

Seminarangebot (Übersicht)

W- Seminare			P-Seminare		
Leit-fach	Titel	Lehrkraft	Leit-fach	Titel	Lehrkraft
D	Also sprach Zarathustra – Friedrich Nietzsche als Dichter und Philosoph	Ch. Huber 203	Sk	Zivilcourage konkret gelebt – Projekt für eine humane Begegnung mit geflüchteten Menschen	Gastaldini/ Schittler 205
D	Ludwig Thoma - ein Mann mit zwei Gesichtern	Hoppe 203	M	Ein kleines Mathematikum am ThG	von Heydenaber 205
L	Die Caesaren – Herrscher über Rom und den Erdkreis	Feuerhelm 203	B	Biologie online – Arbeitsmaterial für die Schulhomepage gestalten	Schwan 205
Geo	Stadtgeographie: Städte der Welt – Welt der Städte	Porzky 203	L	Antiker Mythos und seine Rezeption in Kunst, Literatur, Musik, u.a.	Armanni 205
M	Mathematik und Ästhetik	Schenk 204	G	„Orte Erinnern“ – Stadtrundgänge durch die NS-Vergangenheit	Lex 206
Ph	Berühmte Experimente der Physik	Morgan 204	Psycho-logie	Gesunde Schule	Englisch 206
F	Paris – Stadt des Lichts und der Liebe, Stadt des Terrors und der Trauer	Eizinger 204	Sport	Ausdauersport	Keller 206

Lehrkräfte: Schittler / Gastaldini
Leitfach: Sozialkunde

Projektthema:

Zivilcourage konkret gelebt – Projekt für eine humane Begegnung mit geflüchteten Menschen

Zielsetzung des Projekts:

Das Wort „Flüchtlinge“ ist momentan allgegenwärtig in den Medien. Dass sich hinter diesem Begriff aber Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer verbergen, die ihre jeweils eigenen Geschichten zu erzählen haben, gerät dabei manchmal aus dem Blick.

Kern dieses P-Seminars ist also die Frage nach den Menschen hinter den Statistiken, nach dem richtigen Umgang mit geflüchteten Menschen und die Frage, wie gelebte Zivilcourage aussehen kann.

Unmittelbare Zielsetzung ist aus diesem Grund eine Annäherung an Flüchtlinge, das Kennenlernen ihrer Geschichten und ihrer gegenwärtigen Situation. Darüber hinaus sollen gemeinsam aus der Begegnung unterschiedliche Teil-Projekte entwickelt werden, die anschließend präsentiert werden sollen.

Zeitplan im Überblick:

11/1

Erlernen von Methoden des Projektmanagements und exakte Planung des Projekts

Kontaktaufnahme mit Organisationen, anderen Projekten und Experten

Durchführung von Exkursionen, Führen von Interviews

Präsentation des Erlernten / Erfahrenen innerhalb des P-Seminars

11/2

Kontaktaufnahme mit Flüchtlingen

Durchführung des Projekts mit den Flüchtlingen

12/1

Präsentation des Projekts an der Schule (z.B. anhand einer Ausstellung oder eines Films)

Erstellen eines Portfolios

Allgemeine Studien- und Berufsorientierung

Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung:

- Allgemeine Berufsorientierung
- Einarbeiten in unterschiedliche Wissensgebiete zum Thema „Flüchtlinge“ und „Flüchtlingshilfe“
- Knüpfen von Kontakten zu externen Partnern
- Herstellen und Vertiefen von Kontakten zu geflüchteten Menschen in unserer Umgebung
- Entwicklung von Konzepten für ein selbst gewähltes Teil-Projekt
- Präsentation des Projektes an der Schule

Folgende **außerschulischen Kontakte** können im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

Grandhotel Cosmopolis in Augsburg (mehrfach ausgezeichnetes Projekt zur Unterstützung von Flüchtlingen), Flüchtlingsunterkünfte z.B. in München, Regensburg und Donaustauf, Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Augsburg-Hochzoll: Heim für „unbegleitete Minderjährige“, Leiter von Integrationskursen, Anwälte für Asylrecht, Dolmetscher/Übersetzer

Lehrkraft: von Heydenaber

Leitfach: Mathematik

Projektthema: Ein kleines Mathematikum am ThG

Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung:

Vermittlung allgemeiner Handlungskompetenzen, die zu einer verantwortungsbewussten Berufs- bzw. Studienwahl führen.

