

## 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

Lehrkraft/Lehrkräfte: Ávila de Borba, Karnbaum	Leitfach: Sport
Projektthema: <u>Analyse und Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Fitness</u>	
<p>Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problematik der Studien- und Berufsorientierung im Zusammenhang mit der Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler</li> <li>• Persönliche Recherchen über mögliche Ausbildungswege, Studiengänge bzw. Berufsfelder im Bereich Gesundheit und Fitness <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufbau zu Kontakten im Umfeld der Berufe im Gesundheits- und Fitnessbereich</li> <li>○ Exkursionen zu Fitnessstudios, Ausbildungsbetrieben, Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, Sportschulen</li> <li>○ Kontakte herstellen zu Trainern, Gesundheitsmediziner, Wellnessstudios, Vereinen, Sportverbänden und anderen relevanten Einrichtungen</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Bedeutung der Vielgestaltigkeit von Fitness für die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität</li> <li>• Messung und Bewertung von Fitnesszuständen einer Probandengruppe.</li> <li>• Zielgerichtete Verbesserung mit verschiedenen Trainingsinhalten wie Joggen, Gerätetraining im Krafraum oder diversen Formen der Fitnessgymnastik (Workout, Powergymnastik, Spinning) anhand von selbst erstellten Trainingsplänen.</li> <li>• Teilnahme und Betreuung der Probandengruppe an einem Volkslauf z.B. am Münchener Stadtlauf oder an anderen Wettkampfformen.</li> </ul>	
Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):	
11/1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Problematik der Studien- und Berufsorientierung (Bedeutung, Kriterien, mögliche Strategien) und der Schülerelbsteinschätzung</li> <li>- Persönliche Recherche über Studiengänge bzw. Berufsbilder</li> <li>- Informationen an die Mitglieder des Seminars über selbst gewonnene Erkenntnisse (eventuell nach vorherigem Kommunikations- und Präsentationstraining)</li> <li>- Herstellung von Kontakten zu von externen Partnern</li> <li>- Exkursionen zu verschiedenen externen Partnern im Gesundheits- und Trainingsbereich (z.B. Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, Fitnessstudios, Vereinen, Trainern, Sportschulen u.a.)</li> <li>- Einführung in die Thematik der Ausdauerleistung und Fitness durch den Lehrer und ggf. durch externe Referenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grundzüge der Trainingslehre und Leistungsdiagnostik;</li> <li>○ Erarbeitung eines Zeitplans für das ganze Jahr und der jeweiligen Meilensteine</li> <li>○ Einteilung der Arbeitsgruppen und Gewinnung der Probanden</li> </ul> </li> </ul>
11/2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des Fitnesszustandes der Probandengruppe mit Hilfe externer Experten</li> <li>- Entwurf und Durchführung des Trainingsprogramms</li> <li>- Regelmäßige Kontrolle des Trainings der Probanden durch geeignete Methoden</li> <li>- Begleitung und Leistungsmessung beim Wettkampf (Stadtlauf)</li> </ul>

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

12/1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Endanalyse des geänderten Fitnesszustands und vergleichende Auswertung zum Ausgangszustand</li><li>- Weitergabe und Erläuterung der Ergebnisse an die Probanden, Vorbereitung der Ausstellung</li><li>- Ausstellung in der Schule und ggf. bei den externen Partnern</li><li>- Abgabe der individuellen Projektberichte und der Portfolios</li><li>- Abschlussgespräch</li></ul>
Folgende außerschulischen Kontakte können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden: <u>Externe Partner:</u> Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, Kieser-Studio, Rehapraxen, Vereine, Verbände (BLV, BVV), Krankenkassen, Ärzte <u>Interne Partner:</u> Schülerzeitung, Schulhomepage, Mittagsbetreuung (Probanden)	
ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:	