



Bewegungs- und Gesundheitstage 2020/21

„..... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: YS Piesendorf

Straße: Schulstraße 230

E-Mail: direktion@ys-piesendorf.schulbg.ac

PLZ, Ort: 5721 Piesendorf

Homepage: _____

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06549/7313

Fax: _____

ProjektleiterIn: Terini Manuela

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0664/2349898

E-Mail: manuela@terini.at

Projektpartner: _____

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 145

Anzahl der involvierten Klassen: 8

Altersgruppe 6-10 Jahre: 8

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: 8

Datum/Ort: 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Beginn: September '20 Ende: Juli '21

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

↳ siehe beigelegte Beschreibungen

-
- 1) Yoga mit Laura
 - 2) Go-Points sammeln

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 09.07.2021**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at

Yoga an der VS Piesendorf mit Laura

- **Zoom:** Bereits im Lockdown (Homeschooling) vier ZOOM-Yogastunden für jeweils 30min; einige KK haben von daheim aus mitgemacht, die anderen haben im Schulgebäude mit der Klassenlehrerin teilgenommen; ich befand mich Zuhause auf der Yogamatte;
- **Live:** Yoga im Turnsaal bietet sich gerade jetzt sehr an, da ein Abstand von 2m zwischen den KK im Turnsaal eingehalten werden muss. Die Matten wurden im Vorhinein vorbereitet, die KK mussten sich vor der Stunde die Hände desinfizieren und ihre Matte durften sie nicht verlassen, was im Yoga kein Problem ist. Außerdem wurde vor der Stunde immer gelüftet.
- In der Mitte des Yogamatten-Kreises waren **Yogakarten, Klangschale, Räucherstäbchen** und der **Yogibär** aufgebaut.
- Die KK kamen bereits in bequemer Kleidung, sodass wir 50 min Zeit für Yoga hatten.
- **Aufbau der Stunden:**
 - Aufwärmen: Laut gähnen, sich strecken, Körper fest anspannen („Zitronengesicht“) und dann vollkommen loslassen; Körper von oben bis unten aufwecken/abklopfen (kinesiologischer Ansatz); Atemübung (nach Anleitung einer CD)
 - Hauptteil: Lied „Tieryoga“ (tanzen und Yoga-Tiere machen); der Sonnengruß wird erklärt und geübt; eine Yogageschichte folgt, in der Yoga-Asanas vorkommen, die die KK rechtzeitig machen, wenn sie das Wort hören
 - Ausklang: Meditation/Fantasiereise; Feedback-Runde
- In der 2. Woche wurde mithilfe eines Flipcharts der „A L I“ eingeführt, welcher jederzeit im Unterricht zur Auflockerung & Fokussierung gemacht werden kann; zur Erinnerung haben die KK eine A L I – Karte mitbekommen (für das Federpennal o. Ä.):
 - A tmen
 - L ächeln
 - I nnehalten



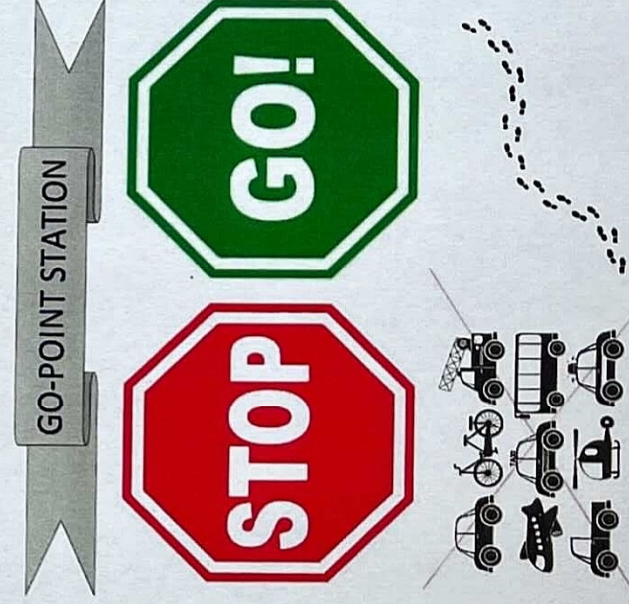
Liebe Eltern!