Dazu gehören unter Anderem:

- Besuch einer Veranstaltung des Arbeitsamtes zur beruflichen Orientierung
- Teilnahme an einem Test (z.B. GEVA); Einschätzung eigener Stärken und Schwächen (evtl. BuS-Ordner)
- Kennen lernen von verschiedenen Berufsfeldern in der Welt der Mathematik
- Wege in die Arbeits- und Berufswelt (Studiengänge mit Zugangsverfahren, Ausbildungsberufe, Auswahlverfahren (Test, Assessment-Center etc.)

Die Studien- und Berufsorientierung wird von der Seminarleiterin betreut.

Zielsetzung des Projekts:

Die Seminarteilnehmer gestalten und dokumentieren selbständig ein kleines Mathematikum am ThG. Hierbei sollen die Schüler/innen grundlegende Kompetenzen des Projektmanagements kennen lernen und erwerben.

Das Projekt wird in vier Phasen ablaufen:

1. Festlegung der Inhalte des Mathematikums und Erwerb der notwendigen zugehörigen mathematischen Kenntnisse.
2. Jeder Seminarteilnehmer erstellt individuell einen Beitrag entweder in Form eines besonderen Ausstellungsstückes, Spieles oder auch eines Rätselheftes incl. ausführlicher Dokumentation.
3. Im Team wird das Gesamtkonzept der Ausstellung gestaltet.
4. Die Präsentation könnte z.B. am Schnuppernachmittag oder an den Projekttagen erfolgen.

Begründung des Projekts:

„Mathematik ist so schwer, ich verstehe das alles nicht, in Mathe war ich immer schlecht,“

so oder ähnlich lauten viele Aussagen zum Kernfach Mathematik, die sowohl von Schülern als auch von Eltern gemacht werden.

Ein sog. kleines Mathematikum am ThG, also eine Ausstellung von mathematischen Objekten, z.B. aus der Geometrie, die eigenhändig gefertigt werden sollen, zusammen mit mathematischen Spielen und Rätseln in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, konzipiert für Schüler und Schülerinnen des ThG, ist das Ziel des P-Seminars.

Während des Projekts ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten zur Kooperation mit externen Partnern, wie z.B. mit Handwerksbetrieben oder auch Verlagen, und den verschiedensten Universitäten mit mathematischen Fakultäten.

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

Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):	
11/1	<p>Konstituierende Sitzung der Seminarteilnehmer</p> <p>Festlegung des Inhalts des Mathematikums, der Autoren der einzelnen Beiträge und eines Zeitplans</p> <p>Erwerb der notwendigen fachlichen Kenntnisse</p> <p>Beginn der allgemeine Studien- und Berufsorientierung</p>
11/2	<p>Fortführung der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung</p> <p>Gestaltung des eigenen Beitrags zum Mathematikum</p> <p>„Probelauf“ des Gesamtprojekts im Rahmen der Projekttag im Sommer 2018</p>
12/1	<p>Fortführung der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung</p> <p>Erstellung der endgültigen Fassung und Präsentation vor Publikum (z.B. die Schüler der zehnten Klassen).</p>
<p>Die individuellen Leistungen der Seminarteilnehmer werden vor allem durch Unterrichts- und Diskussionsbeiträge, Präsentation des eigenen Berufsfeldes, Erstellen einer Bewerbungsmappe, Verfassen und Präsentieren des eigenen Beitrags, Teamfähigkeit, Sozial- und Selbstkompetenzen erheben.</p>	

Datum / Unterschrift der Lehrkraft



Formular zur Beantragung eines P-Seminars im Fach Biologie (Kurzkonzept)

Lehrkraft: StR Karoline Schwan**Leitfach: Biologie****1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung**

Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung: Ausloten der Stärken und Schwächen; Berufsvorstellungen nachgehen

2. Projektthema:

Biologie online – Arbeitsmaterial für die Schulhomepage gestalten

Begründung und Zielsetzung des Projekts:

Im Zentrum des Projekts stehen die Planung und Gestaltung digitaler Arbeitsmaterialien für die Schulhomepage. Das Fach Biologie will sich interaktiv auf der Schulhomepage präsentieren und die Schüler mit kreativen, von Schülern selbst konzipierten Selbstlernprogrammen, Rätseln, Arbeitsblättern... zum Vertiefen des Grundwissens in diesem Fach animieren. In der Projektphase werden die Arbeitsmaterialien mit unterschiedlichen Klassen getestet und gegebenenfalls optimiert. Eine Zusammenarbeit mit dem Fach Informatik wäre denkbar; ggf. auch als einzelne Team-teaching-Stunden.

