



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2019/20

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion  
Salzburg



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: SO Tamsweg

Straße: Lasabergweg 6 E-Mail: direktion@so-tamsweg.salzburg.at

PLZ, Ort: 5580 Tamsweg Homepage: www.spz-tamsweg.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06474/2450 Fax: \_\_\_\_\_

ProjektleiterIn: Dir. Esterl Barbara, Lisa Gfrerer

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06474/2450 E-Mail: direktion@so-tamsweg.salzburg.at

Projektpartner: \_\_\_\_\_

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 4

Altersgruppe 6-10 Jahre: 6

Altersgruppe 11-14 Jahre: 20

Altersgruppe 15-19 Jahre: 5

Gesamt: 31

- Datum/Ort: 1. **Langlaufen / Eislaufen (Dezember 2019, Jänner und Februar 2020)**  
\_\_\_\_\_
2. **Wintersporttag am 04.02.2020**  
\_\_\_\_\_
3. **Stefan Ritzer Integrationslauf 28.06.2020**  
\_\_\_\_\_
4. **Regelmäßige Schwimmseinheiten im Hallenbad Tamsweg (im Schnitt 14-tägig)**  
\_\_\_\_\_

5. **Bewegte Pause (täglich)**
6. **AUVA- Radworkshop**
7. **Kurzturnen im Unterricht (täglich)**
8. **Teilnahme an der**  
**Leichtathletik Bezirksmeisterschaft**  
**(Juni**  
**2020)**

**Beginn:**

**Ende:**

### **3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):**

1. Langlaufen bzw. Eislaufen wird für die SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts durchgeführt (teilweise auch in der Ganztagesbetreuung). Eislaufen findet am Eislaufplatz am Sportplatz, zum Langlaufen nutzen wir den Bus und das 1 € Ticket für den Lungau und fahren zur Loipe nach St. Andrä.

2. Jährlich fährt die ganze Schule nach St. Margarethen und verbringt einen Vormittag im Freien. Verschiedene sportliche Aktivitäten werden von den einzelnen Lehrern angeboten. Die Kinder dürfen im Vorfeld entscheiden, welcher Aktivität sie nachgehen wollen. Folgende Bewegungsmöglichkeiten werden angeboten: Eislaufen, Schifahren, Langlaufen, Bobfahren (Tellerrutschen))

3. Wie bereits in den letzten Jahren hat sich auch der Stefan Ritzer Integrationslauf bewährt. Unsere Kinder nehmen am Lauf durch den Marktplatz (ca. 560 m) teil. Jedes beeinträchtigte Kind bekommt einen nicht beeinträchtigten Partner, der mit ihnen diesen Lauf bewältigt.

4. Schwimmen im Hallenbad bzw. Freibad Tamsweg. Regelmäßig besuchen wir das Hallenbad in Tamsweg. Dort erfolgt für 18 Kinder das Schwimmtraining nach den Anforderungen des Jugendrotkreuzes „Freischwimmer“. ( = 15 Minuten Dauerschwimmen im beliebigem Schwimmstil, Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser, Kenntnis der 10 Baderegeln). Wir werden das Freischwimmerabzeichen aber nicht anfordern, da es für unsere Kinder nicht mehr altersentsprechend ist.

Ziele für die anderen 13 Kinder (Kinder mit erhöhtem Förderbedarf): Basale Erfahrungen, sich sicher im Wasser bewegen zu können, den Schwimmstil verbessern, vom Beckenrand springen, etwas aus dem Wasser tauchen, vertraut mit dem Wasser werden, ...

5. Jeden Tag nach der Jausenpause (hier wird auch Obst und Gemüse für alle Kinder angeboten) bewegen sich die Kinder im Freien. Es gibt in unserer Schule eine Pausenkiste, die je nach Jahreszeit neu befüllt wird. (Straßenkreiden, Sprungseile, Fußball, Balancierstäbe, Topfstelzen, Gummibälle, Fang-und Wurfspiele, Schneeschaufeln, ...)

6. AUVA-Radworkshop: An diesem Workshop nehmen alle Schüler, die sich mit dem Fahrrad bewegen können, teil. Dabei gilt es einen Parcours mit dem Fahrrad zu bewältigen (mit Wellenübergängen, Wippen, Hütchen zum Umfahren,... )

7. Kurzturnen: Da das SQA-Ziel an unserer Schule „Du bist was du isst! Ernährung und körperliches Wohlbefinden“ mit dem Ziel: „Bewegung und gesunde Ernährung sind notwendig, um körperliche und geistige Verfassung als Grundlage für jedes Lernen sehen“ ist, haben wir kurze Bewegungseinheiten im gelüfteten Klassenzimmer zwischen den Unterrichtsstunden eingeführt. Hierfür werden auch Unterlagen von der AUVA genutzt (Active Learning – Lernen in Bewegung)

8. Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften der Leichtathletik in Tamsweg: Es werden alle Kinder aus allen Volksschulen, Neuen Mittelschulen und Gymnasien zur Teilnahme eingeladen. Im vergangenen Jahr konnten auch unsere SchülerInnen nennenswerte Plätze erzielen.

#### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 24.01.2020**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at**