



Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS Rauris

Straße: Schulweg 1

E-Mail: direktion@vs-rauris.salzburg.at

PLZ, Ort: 5661, Rauris

Homepage: <https://www.vs-rauris.salzburg.at/>

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06544/6246

Fax:

ProjektleiterIn: Eva Schwaiger

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06544/6246

E-Mail: eva.schwaiger@aps.salzburg.at

Projektpartner : ASKÖ, Sportunion, Tennisclub Rauris, Schule & Sport (Projekt I - Kinder gesund bewegen 2.0) , Rauriser Hochalmbahnen, Nationalpark Hohetauern, Skiclub Rauris, Wasserrettung Pongau West, AVOS, Marktgemeinde Rauris, Judo Union Pinzgau, Obst- und Gartenbauverein, Sonnblick Schwimmbad, ÖSV

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 4

Altersgruppe 6-10 Jahre: 69

Altersgruppe 11-14 Jahre:

Altersgruppe 15-19 Jahre:

Gesamt: 69

Datum/Ort: 1.

2.

3.

4.

Begin:

Ende:

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

HIGHLIGHTS



Volksschule Rauris

Wettkampf: Triathlon (siehe Video)

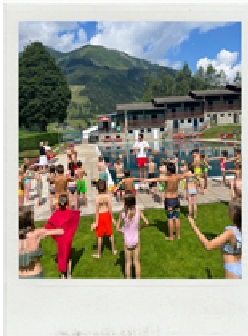
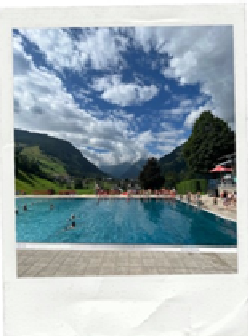
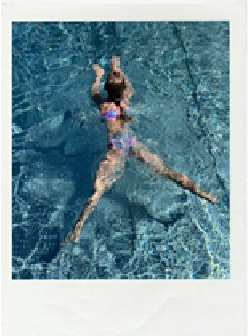
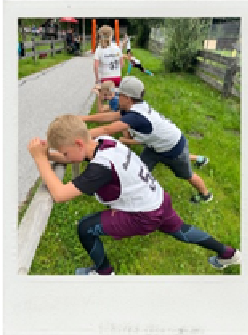
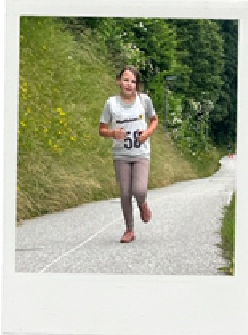
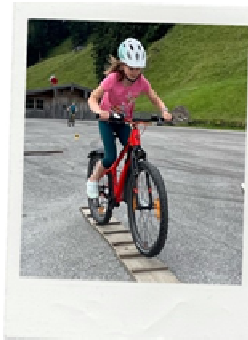
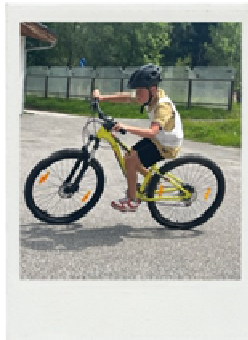
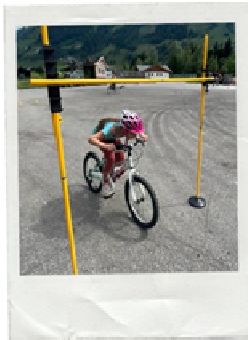
*Schwimmen (Distanz: 1. und 2. Klasse 25m // 3. und 4. Kl. 50 m)

*Rad fahren (Technikparcours mit Hindernissen)

* Laufen (1 Klasse: 400 m // 2. Klasse // 600 m und 3. und 4. Klasse 1000 m)

Wertung: Klassensieger:in (m/w)

