <li>- weiterführende Überlegungen zur Studien- und Berufsorientierung</li> <li>- Abgabe der Portfolios inkl. der individuellen Projektberichte</li> <li>- Abschlussgespräch mit jedem/r Schüler/in zu seinen/ ihren Seminar-Beiträgen (Portfolio) und zu seinen/ ihren beruflichen Perspektiven</li> <li>- Abschluss des Portfolios</li> </ul>	<p>Bewertung der Organisationsleistung während des ges. Seminars nach in 11/1 bekanntgegebenen Kriterien (→ Punktebewertung); evtl. Bewertung individueller Beiträge zur Ausstellung (→ Punktebewertung)</p> <p>Während der gesamten Zeit des Seminars sammeln die Schülerinnen und Schüler ihre Beiträge und erstellen daraus Projektberichte für ihr individuelles Portfolio.</p> <p>Die Teilnahme am Projekt und die dabei gezeigten Kompetenzen werden im Zertifikat beschrieben.</p>

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Lehrkraft

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Schulleiters