

Vorläufige Zeitplanung P-Seminar Alpencross 2017/19

Vor- und Nachname

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

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