<https://youtu.be/LXmOMQRAW2g>



März 2023

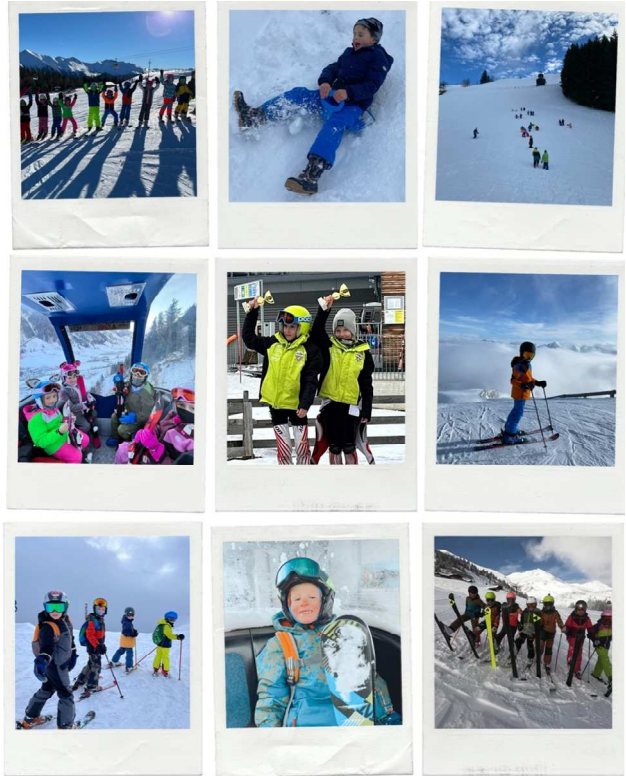
Jugendskitag mit Team-Bewerb (siehe Video)

<https://youtu.be/XgKsUo3qIG4>

Am 03. März 2023 fand wieder ein absolutes Winter-Highlight statt – unser Jugendskitag. Alle Rennläuferinnen und Rennläufer waren top motiviert. Zum ersten Mal wurde das Rennen am Kreuzboden/Tellerlift durchgeführt.

Die hervorragend präparierte Piste und der flüssig gesetzte Kurs von Trainer Bern Rathgeb versprachen ein spannendes Rennen. Alle Kinder gaben ihr Bestes und zeigten im Wettlauf gegen die Zeit ihr schifahrerisches Können und einige von ihnen liefen sogar zur Höchstform auf und zeigten wirklich beeindruckende technische Leistungen und Ergebnisse.

Der Teammodus, bei dem die drei schnellsten Schüler der Klasse (m/w), die Klassenlehrerin und die Klassenelternvertreterin gewertet wurden, war ebenso eine Premiere und sorgte für Spannung und sehr viel Spaß!



Jänner- und März-Skitage (5 Tage) auf der Hochalm

(siehe Video)

https://youtu.be/yfbf0JZtg_w

März 2023

ÖSV Kinder-Schnee-Tag (siehe Video)

<https://youtu.be/SaFeo7ih4lo>

Jänner 2023

Blattl- und Zipfelbob fahren

Februar 2023

*****Schneeschuhwandern*****

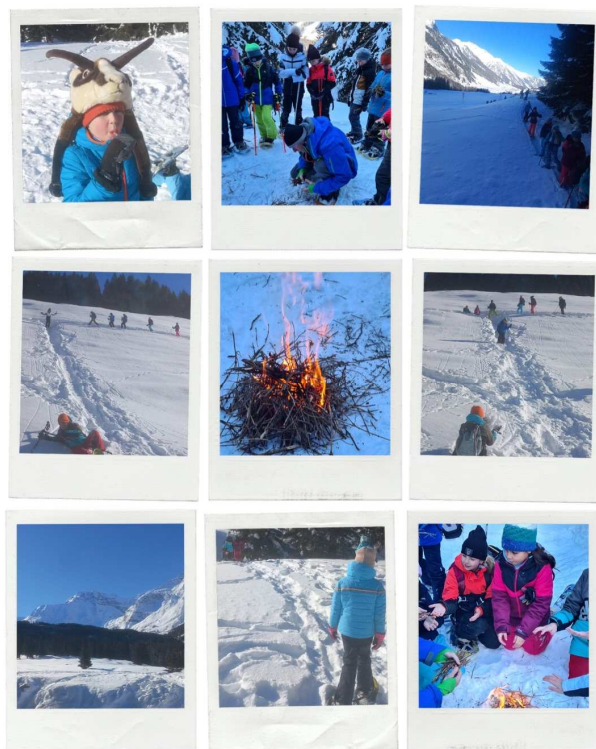
der 4. Klasse in Kolm Saigurn
(Kooperation mit dem Nationalpark Hohetauern)

Eine herrliche Schneeschuhwanderung konnte die 4. Klasse am 9. 2. genießen!

Der Nationalparkranger Werner Schmuck führte sicher durch das Schneeparadies am Ende unseres Tales!

Auch "Spaß und Spiel im Schnee" kam nicht zu kurz! So wurde gesprungen und gerutscht, aber auch ein Iglu gebaut und eine Feuerstelle zum Wärmen errichtet! Alles im Team!

Bereichert durch viele gemeinsame Erlebnisse konnten die Kinder am nächsten Tag glücklich in die Semesterferien starten!



