

**Vorläufige Zeitplanung P-Seminar Alpencross 2017/19**

Vor- und Nachname

Datum	Unterschrift Lehrkraft (Anwesenheit)
<p style="text-align: center;"><b>Di., 20.02.2018</b></p> <p><b>Startsitzung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppeneinteilung, je 3 Personen: Reparatur, 1.-Hilfe, Organisation, Fahrtechnik, <b>Dokumentation</b></li> <li>• Besprechung Organisatorisches: Bestellungen, Termine, Ablauf des Seminars</li> <li>• Arbeitsphase in Gruppen: Ideen, Zeitplanung, ...</li> <li>• Abschluss mit „Blitzlicht“ aus Arbeitsphasen</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 27.02.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfällt wegen Bibliotheksbesuch der 11. Jahrgangsstufe</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 06.03.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatorisches</li> <li>• Vorstellung erste Ergebnisse Organisationsteamteam (Unterkünfte und Bike-Shuttle) → ggf. Meinungsbild, Abstimmung, Buchungsfreigabe</li> <li>• Konkrete Planung der Anreise (Fahrgemeinschaften, etc.) → Anfahrtsplan</li> <li>• Arbeit innerhalb der Projektgruppen: Ideen, Umsetzung, verbindliche Aufgabenverteilung und Zeitplanerstellung (<b>schriftlich an Lehrkraft</b>)</li> <li>• Abschluss mit „Blitzlicht“ aus Arbeitsphasen</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 09.03.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 13.03.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatorisches</li> <li>• Zeit zur Gruppenarbeit und Möglichkeit zu Fragen zu den Stundeninhalten der Projektgruppenstunden (LdL- Einheiten)</li> <li>• Abschluss mit „Blitzlicht“ aus Arbeitsphasen</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 20.03.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatorisches</li> <li>• <b>45min:</b> Team <b>Fahrtechnik</b> → Theorie zur richtigen Fahrtechnik: Schalten, Bremsen, Grundposition, Anfahren am Berg, Bergab-Fahren, Bergauf-Fahren → Powerpoint, Youtube!</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 23.03.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 10.04.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>90min:</b> Team <b>1.Hilfe und Sicherheit</b> im Radsport (alpines Gelände) → Theorie und Praxis:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1. Teil (ca. 45min): Theorie zur 1.Hilfe und Sicherheit in alpinem Gelände</li> <li>○ 2. Teil (ca. 45min): Verhalten in Notsituationen an konkreten Fallbeispielen (Gruppenarbeit) → <u>Hinweis:</u> oder im Tausch mit 08.05.18</li> </ul> </li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 17.04.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>90min:</b> <b>Fahrtechnik II:</b> Technik erlernen im Stationsbetrieb             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1. Teil: Sportplatz (Aufwärmen, 3 Stationen)</li> <li>○ 2. Teil: Kreuzberg (Bergauf, Treppen, Anfahren am Berg/Absteigen nach hinten)</li> </ul> </li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 20.04.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	

<p style="text-align: center;"><b>Di., 24.04.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>90min: Team Reparatur:</b> Stationsbetrieb <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schaltung einstellen</li> <li>○ Kette wechseln, Kettenriss reparieren</li> <li>○ Bremsen wechseln</li> <li>○ Gemeinsam: Schlauch/Reifen wechseln</li> </ul> </li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 04.05.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 08.05.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatorisches: Update des Organisationsteams (1. Zusammenstellung Orga-Mappe, Planungen Packliste), weitere Arbeitsschritte der Projektgruppen</li> <li>• <b>45 - 60min: 1. Hilfe-Team:</b> Nach Möglichkeit: Einladung eines Rettungssanitäters mit <u>Vortrag und Austausch</u></li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 15.05.2018</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>45min: Doku-Team</b> → Präsentation Bilder für Homepage (aller Aktivitäten) und Steckbriefe jedes Schülers in PDF-Format zum Stellen auf die Homepage, weitere Planung (Ankündigung Zeitung, Radio, ...)</li> <li>• <b>45min:</b> Organisatorisches, Arbeit in Projektgruppen, Gruppenbesprechungen</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 18.05.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;">Di, 05.06.2018 <i>Pufferstunde, konkrete Tourenplanung</i></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 08.06.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 12.06.2018</b> Training P-Seminar: <b>Spinning + TRX</b> (Viki-Sports)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 15.06.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 19.06.2018</b> Training P-Seminar</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 22.06.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 26.06.2018</b> Training P-Seminar: <b>Spinning + TRX</b> (Viki-Sports)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 29.06.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Di., 03.07.2018</b> Training P-Seminar</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Do., 06.07.2018</b> Erlebnismittag WildWakeSki Schwandorf</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Fr., 07.07.2018</b> Ausfahrt mit Wahlfach MTB <u>ab 11.00 Uhr: Testetappe</u> 60km/1500hm <b>→ Teilnahme und „Bestehen“ absolut verpflichtend!</b></p>	

- Zusätzliche Termine:
  - Lehrer-/Schülerfitness ab Pfingsten dringend empfohlen (Donnerstag → Mittagspause)
  - 5 Wochenendausfahrten in (Klein-)Gruppen ab Pfingsten (ab 35km, GPS-Tracking erforderlich!)
- Geplante Zeit des Alpencross: Mi., 11.07. – Mi., 18.07.2018
- Unterkünfte: 11.07. (Imst), 12.07. (Oberurgel), 13.07. (Meran), 14.07. (Cles/Tuenno), 15.07. -18.07.2018 (Riva, 3 Nächte)