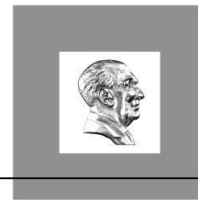


Formular: Kurzbeschreibung P-Seminar

Jahrgang: 2022-2024



Max-Born-Gymnasium

Lehrkraft: StR M. Fritz

Leitfach: Sport

Projektthema: Der Weg zum Halbmarathon

*Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung
(für alle Seminare identisch)*

Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas:

Ziel des Projekts ist die möglichst „perfekte“, individuelle Vorbereitung auf die anspruchsvolle sportliche Leistung von 21 km Ausdauerlaufs bei einem Großevent. Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Umsetzung und Planung aller nötigen Aspekte, die es im Vorfeld (sowie am Wettkampftag) zu bewerkstelligen gilt, um eine individuell realistisch angestrebte Zielzeit zu erreichen. = Der Weg z. Halbmarathon!

Beispiele für individuelle Aspekte:

- Medizinische Tauglichkeit (-> Voraussetzung: Ärztliche Bescheinigung!)
- Auswahl eines individuell umsetzbaren Trainingsplans (Recherche + Wissen!)
- Ggf. Aufrüstung der sportlichen Ausstattung (-> Voraussetzung: LAUFUHR mit GPS-Tracker, Puls, Kalorienzähler, etc... APP REICHT NICHT!!!; + Anschaffung von neuen Laufschuhen im Laufe des Seminars, beinhaltet Einblick in eine professionelle Laufanalyse)
- Integration des regelmäßigen Trainings in den Alltag (-> wöchentliche Absprachen und Vermerk im Portfolio)
- Ggf. Ernährungsanpassungen (gestützt durch externen Vortrag & Beratung)
- ...

Gruppenspezifisch:

- Bildung einer Laufgruppe
- Anmeldung bei einem zeitlich passenden Halbmarathon (z.B. Sportscheck-Run)
- Findung von Sponsoren für die Laufgruppe: Verpflegung und Ausrüstung,...
- Ggf. Findung eines Sponsors für ein gemeinnütziges Projekt
- ...

Vorgeschlagene Leistungserhebungen 11,1 – 12,1:

- Langzeit-Portfolio zum Abgleich des individuell eingehaltenen Trainingsplans, der Zielvereinbarungen, etc.; ggf. Nachtestungen
- Bewertung der Organisation, Kommunikation mit Externen sowie bei der Sponsorensuche
- Ggf. sportmedizinische Tests zur Leistungseinschätzung (Laktat o.ä.), extern
- Vergleich der Zielzeit mit der angestrebten Zeit (sehr individuell!!!)
- ...

Jeder Schüler / jede Schülerin erhält am Ende von 12,1 ein Zertifikat über erworbene Kompetenzen.

Voraussichtliche externe Partner:

Sponsoren müssen im Verlauf des Seminars gefunden werden. (Intersport, Sportscheck, PowerBar, Lauf-Firmen,...)

Weitere Bemerkungen:

Es soll die Selbstkompetenz gefördert werden, den Alltag so an ein zukünftiges Ziel über einen langen Zeitraum anzupassen, um dieses erfolgreich zu gestalten.