Juli 2023

September 22 – Juli 23

*****Bewegungstagebuch*****

Die Schüler:innen der 3. und 4. Klassen führen das Bewegungstagebuch „GESUND & MUNTER“ des Bildungsministeriums.

Projekt: Schulsportmonat an der VS Rauris (Juni – Juli 2023)

Juni 2023

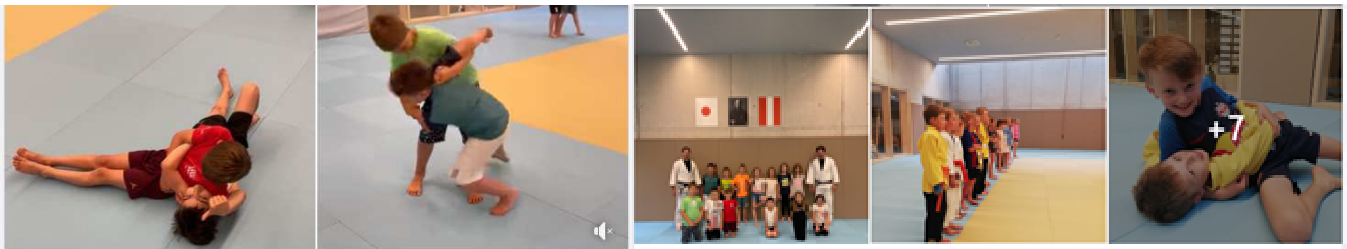
Leichtathletik-Tag im Rahmen des Sportunterrichts mit allen Schülerinnen und Schülern der VS // Trainer Helmut Schneckenleitner (ASKÖ)



Juni 2023

Judo-Schnupper-Training mit Trainern der Judo Union Pinzgau

Mit einem kräftigen "Hajime" (japanisch für beginnen) ging es los! Die Schülerinnen und Schüler aller Klassen durften heute in das Dojo gehen und Judo-Luft schnuppern. Dabei wurden verschiedenste Spiele/Übungen zum Aufwärmen durchgeführt. Diese dienen dazu, die Muskeln zu trainieren, aber auch Disziplin und das Einhalten von Regeln zu üben. Dann ging es auch schon zu den Techniken. Alle Kinder konnten einen Wurf und eine Fixiertechnik kennenlernen und ausprobieren.



Juni 2023

Tennis-Schnupper-Training mit Trainern

Bei strahlendem Sonnenschein schlugen die Kinder auf! Mit den vier Trainern wurden die Grundschlagarten Vor- und Rückhand fleißig geübt und trainiert! Die Schülerinnen und Schüler konnten ein gutes Gefühl für den Ball entwickeln und zeigten ihre koordinativen Fähigkeiten auf Sand! Was für ein schönes Erlebnis. Vielen Dank für diese Möglichkeit! Wir hatten großen Spaß!



Juni 2023

Wasserrettung und Schwimmtraining

Schüler:innen der Volksschule Rauris lernen von der Wasserrettung

Heute stand das Thema "Wasserrettung" und Schwimmtraining auf dem Programm. In Zusammenarbeit mit der Wasserrettung Pongau erfuhren die Kinder, wie wichtig korrektes Verhalten beim Schwimmen ist und wie man sich in Notsituationen richtig verhält.

Die Schülerinnen und Schüler lernten die Ausrüstungsgegenstände der Wasserrettung kennen, durften Rettungswesten anprobieren und stellten viele Fragen. Es wurden auch praktische Rettungsübungen durchgeführt. Mit großer Begeisterung warfen die Kinder Rettungsleinen ins Wasser, um dann gemeinsam ihre Mitschüler aus dem Wasser zu ziehen.

Die Zeit verging wie im Flug. Die Kinder hatten sichtlich viel Spaß beim Erlernen der Theorie und waren mit vollem Eifer beim Schwimmtraining dabei. Was uns Lehrpersonen jedoch besonders wichtig war: Sie konnten viele nützliche Tipps für ihre Badeausflüge in den Sommerferien mitnehmen.



Schulsport Gütesiegel: 2023 -2026

AUSZEICHNUNG: Schulsport Gütesiegel in Gold*

Im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung an der HBLWM Salzburg Annahof wurde der VS Rauris am 09.03.2023 vom Fachinspektor für Sport und Bewegung, Mag. Robert Tschaut und der Landesrätin Daniela Gutschi, das Schulsportgütesiegel in GOLD verliehen. Prof. Laura Leitner nahm die Urkunde stellvertretend in Empfang.

Wir sind sehr stolz über diese Auszeichnung und verstehen dieses Gütesiegel als akzentuiertes Qualitätsmerkmal im Bereich der Qualitätssicherung von Bewegung und Sport an der VS Rauris, welches u. a. auch unser Schulprofil schärft und sichtbar macht!



