



Bewegungs- und Gesundheitstage 2021/22

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: Volksschule Schwarzach

Straße: Schulstraße 13 E-Mail: direktion@vs-schwarzach.salzburg.at

PLZ, Ort: 5620 Schwarzach Homepage: www.vs-schwarzach.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06415/4261 Fax: _____

ProjektleiterIn: Margit Prüll

Telefonnummer (mit Vorwahl): _____ E-Mail: _____

Projektpartner: ASKÖ Salzburg, AUVA, AVOS,
Sportunion, Wasserrettung Schwarzach,
Sektion Tri und Run

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 9

Altersgruppe 6-10 Jahre: 172

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: 172

Datum/Ort: 1. Siehe Beschreibung

2. _____

3. _____

4. _____

Beginn: September 2021 Ende: Juli 2022

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

1. Gesamtes Schuljahr 2021/22 Bewegte Pausen - alle Klassen – VS SWA

Alle Schülerinnen und Schüler der VS Schwarzach essen die Jause gemeinsam in der Klasse, daher dient die große Pause (15 min.) vor allem der Bewegung. Dafür gibt es folgende Angebote im Schulhof: Pedalos, Moonhopper, Jongliergeräte, Wurfgeräte, Basketball, Fußball, Gummitwist, Dosenstelzen, Stelzen, Pferdchengeschirr.... Die Mittagspause (10 Minuten) verbringen die Kinder in der Schule in ihrem jeweiligen Stockwerk. Dort befinden sich folgende Angebote: Pedalos, Balancierstationen, Gummitwist, Moonhopper, Pferdchengeschirr, Wurfgeräte, Dosenstelzen, Stelzen, Reifen, ...

2. Gesamtes Schuljahr 2021/22 AUVA Schulwegplan – alle Klassen – Gemeinde Schwarzach

Die SchulwegexpertInnen der AUVA-Landesstellen unterstützen und beraten das Team der Volksschulen bei der Entwicklung und Implementierung von Schulwegplänen. Diese Pläne werden für den Einzugsbereich jeder einzelnen Volksschule gestaltet. Sie unterstützen Eltern bei der Wahl des sichersten Schulwegs für ihre Kinder. Verdeutlicht werden vor allem, auf welcher Straßenseite gegangen werden soll, wo die Fahrbahn am sichersten überquert werden kann und jene Gefahrenstellen, die möglichst zu meiden sind.



3. Gesamtes Schuljahr 2021/22 AVOS Gesunde Volksschule - alle Klassen – VS SWA

AVOS Gesunde Volksschule ist ein Projekt, das 4 Jahre dauert und im Schuljahr 2018/19 begonnen wurde. Die Volksschule Schwarzach ist heuer zur „Gesunde Volksschule“ ausgezeichnet worden. In diesem Zeitraum werden/wurden die Lehrerinnen und Lehrer sowie die Schülerinnen und Schüler von einer Projektleiterin betreut, die Workshops zum Thema Gesundheit, Gesunde Ernährung und Bewegte Pause initiiert. Im Rahmen dieses Projekts wird es auch heuer verschiedene Unterrichtsschwerpunkte in den einzelnen Klassen geben.



4. 28.09.21 AVOS/ASKÖ/AUVA Orientierungslauf in Salzburg - 3. Klassen

Am 28. September 2021 fuhren die 3. Klassen nach Salzburg, um am Orientierungslauf von AVOS und ASKÖ (unterstützt von der AUVA) mitzumachen.

Schüler und SchülerInnen aus dem ganzen Land Salzburg nahmen daran teil, um ihre Schnelligkeit und ihr Wissen zu testen. Dabei wurden ein Partner-Lauf, ein WISBI-Lauf (Wie schnell bin ich?) und eine Rätselralley zum Steintheater absolviert. Nach der Jausenpause und Zeit zum Spielen am Hellbrunner Spielplatz stand als Abschluss noch der Besuch des Zoos am Programm.



5. Oktober/November Sport Union 2021 UGOTCHI - alle Klassen – VS SWA

Alle Klasse haben im Oktober und November an dem UGOTCHI - Bewegungsprogramm teilgenommen. Die Übungen wurden gemeinsam in der Schule durchgeführt. Es wurden viele Punkte gesammelt, auch durch die extra Punkte, die man sich am Wochenende verdienen konnte.

6. Dezember 2021 ASKÖ - “Bewegter Adventkalender mit Hopsi Hopper” - alle Klassen – VS SWA

Hopsi Hopper, der ASKÖ Fit-Frosch, hat eine Adventkalender mit vielen Bewegungen zusammengestellt. Durch den täglichen Einsatz kommt es wieder zu einer regelmäßigen Bewegung. Durch Covid-19 wurde uns vor Augen geführt, wie wichtig Bewegung und Sport für unser Wohlbefinden sind. Der Adventkalender ist in der Ausführung ganz einfach umzusetzen und eine

Im digitalen Hopsi Hopper Adventskalender fand man hinter jedem Türchen ein kurzes Video mit einem Bewegungsspiel, einer Bewegungsgeschichte, Entspannungsgeschichte uvm.