Zu Beginn des Seminars erhalten die Schüler einen Einblick in naturwissenschaftliche Studien- und Berufsfelder; zudem werden verschiedene Präsentationstechniken geübt.

Die Ergebnisse des P-Seminars werden in Form eines Portfolios dokumentiert.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien) und Beobachtungen für das Zertifikat
11/1	Sept. - Feb.	Studien- und Berufsorientierung, Recherchen der Schüler über Studiengänge und Berufsbilder, parallel dazu jahrgangsstufen-orientierte Aufteilung der Projektarbeit	keine Bewertung Bewertung der Recherche-Ergebnisse (Inhalt, Darstellung, Formalia) Bewertung der Organisationsleistung, Planung und Durchführung
11/2	März – Juli	Projektarbeit: Selbstorganisation der Gruppen, Durchführung von Probedurchläufen mit ausgewählten Klassen zur Verbesserung der Materialien, jeder Schüler muss mindestens einen Beitrag alleine gestalten	Beobachtungen in den gemeinsamen Sitzungen; Bewertung der Organisationsleistung; Bewertung der individuellen Beiträge
12/1	Sept. - Feb.	Bericht über das Projekt Präsentation auf der Schulhomepage Portfolio und Abschlussgespräch	Bewertung der individuellen Beiträge Portfolio

Folgende außerschulischen Kontakte können im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

- Mediengestaltung
- Webdesign
- Verlage zu Fachliteratur

Voraussetzungen:

- Bereitschaft, sich ggf. in neue Software zur Gestaltung von interaktivem Arbeitsmaterial etc. einzuarbeiten
- Motivation, selbstständig und im Team zu arbeiten und für Schüler ansprechendes Material zu gestalten

Kurzbeschreibung eines P-Seminars zur Information der Schülerinnen und Schüler der 10. Jahrgangsstufe

Lehrkraft: Christine Armani (OStRin)

Leitfach: Latein

Projektthema: **Antiker Mythos und seine Rezeption in Kunst, Literatur, Musik u.a.**

I. Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung:

1. Einführung in Berufsfelder in folgenden Bereichen: Museumspädagogik, Kunstpädagogik, Kunstgeschichte, Literatur – moderne literarische Umsetzung antiker Texte, Musikpädagogik
2. Besuch von Veranstaltungen der Arbeitsagentur, der Universitäten und Fachhochschulen zur beruflichen Orientierung
3. Eignungstest zur Berufswahl mit Auswertung und persönlicher Stellungnahme zu den vorgeschlagenen Berufen

II. Zielsetzung des Seminars

Ziel des Projekts ist es, Schülerinnen und Schülern die Rezeption des antiken Mythos, bei dem wir uns vor allem auf das Werk der Metamorphosen des lateinischen Dichters Ovid konzentrieren werden, nahe zu bringen. Die Schülerinnen und Schüler organisieren abschließend eine Ausstellung, in der sie die Umsetzung der von ihnen jeweils ausgewählten mythologischen Texte vorstellen und präsentieren.

Das Projekt bietet die Möglichkeit, die verschiedenen Rezeptionsmöglichkeiten des antiken Mythos kennenzulernen und eine dieser Rezeptionsformen zu vertiefen. Gleichzeitig lernen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Formen der Präsentation kennen und üben diese am selbstgewählten Beispiel ein. Gespräche und Begegnungen mit Experten verschiedener Richtungen aus Kunst, Literatur und Musik können den Schülerinnen und Schülern zudem motivierende Impulse für das Verständnis des antiken Textes, für die jeweilige künstlerische Umsetzung und nicht zuletzt für ihr eigenes Leben und ihre berufliche Orientierung bieten.

III. Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit)

Q11/1

1. Aneignen von Grundkenntnissen über den antiken Mythos;
2. Auswahl geeigneter Texte aus Ovids Metamorphosen und ihrer Rezeption in Literatur, Kunst, Musik
3. Besuch von Veranstaltungen zur beruflichen Orientierung und Teilnahme an einem Eignungstest zur Berufswahl

Q11/2

1. Herstellen von Kontakten zu externen Partnern aus dem Bereich Museumspädagogik; Kunstpädagogik; moderne Literatur (evtl. auch Musikpädagogik)
(Expertenvorträge, Interviews, Dokumentation eines Arbeitstages)

2. Vorbereitung der Erstellung einer Ausstellung zum Thema antike Mythenrezeption (verschiedene Präsentationsformen werden eingeübt und vorgestellt)

Q12/1

1. Organisation und Gestaltung der Ausstellung: antike Mythenrezeption ausgewählter Werke aus Ovids Metamorphosen am Theresien-Gymnasium München

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Je nach Auswahl der Texte aus Ovids Metamorphosen werden sich im Verlauf des Seminars verschiedene Präsentationsformen und Möglichkeiten ergeben, die jetzt noch nicht genannt werden können.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Bereitschaft zu selbstständigem, engagierten und kreativen Denken und Arbeiten
- Fähigkeit, sich in neue Themen und Denkfelder einzuarbeiten und auch künstlerisch offen zu sein
- Interesse für Themen und Sichtweisen antiker Autoren und deren Rezeption in vergangener sowie moderner Zeit

Leistungsnachweise:

- Anfertigung eines Portfolios
- Kreative Präsentationen
- Gesprächsbereitschaft
- Persönliches Engagement (selbstständige und kreative Ideen, Engagement während der Erarbeitungsphase; Übernahme von organisatorischen Aufgaben)



Lehrkraft: Lex

Leitfach: Geschichte

1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung

bevorzugtes Modell: (+ eventuell Begründung)

- Ein-Lehrer-Modell
- Mehr-Lehrer-Modell

2. Projektthema: ...“Orte Erinnern“ – Stadtrundgänge durch die NS-Vergangenheit

Begründung und Zielsetzung des Projekts (u. a. Beschreibung besonderer Kompetenzen, die bei den Seminarmitgliedern erreicht werden sollen):

Im Frühjahr 2015 wurde in München – 70 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs und jahrelanger Planung – das erste und einzige NS-Dokuzentrum der ehemaligen „Hauptstadt der Bewegung“ eröffnet. Das Dokuzentrum bietet neben einer Dauerstellung zum Aufstieg der NSDAP in München (im Haus) noch ergänzende Möglichkeiten an, sich mit diesem Thema in München zu beschäftigen. Eines dieser Projekte ist die App „Orte Erinnern“, die elektronisch durch die Stadt führt und auch weniger bekannte oder gänzlich unbekannte Orte dieser Zeit erschließen möchte. Ziel des Seminars ist eine Auseinandersetzung mit der tatsächlichen NS-Vergangenheit vor Ort (z.B. durch geführte Stadtrundgänge auf Basis der App) und eine Erarbeitung sowie kritische Beleuchtung von „offiziellen Formen“ des Gedenkens, denn: Natürlich gibt es auch Orte, an die gerade nicht in besonderer Form erinnert wird. Aus den gewonnenen Erkenntnissen soll eine Publikation als Broschüre, eventuell auch in elektronischer Form entstehen, die auch nach dem Auslaufen des Seminars noch in der Schule für Stadtextkursionen zur NS-Vergangenheit verwendet werden kann.

