

Projektkurs: *Empower your life!*

Referenzfächer:

Biologie und Sport

Projektbeschreibung:

Sag: Ja zu deinem Leben und werde die beste Vision deiner Selbst!

Wähle deine persönlich wichtigsten Themen aus den Bereichen: Nutrition, fitness and personality.

Erhalte Wissensinput und tauche in die wundervolle Welt der Fakten, wissenschaftlichen Untersuchungen und Veröffentlichungen.

Erstelle deinen individuellen Handlungsplan für dein persönliches Empowerment!

Beginne dein Empowerment mit deinem persönlichen Coach und ggf. digitaler Unterstützung.

Protokolliere deine Aktionen in deinem Erfolgsbuch, "falle vielleicht auf die Nase", reflektiere, bekomme Unterstützung, steh wieder auf, mach es besser!

Evaluieren und genieße deinen Fortschritt, und zwar jeden einzelnen Monat neu!

Beispiele für individuelle Vorhaben:

Einige wenige Beispiele aus dem Themenbereich Nutrition:

- Empowerment durch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- "Fatlost forever"
- Powerrezepte ausprobieren und in deinen Ernährungsplan integrieren
- Proteinaufnahme zum Muskelaufbau

Einige wenige Beispiele aus dem Themenbereich Fitness:

- HIIT versus Ausdauertraining
- Functional training bei Dir zu Hause
- Welches Maß an Bewegung lässt dich im Schnitt 10 Jahre älter werden?
- Empowerment durch mehr Bewegung
- Einige wenige Beispiele aus dem Bereich Personality:
- Innere Ruhe und Entspannung

- Schulfach: Glück
- Deine Ziele und Stärken
- Selbstvertrauen

Ablauf / Organisation des Kurses:

Es gibt zwei Arbeitsphasen: Eine Erarbeitungsphase in der Schule, Nordpark etc. und eine Aktionsphase in deinem Alltag.

Die Erarbeitungsphase findet als zweistündiger, dreigeteilter Kurs statt: Die Bereiche sind: Nutrition, fitness and personality.

-Im Bereich Nutrition erwirbst du in der Gruppe oder auch mal alleine Fachwissen und wir probieren ggf. gemeinsam gesunde Rezepte aus.

-Im Bereich Fitness vereinen wir Theorie und Praxis teilweise auch im Nordpark (nur bei gutem Wetter). Uns steht die Turnhalle nicht zur Verfügung.

-Im Bereich Personality werden wir u.a. 10 minütige Mediationen durchführen, Fragebögen zu diesem Themenbereich ausfüllen und auswerten, Einzel- und Partnerübungen machen.

In Aktionsphase integrierst du Schritt für Schritt dein persönliches Empowerment in deinen Alltag. Du protokollierst die Durchführung deines Empowermentplans, und zwar in dein Erfolgsbuch. Du hältst Rücksprache mit deinem Coach und/oder triffst dich in Kleingruppen.

Außerschulisch Lernorte / Partner:

Eine Kooperation mit außerschulischen Partnern ist vorerst nicht geplant. Gerne können wir auf Wunschaußerschulische Lernorte, z.B. Sportanbieter und Gesundheitseinrichtungen besuchen und kennenlernen.

Festlegung von Teilprodukten/des Endproduktes:

Du präsentierst in der Erarbeitungsphase deine Zwischenergebnisse.

Du erstellst dein persönliches Erfolgsbuch!

Präsentation in der Öffentlichkeit:

Eine Präsentation in der Öffentlichkeit ist nicht vorgesehen.

Grundsätze der Leistungsbewertung:

Die Endnote wird zu gleichen Teilen aus der Bewertung der prozessbegleitenden Schülerleistungen und des Produktes (Erfolgsbuches) mit kursinternen Präsentation ermittelt.

Folgende Kriterien zählen zur Leistungsbewertung der prozessbegleitenden Schülerleistungen: Unterrichtsbeiträge, Planungs- und Organisationsleistung, Kooperationsfähigkeit, sachgerechte Recherche, Präsentation von Teilergebnissen

Folgende Kriterien zählen zur Leistungsbewertung der Qualität des Produktes (Erfolgsbuch): Das vollständige Protokollieren der Durchführung des Empowermentplans, Begründungen bei Handlungsstopps, ergänzende schriftliche Erläuterungen und Reflektionen, Kolloquium

(Zwar werde ich deine Note im Nachhinein nicht mehr ändern, doch dieses "Produkt" interessiert mich ungemein: Schicke mir nach genau 3 Jahren nach Beendung dieses Projektkurses eine E-Mail an meine Schuladresse. Schreibe in dieser E-Mail inwiefern dich der Projektkurs: Empower your life! zu der besten Version der Selbst werden ließ und lässt!)

Go fit and enjoy!!

Tomala