



Thema	„Mountainbike“
Zeitraum	1. Schulhalbjahr
Ziel	Das Fahrrad, insbesondere das MTB, soll als umweltfreundliches, gesundes und preiswertes Verkehrsmittel, so wie als ein vielseitiges Sportgerät erfahren werden. Es sollen Naturerlebnisse und neue Bewegungserfahrungen vermittelt, sowie die eigene Belastungsgrenze ausgelotet werden. Das sichere Fahren im öffentlichen Straßenverkehr soll gefestigt werden.
Inhalt	<p>Die meisten Unterrichtseinheiten finden außerhalb des Schulgeländes statt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Basistechniken des Lenkens und Bremsens erlernen, verbessern und demonstrieren ➤ Die eigene Ausdauer verbessern ➤ Die eigene Körperkoordination und das Gleichgewichtsgefühl verbessern ➤ Einen vorgegebenen Trail sicher fahren ➤ Sicheres Fahren im öffentlichen Straßenverkehr ➤ Erste Hilfe bei Fahrradunfällen ➤ Materialkunde und -pflege
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teilnahme und Mitarbeit im Unterricht ➤ Verantwortungsvoller Umgang mit dem von der Schule zur Verfügung gestellten Material ➤ Verkehrssicheres Verhalten bei den Ausfahrten ➤ Unterrichtsgespräche ➤ Bewältigung einer vorgegebenen Strecke mit Steigung auf Zeit und sichere Bewältigung eines vorgegebenen Trails ➤ Anwendung der erlernten ersten Hilfe in einem simulierten Fahrradunfall.

- Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt!
- Sicherheitshinweis: Das Tragen von entsprechender Schutzausrüstung ist zwingend vorgeschrieben!
- Grundsätzlich kann eigenes Material im Unterricht genutzt werden. Sollte dies nicht vorhanden sein, verfügt die Schule über einen Fundus.
- Das Tragen von wetterangepasster Kleidung ist notwendig.
- Jahreszeitlich bedingt werden Unterrichtseinheiten nach Absprache geblockt.