Die Schülerinnen und Schüler des Seminars recherchieren eigenständig historische Zusammenhänge und Münchner Stadtgeschichte aus der NS-Zeit, nicht nur in der wissenschaftlichen Literatur oder im Internet sondern auch unmittelbar vor Ort im Hinblick auf entsprechende historische Architektur aus dieser Zeit. Die Schülerinnen und Schüler führen sich gegenseitig in Teilrundgängen durch die Stadt. Sie beschäftigen sich eingehend mit der Architektur und den Ausstellungsinhalten des NS-Dokuzentrums, unter Umständen können auch Interviews mit den Machern des Dokuzentrums und anderer „offizieller“ Gedenkstätten geführt werden. Alle Teilnehmer des P-Seminars verfassen eigenständig einen oder mehrere Artikel für die abschließende Broschüre. Denkbar wäre auch eine Aufbereitung dieser selbst erarbeiteten Inhalte in elektronischer Form, etwa als Audioguide oder als eigenes Dossier auf der Schulhomepage.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien) und Beobachtungen für das Zertifikat
11/1	Sept. - Feb.	Allgemeine Studien- und Berufsorientierung (z.B. Vorstellen verschiedener Studiengänge und Berufsfelder)	Referate im Seminar
11/2	März – Juli	Besuch des NS-Dokuzentrums selbst geführte Stadtrundgänge Recherche im Internet etc. Exkursion nach Nürnberg: NS-Dokuzentrum Reichsparteitagsgelände zum Vergleich	Recherche und Präsentation Stadtführungen vor Ort Planung und Durchführung einer Exkursion
12/1	Sept. - Feb.	Verfassen von Beiträgen für die Broschüre Publikation der Broschüre zusätzliche elektronische Publikationsmöglichkeiten Portfolio und Abschlussgespräch	Verfassen von Artikeln Organisation und Durchführung der Publikation elektronische Publikation

Externe Partner, die voraussichtlich beteiligt sind:

- NS-Dokuzentrum München
-
-

Berufsfelder, die damit abgedeckt werden:

- Historiker
- Museumspädagogik
- Tourismusmanagement (Stadtmarketing)

Lehrkraft: StDin Uta Englisch	Leitfach: Psychologie
Projektthema: Gesunde Schule (Planung und Durchführung von Projekten zur Gesundheitsfürsorge am Theresien-Gymnasium; Gestaltung eines Gesundheitstages)	
Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Studien- und Berufsorientierung • Selbsterkundung • Erkundung unterschiedlicher Studien- und Berufsfelder sowie der entsprechenden Studien- und Ausbildungsmöglichkeiten (Befragung von Experten, insbesondere im Bereich der Gesundheitsfürsorge) 	
Zielsetzungen des Projekts: <ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Krankheit: Die Schülerinnen und Schüler erkennen Symptome, lernen Belastungen zu identifizieren und reflektieren den Zusammenhang zwischen Psyche und Physis durch eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. • Planung, Organisation, Durchführung und Evaluation von Projekten zur Gesundheitsfürsorge am Theresien-Gymnasium (Gestaltung eines Gesundheitstages): Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Strategien zur Vermeidung von Krankheit und zum Aufbau gesundheitsfördernden Verhaltens. Diese bündeln sie in Aktionsformen und bieten sie ihren Mitschülerinnen und Mitschülern, aber vielleicht auch interessierten Lehrkräften in gezielten Projekten an (Resilienztraining, Bewegungsangebote, Suchtvermeidung, Entspannungsmöglichkeiten, gesunde Ernährung, ...) 	
Begründung des Themas: Nicht erst seit Veröffentlichung der letzten KIGGS-Studie (2013) wissen wir: <i>„Gesunde Kinder lernen besser“</i> und natürlich unterrichten gesunde Lehrer auch besser! Um also gute Ergebnisse bei der Bildung und Erziehung im Schulalltag zu erreichen, brauchen wir gesunde Schüler und gesunde Lehrer oder eben insgesamt eine Gesunde Schule . <i>„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“</i> (WHO 1948). Deshalb meint Gesundheitsfürsorge nicht explizit die Bewältigung von Krankheit und auch nicht nur den Aspekt der Prävention, also der Vermeidung von Stress und Belastungen, vielmehr muss das Ziel die aktive Erarbeitung einer gesunden Haltung zum Leben sein: Positives Wohlbefinden in der Schule fördert also die Leistungsmotivation und mindert störendes Verhalten.	
Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):	
11/1	Studien- und Berufsorientierung (1. Teil) Beginn der Projektarbeit: <ul style="list-style-type: none"> • Einarbeitung ins Thema; Beobachtung von Belastungssymptomen – zunächst an sich selbst und dann an der eigenen Schule • Konkretisierung des Projektthemas: Entwicklung erster Strategien sowie Umsetzungshilfen zur Gesundheitsfürsorge • Kontaktaufnahme zu externen Partnern