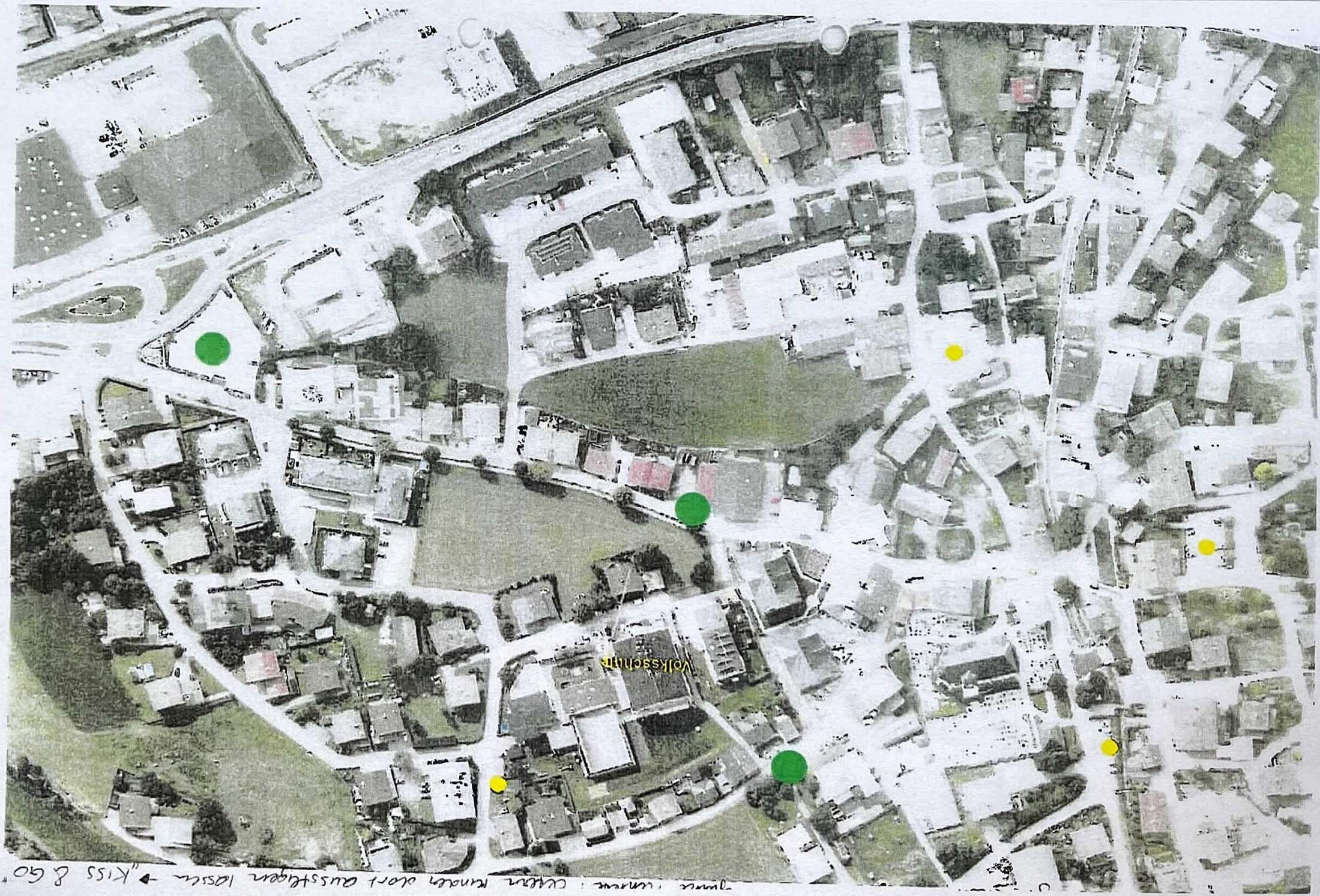
Wie bereits im Schulforum besprochen, führen wir ab November den „GO-Pass“ ein. Es gibt „GO-POINT Stations“ an drei verschiedenen Standorten (Parkplatz Osteinfahrt, Saladerbauer, Parkplatz Kleon), von denen aus die Kinder zu Fuß in die Schule gehen können. Natürlich gibt es auch „Points“, wenn die Kinder den ganzen Schulweg zu Fuß meistern. Für die Bus- und Taxikinder gilt der Schulweg bis zu der Haltestelle. Das ganze Projekt ist natürlich freiwillig.

Bewegung und frische Luft sind perfekte Voraussetzungen, um gut in den Schultag zu starten. Ziel ist es, den Verkehr vor der Schule zu reduzieren, um für alle einen sicheren Schulweg zu gewährleisten. Zudem wird die Polizei verstärkt präsent sein.

In der Klasse können sich die Kinder selbst einen Fußabdruck stempeln und können sich selbst durch den Stempel belohnen.

Euer Lehrerteam der VS-Piesendorf





ganz vorne: Eltern können dort aussteigen lassen → "KISS & GO"