7. Winter 2021/2022 Eislaufen/Spiele im Schnee - alle Klassen - Gemeinde Schwarzach

Alle Klassen nutzten die tiefen Temperaturen und den Schnee im Dezember und Jänner, um den Turnunterricht nach draußen zu verlegen. Auf der naheliegenden Wiese wird fleißig Plattel gerutscht, Schlitten gefahren, Schneeballschlachten veranstaltet und so weiter.

Wir gehen auch regelmäßig Eislaufen, da der Eislaufplatz nur 7 Minuten von uns entfernt ist.

Ein herzliches Dankeschön der Wasserrettung Schwarzach, die uns dies ermöglicht.



8. 25.01./26.01./27.01./08.02. 2022 Schitage in Goldegg - alle Klassen – Gemeinde Goldegg

Wenn es die Pistenverhältnisse zulassen, gehen wir wieder an mindestens 4 Tagen alle Schifahren. Mit dem Kooperationspartner Gemeinde Goldegg ist der finanzielle Aufwand (1€ pro Kind) einfach umzusetzen. Dieses Angebot wird schon seit mehr als 15 Jahren angenommen.



*

9. März 2022 Sportunion - KIGEBE 2.0 – alle Klassen – VS SWA

In den Sporteinheiten zeigt Herr Mackinger von der Sportunion den SchülerInnen Übungen, die zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten beitragen. Diese vielseitigen Übungen kommen aus dem Bereich der Kinesiologie und dem Koordinationstraining. Die 15 Einheiten führen zu einer Verbesserung der Konzentration. Weiters werden den Lehrpersonen Übungen gezeigt, die sich bestens für das Kurzturnen in der Klasse eignen, um die Energie der Kinder wieder zu bündeln.

10. März 2022 AUVA Falltraining - 4. Klassen

Hauptaufgabe und Ziel der AUVA ist das Vermeiden von Unfällen mittels zielgruppenspezifischer Angebote. Da sich trotz guter Präventionsarbeit nicht jeder Unfall vermeiden lässt, stellt ganz besonders das richtige Fallen einen Bereich dar, den es zu erlernen gilt.

Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, durch spielerische Übungen das richtige Fallen variantenreich zu üben.

Auf diese Weise können Verletzungen bei ungewollten Stürzen im Alltag vermieden bzw. minimiert werden.



11. März/April ASKÖ 7 Schwimmstage mit Fanni Asztalos im Schwimmbad Zell am See – alle Klassen

Schwimmen kann lebensrettend sein und lässt sich am effektivsten in einem Hallenbad lehren und lernen. Deshalb organisieren wir für alle SchülerInnen einen Schwimmunterricht durch PädagogInnen und einer Schwimmtrainerin im Hallenbad Zell am See.

Ziel ist es, aus allen SchülerInnen SchwimmerInnen zu machen. Es werden lustbetont und gezielt Schwimmtechniken vermittelt. Die Schwimmfertigkeiten können so verbessert werden und den Kindern Sicherheit und lebenslangen Spaß im Wasser verschaffen.



12. Juni 2022 Schule und Sport in Rif – 3. Klassen

Im Juni wollen die 3. Klassen mit dem Bus ins Sportzentrum nach Rif fahren. Dort werden sie an verschiedensten Stationen die unterschiedlichsten Sportarten ausprobieren.



13. Juli 2022 Schwimmtag mit der Wasserrettung Schwarzach im Freibad – Abnahme der Schwimmabzeichen 3. und 4. Klassen

Die Wasserrettung stellt an diesem Tag Mitglieder zur Verfügung, die die unterschiedlichen Schwimmabzeichen abnehmen. Die Kinder werden in die entsprechenden Gruppen eingeteilt und geprüft. Die Kinder müssen die Baderegeln können und die Schwimmtechniken und –leistungen für das jeweilige Abzeichen erbringen. Die Verleihung der Abzeichen wird dann im Schulverband gemeinsam durchgeführt.



14. Juli 2022 Aquathlon mit dem Schwarzacher Verein Tri und Run – alle Klassen

Unter der Leitung des Vereins Tri+Run Schwarzach werden im Schwimmbad Schwarzach folgende Bewerbe durchgeführt:

Aufgabe der Kinder ist, eine bestimmte Strecke – Länge je nach Alter- im Wasser und im Gelände zurückzulegen.

Für die jeweils 3 erst platzierten Kinder jeder Klasse (getrennt weiblich / männlich) gibt es einen Pokal.

