

Lehrkraft: StD Escher

Leitfach: Sport

- 1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung**
- 2. Projektthema: Sportmotorische Vorbereitung und Mitgestaltung der Wintersportwoche für die 7. Jahrgangsstufe des Platen-Gymnasiums**

Begründung und Zielsetzung des Projekts:

Seit dem Schuljahr 1961/62 fahren Schüler und Lehrer des Platen-Gymnasiums in die Alpen, um die besondere Faszination des Wintersports zu erleben. Seit über 40 Jahren hat die Schule ein festes Quartier, in gewisser Weise eine Außenstelle, in Wagrain (Salzburger Land). Das Platen-Gymnasium ist das einzige Gymnasium in Ansbach, das eine Wintersportwoche für alle anbietet. Seither haben viele Schülerinnen und Schüler die Wintersportarten Ski alpin oder Skilanglauf erlernt und für sich als Lifetimesportart gewonnen. Ferner gelten die Wintersportwochen für die meisten Schüler als das größte Highlight ihrer gymnasialen Schulzeit. Damit diese Sportwoche für alle Schülerinnen und Schüler sowohl in sportlicher als auch in sozialer Hinsicht zu einem einmaligen und unvergesslichen Erlebnis wird, muss sie optimal vorbereitet werden.

In der Vorbereitungsphase des Projektes muss – auch mit den eigenen Erfahrungen, die während der Wintersportwochen 2019 und 2020 gesammelt wurden - ein spezielles Fitnessprogramm für die 7. Jahrgangsstufe entwickelt werden. Mit welchen technischen und sportmotorischen Übungen kann das Erlernen des Skifahrens zuhause optimal vorbereitet werden? Wie muss das Fitnessprogramm geplant und gestaltet werden, dass die Kondition (Ausdauer, Kraft etc.) über die ganze Woche reicht? Fitnessseinheiten mit hohem Aufforderungscharakter müssen erarbeitet, in den Sportklassen präsentiert und realisiert werden. Auch sollen mehrere altersgerechte Fitnessvideos (s. „Fit und stark mit Katha“ auf der Homepage des PG) mit attraktiven Übungen für das „Training zuhause“ produziert werden. Welche sportmotorischen Testverfahren können eingesetzt werden, um den Fitnesszustand zuverlässig zu überprüfen? Ferner ist zu überlegen, welche allgemeinen Faktoren und Begleitmaßnahmen die Vorbereitung begünstigen. Auch ist im Vorfeld die Gestaltung des Abendprogramms zu erarbeiten. Welche sportpraktischen und theoretischen Akzente können nach dem Skifahren gesetzt werden? Für den begleitenden Theorieunterricht sollen Referatsthemen wie z.B. Sporternährung, Stärkung des Immunsystems und Abwehr von Krankheitserregern, Vermeidung von Sportverletzungen, Pisten- und Loipenregeln ausgearbeitet werden. Ferner ist es ein sehr wichtiges Anliegen, auch Schüler, die über geringe Bewegungserfahrungen verfügen, konditionell im Rückstand sind und sich im Sport allgemein schwer tun, für die Wintersportwoche zu gewinnen und in besonderer Weise zu fördern.

In der Aktionsphase des Projektes begleiten die Seminaristen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler der 7. Jahrgangsstufe in Wagrain. Am Schulvormittag werden sie mit den

Skigruppen – Alpin oder Skilanglauf – unterwegs sein und Aufgaben wie Aktivierung, Bewegungsdemonstration, Unterstützung der Skilehrkräfte etc. übernehmen. Am Abend sind die Seminaristen u. a. bei der Durchführung von Sportspielen und –turnieren sowie bei der Präsentation der theoretischen Inhalte im Einsatz. Auch sollen in Kooperation mit den Sportlehrkräften Bewegungsanalysen mit dem i-Pad erstellt werden.

Konzeption, Inhalte und sportpädagogische Prinzipien der Wintersportwoche können modifiziert auf die Gestaltung anderer Sportcamps übertragen werden. Falls aufgrund der Coronakrise die Wintersportwochen abgesagt werden müssen, werden die Seminaristen die Aktionsphase im Rahmen eines Sommersportcamps absolvieren. In der Nachbereitung werden das Projekt und der individuelle Beitrag evaluiert.

Die Seminaristen sollen alpine oder nordische Skigruppen (Skilanglauf) begleiten. Die Kosten für den Aufenthalt in Wagrain sind von den Teilnehmern selbst zu tragen; das sind für alpine Skifahrer etwa 460, für Skilangläufer 350 Euro. Hinzu kommen evt. Kosten für die Ausleihe des persönlichen Skimaterials.

Das Seminar wendet sich an Schülerinnen und Schüler, die sehr hohen Einsatz, Idealismus, fahrerisches Können und große Freude am Wintersport mitzubringen. Außerdem sollten sie sehr gute soziale Kompetenzen und vorbildliche Verhaltensformen besitzen.

Als externe Partner sind Eliteschulen des Sports, Fitnessstudios, Ärzte und Apotheker geplant.

–
Datum und Unterschrift der Lehrkraft

Datum und Unterschrift des Schulleiters