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

11/2	<p>Projektarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festlegung der Projekte • Entwicklung eines Projektablaufplans (arbeitsteilige Organisation in Gruppen) • Umsetzung der Projekte (Gestaltung und Durchführung des Gesundheitstages)
12/1	<p>Abschluss und Evaluation der Projektarbeit: Studien- und Berufsorientierung (2. Teil)</p>
<p>Folgende außerschulischen Kontakte können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit • Fachschulen, Fachakademien, Hochschulen und Universitäten • Ärzte, Kinderpsychiater, Therapeuten, Sporttrainer 	
<p>Weitere Bemerkungen:</p> <p>Je nach Verlauf der Projektarbeit und Schwerpunktsetzung durch die Schülerinnen und Schüler können auch zusätzliche Partner wie z.B. Lebensmittelgeschäfte (etwa Brotdosen-Aktion) oder weitere Sponsoren hinzugezogen werden.</p>	

Kurzbeschreibung eines P-Seminars zur Information der Schülerinnen und Schüler der 10. Jahrgangsstufe

Lehrkraft: Edith Keller	Leitfach: Sport
Projektthema: Ausdauersport	
I. Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kennenlernen von Berufen im Bereich Sport und Gesundheit (Sportmediziner, Physiotherapeut, Trainer, Diplomsportlehrer, Sportfachwirt u.a.) 2. Besuch von Veranstaltungen der Arbeitsagentur, der Universitäten und Fachhochschulen zur beruflichen Orientierung 3. Eignungstest zur Berufswahl mit Auswertung und persönlicher Stellungnahme zu den vorgeschlagenen Berufen 	
II. Zielsetzung des Projekts/Begründung des Themas:	
<p>Ziel des Projekts ist es, Schülerinnen und Schüler an Ausdauersportarten heranzuführen, um sie zu motivieren, sich im Alltag sportlich zu betätigen. Abschließend organisieren die Teilnehmer ein Ausdauersport-Wochenende.</p> <p>Das Projekt bietet die Möglichkeit, Bewegungstechniken des Schwimmens, Laufens, Skilanglaufens, Ruderns u.a. kennen zu lernen und zu verbessern.</p> <p>Gleichzeitig wird durch gemeinsames, regelmäßiges Training, das meist im Freien stattfindet, die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert und Spaß an der Bewegung vermittelt. Außerdem erfahren die Schülerinnen und Schüler die positiven Einflüsse des Ausdauersports auf den Organismus.</p>	
III. Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):	
11/1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aneignen von Grundkenntnissen aus Sportbiologie bzw. Sportphysiologie 2. Regelmäßiges Ausdauertraining (Kennenlernen und Verbesserung von Bewegungstechniken, Erstellen eines individuellen Trainingsplans, Pulskontrolle etc.) 3. Besuch von Veranstaltungen zur beruflichen Orientierung und Teilnahme an einem Eignungstest zur Berufswahl (geva-Test)
11/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herstellen von Kontakten zu externen Partnern aus dem Sport- und Gesundheitsbereich (Expertenvorträge, Interviews, Dokumentation eines Arbeitstages) 2. Vorbereitung auf die Teilnahme an einem Ausdauersport-Wettbewerb (Münchner Stadtlauf, Frauenlauf, Triathlon o.Ä.)
12/1	Organisation eines gemeinsamen Ausdauersport- Wochenendes (voraussichtlich in der näheren Umgebung Münchens)

Teilnahmevoraussetzungen:

- gesundheitliche Eignung (ärztliches Attest)
- höchstens 10 Teilnehmer, idealerweise 5 Schülerinnen und 5 Schüler
- Bereitschaft zu selbstständigem Ausdauertraining, auch außerhalb des Seminars
- Bereitschaft, auch bei schlechten Witterungsverhältnissen zu trainieren
- Anschaffung der erforderlichen Ausrüstung (Funktionskleidung, Schuhwerk, Mountainbike etc.)
- Bereitschaft, Kosten für Leihhausrüstung (Skilanglauf), Übernachtungen, Teilnehmergebühren bei Wettbewerben zu tragen

Leistungsnachweise:

- Anfertigung eines Portfolios
- Gesprächsbeiträge
- Präsentationen
- persönliches Engagement (Übernahme von organisatorischen Aufgaben, regelmäßiges Training)