Zusätzlich erfolgt auch eine Mittelzeitwertung pro Klasse mit Sonderpreisen und eine Startnummerentombola

Vielen Dank an den Verein Tri+Run für den immensen Aufwand bei der Organisation und Durchführung für unsere Schülerinnen und Schüler!!!

Der angehängte Organisationsplan stammt aus dem Jahr 2018 und wird in diesem Jahr wieder nach dem gleichen Konzept geplant.

* Die Bilder stammen aus den Vorjahren.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 21.01.2022**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at

TRI+RUN SCHWARZACH AQUATHLON



Info 2018



www.triundrun.at



Klasseneinteilung 2018

Klasse	Schwimmen	Laufen	Landgänge	Laufstunden	Vorauss. Zeit
1. Klasse	25 m	400 m	0	0	Swim 1min Run 2min
2. Klasse	25 m	400 m	0	0	Swim 1min Run 2min
3. Klasse	50 m	800 m	0	1	Swim 4min Run 5min
4. Klasse	50 m	800 m	0	1	Swim 4min Run 5min

Zeitlicher Verlauf

Start	Ende	Ablauf	Essen
08:30	09:00	Startnummernausgabe pro Klasse	
09:00	09:15	Ablaufbesprechung	
09:15	09:45	Bewerbe 4. Klasse 2 Gruppen (Burschen, Mädchen)	Ab 09:30 1. + 2 Klasse
10:00	10:30	Bewerbe 3. Klasse 2 Gruppen (Burschen, Mädchen)	Danach alle deren Bewerb schon fertig ist
10:40	11:10	Bewerbe 2. Klasse 2 Gruppen (Burschen, Mädchen)	
11:15	11:45	Bewerbe 1. Klasse 2 Gruppen (Burschen, Mädchen)	
ca. 12:30		Siegerehrung (Ende ca. 13:30)	

Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu sehen.

Die Starts erfolgen immer nach kurzer Pause unmittelbar nach dem Vorbewerb, daher kann es auch zu Änderungen kommen.

Wichtige Info's

Schwimmen

Es ist die seitens TRI+RUN zur Verfügung gestellte Badehaube zu tragen.

Schwimmhilfen sind nicht erlaubt.

Im Wasser sind Lehrer bzw. TRI+RUN Mitglieder welche auf die Sicherheit der Kinder achten und ggf. unterstützen.

Falls ein Kind die Schwimmdistanz nicht fertig schwimmen kann, darf es aus dem Becken steigen und nach dem letzten Schwimmer auf die Laufstrecke starten.

Wechselzone

In der Wechselzone, dürfen sich nur die Kinder aufhalten. Keine Eltern, Lehrer oder sonstige Begleiter. Für die 1. und 2 Klasse ist jedoch 1 Helfer erlaubt.

In der Wechselzone werden die vorher vorbereiteten Laufschuhe angezogen und die Badehaube/Schwimmbrille abgelegt

Barfuß Laufen ist nicht erlaubt.

Laufen

Gelaufen wird mit Badehose, Badeanzug oder Bikini, es ist also kein Umziehen notwendig (Ausnahme Schuhe)

Vorbereitung der Wechselzone



Der Start im Wasser



Schwimmen 25m

Je nach Altersgruppe verläuft die Schwimmstrecke (grün) wie folgt:

1. Klasse und 2. Klasse 25m



Schwimmen 50m

3. Klasse und 4. Klasse 50m



Wechsel zur Laufstrecke



Laufen 400m

Je nach Altersgruppe verläuft die Laufstrecke wie folgt:

1. und 2. Klasse 400m



Laufen 800m

3. Klasse 4. Klasse 800m



Auf der Laufstrecke



Das Ziel



Verpflegung

AthletInnen

Jedes Kind AthletIn erhält eine kleine Mahlzeit (Putenfrankfurter), zusätzlich gibt es ein Kuchenbuffet, Getränke, Obst im Zielbereich.

Begleiter, Zuseher, Fans

Sind sehr sehr wichtig und unbedingt willkommen 😊 😊 😊

Eintritt Schwimmbad

Der Eintritt ins Freibad Schwarzach ist an diesem Vormittag für alle Kinder, Zuschauer und Begleiter frei.

Siegerehrung, Preise

Je Klassen der Einzelbewerbe, gibt es für die jeweils 3 erst platzierten (getrennte Wertung Mädchen, Burschen) einen Pokal. (8 Wertungen)

Zusätzlich gibt es auch eine Mittelzeitwertung pro Klassenjahrgang (In Summe 4 Mittelzeiten)

Kontakt

Wir freuen uns schon Euch bei diesem spannenden und tollen Bewerb zu sehen und wünschen Euch viel Erfolg und vor allem viel Spaß.

Bei Fragen steht Euch

Christian Repaski

c.repaski@sbg.at od. 0660/1917071

gerne zur Verfügung.