



Bewegungs- und Gesundheitstage 2019/20

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: BG/BRG/BORG St. Johann i. Pg.

Straße: Gymnasiumstraße 1 E-Mail: verwaltung@bgstjohann.salzburg.at

PLZ, Ort: 5600, St. Johann i. Pg. Homepage: http://www.gym-stjohann.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412-4358 Fax: 06412-4358-25

ProjektleiterIn: Mag. Gerald Siebenhandl

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0650 33 51 862 E-Mail: gerald.siebenhandl@gym-stjohann.at

Projektpartner _____

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 22 (1.-7.Kl.)

Altersgruppe 6-10 Jahre: _____

Altersgruppe 11-14 Jahre: 331

Altersgruppe 15-19 Jahre: 154

Gesamt: 485

- Datum/Ort:
1. Distance-Learningphase:
Unterstufe 16.3.2020 -
15.5.2020

 2. Oberstufe 16.3.2020 -
29.5.2020

 3. _____
 4. _____

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Thema: **stay at home • SPORTS-CHALLENGE**
 BEWEGUNG • MOTIVATION • FAIRNESS • FITNESS



→ Onlineübungsplattform für Distance-Learning in Bewegung und Sport

Beschreibung:

Wie sieht Home-Schooling in Bewegung und Sport aus? Wie können wir unsere Schüler/innen auch in Zeiten des Coronavirus motivieren, ansprechen und welche sportlichen Möglichkeiten gibt es für Schüler/innen in dieser schwierigen Phase überhaupt.

Sport verbindet bekanntlich – doch wie gelingt es uns trotz Social Distancing diese Verbindung im Schulsport beizubehalten und zu organisieren?

Als Lösung für diese Herausforderung haben wir für unsere Schüler/innen die stay at home • SPORTS-CHALLENGE ins Leben gerufen.

Auf einer eigens dafür erstellten Online-Plattform (Link: siehe unten) bekamen die Schüler/innen ständig neue Bewegungsaufgaben, Trainingseinheiten und Ideen (Bewegte Pausen, Jongliertutorial, Techniktraining in den verschiedensten Sportarten, Kraft- und

Ausdauertrainingseinheiten zum Nach- und Mitmachen, uvm.) für Sports@home online gestellt.

Für jede dieser Aufgaben gab es Bewegungspunkte, die anschließend im Bewegungstagebuch eingetragen wurden. Anstrengung und Zeit wurden mit mehr Bewegungspunkten (z.B. Zirkeltraining Frühlingsgefühle: 60 Punkte) belohnt. Umgekehrt gab es auch kleinere Bewegungsaufgaben wie z.B. die bewegte Lernpause „Ein Sprung nach Australien“, bei der man nebenbei etwas über den sechstgrößten Staat der Erde erfuh.

Die über eine Woche gesammelten Bewegungspunkte wurden jeden Freitag an den/die BSP-Lehrer/in gesendet. So forderten sich unsere Schüler/innen Woche für Woche aufs Neue heraus, wobei sich der/die Sieger/in relativ klar herauskristallisiert hat: Die Gesundheit und Fitness aller teilnehmenden Schüler/innen.

Ein Home-Schooling-Wochenplaner, eine Bewegungssampel und unser motiviertes Sportlehrer/innen-Team unterstützten die Schüler/innen organisatorisch bei der Planung ihres bewegten Schultages zusätzlich.



Abbildung 1: Onlineplattform der SPORTS-CHALLENGE

MEIN WOCHENPLAN

stay at home • SPORTS-CHALLENGE BEWEGUNG • MOTIVATION • FAIRNESS • FITNESS					
	MO	DI	MI	DO	FR
7.15 Uhr	Frühstück ✓	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8 Uhr	M ✓ D ✓	E GWK
10 Uhr	Bewegte Pause ✓	Bewegte Pause	Bewegte Pause	Bewegte Pause	Bewegte Pause
...
12 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13 Uhr
NACHMITTAG	FITNESS	PERSONAL ACTIVITY	FITNESS	PERSONAL ACTIVITY	PERSONAL ACTIVITY
	Musik	SKILLS & MORE	...	SKILLS & MORE	...

Abbildung 2: Wochenplaner

stay at home • SPORTS-CHALLENGE BEWEGUNG • MOTIVATION • FAIRNESS • FITNESS

BEWEGUNGSTAGEBUCH					
Zeitraum: von MO. _____ bis FR. _____					
Name: _____ Klasse: _____					
Tag, Datum	Bewegungsaufgabe, Training	Emoji + Bewegungsampelfarbe	Belastungszone (1)	Zeit	Pkt.
Mo., 16.3.2020	Bewegte Pause (1 Link to work IT)	😊	1	5 Min.	20

Abbildung 3: Bewegungstagebuch

Rückblickend freuen wir uns sehr darüber, mit welcher großer Freude und Begeisterung viele unserer Schüler/innen über sich hinausgewachsen sind. Sie konnten ihre Motivation über diesen langen Zeitraum sehr hoch halten und immer wieder ihren persönlichen Bewegungspunkterekord einholen.

In einer scheinbar unbewegten und schwierigen Zeit für den Schulsport konnte viel bewegt werden. Die Plattform der Sports-Challenge wurde in zahlreichen Schulen in Salzburg, Niederösterreich und Wien fleißig genutzt und auch über Österreich hinweg gab es zahlreiche Zugriffe auf die Challenge.

Statt des Coronavirus hat sich also der Bewegungsvirus verbreitet und Schüler/innen und Lehrer/innen freuen sich schon wieder auf den gemeinsamen Unterricht in der Schule.

Hier der Link zur stay at home • SPORTS-CHALLENGE:

https://padlet.com/geraldsiebenhandl/stayathome_sportschallange

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 10.07.2020**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at