Gesundheitsprojekte:

Frühjahr/Herbst 2022

Von der Aussaat zur Heilsalbe

Von der Aussaat zur Ernte bis hin zur selbstgemachten Heilsalbe.

Die Schülerinnen und Schüler der ersten Klasse wurden im Frühjahr 2022 von unserem Schulwart, eingeladen ein Blumenbeet auf unserem Pausenhof anzulegen. Wir waren begeistert von der Idee und halfen fleißig mit. Gerry instruierte die Kinder und wir lernten viel Interessantes über die optimale Bodenbeschaffenheit und die Aussaat. Wir verwendeten Saatgutmischungen und kombinierten den Bienenmagnet Calendula mit anderen Sommerblumen. Mit solchen Mischungen kann man zahlreichen verschiedenen Insekten Nahrung anbieten und Bienen eine große Freude machen. In der Pause konnte wir fortan den Wachstumsfortschritt beobachten und erfreuten uns nach den Sommerferien an der bunten und vielfältigen Blütenpracht.

Eine Blume interessierte uns dabei ganz besonders: die Ringelblume. Diese wichtige Nutzpflanze ist nicht nur für Bienen, Wildbienen und Schmetterlinge sehr wertvoll, auch wir können von ihr profitieren. In der zweiten Schulwoche ernteten wir die voll entwickelten Blüten und verarbeiteten die Blütenblätter zu einer Heilsalbe weiter. Verwendung findet diese dann in Bereichen der Wundheilung und bei Gelenkschmerzen. Außerdem hilft sie gegen Pickel, trockene Haut oder Dermatitis Wir gestalteten zum Schluss noch unsere eigenen Labels und beklebten unsere Salbentiegel. Fertig war unsere erste Heilsalbe.



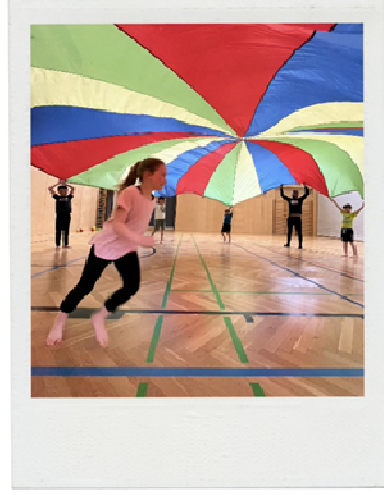
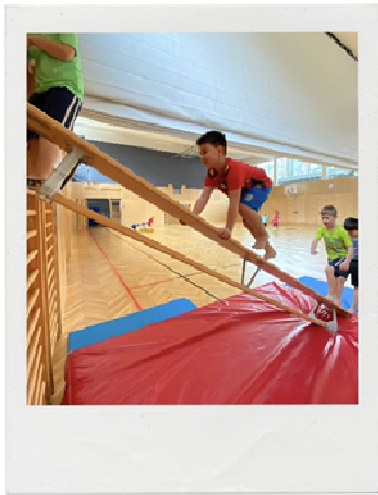
September 22 – Juli 23

*****Eine Stunde PLUS // Sportschwerpunkt im Schulforum beschlossen*** (siehe Video)**

Kinder brauchen tägliche Bewegung, darum haben unsere Schulkinder nun eine zusätzliche Einheit im Fach „Sport und Bewegung“ im Stundenplan stehen!

(Fixmodell in Kooperation mit ASKÖ SBG)

<https://youtu.be/9zEJ7il80zk>



April 2023

*****Volles Korn voraus*****

Am 19.04.2023 besuchte uns Rosina Gruber von den Salzburger Seminarbäuerinnen.

Willi das Weizenkorn war der Protagonist dieses Workshops.

Dabei ging es vor allem um das Korn - Warum ist Vollkorn gesund? Wann entsteht Mehl und was muss passieren, dass Mehl rein weiß wird? Welchen wichtigen Teil erfüllt der Germ und wie bäckt man selbst Brot?

In diesem großartigen und vielfältigen Workshop erfuhren die Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse mit allen Sinnen das Wunder Getreide und durften ihr eigenes Brot backen und verkosten. Mit vielen Tipps, sehr viel Leidenschaft und Freude gab Rosina ihr umfassendes Wissen zum Thema Brot weiter. Vielen Dank für deinen Besuch!

Vielen Dank auch an die Marktgemeinde Rauris, die uns diesen tollen Workshop finanzierte!



September 22

Kartoffelfest

Kartoffelernte und Verkostung

Nachdem im Frühling die Kartoffeln gesetzt wurden, konnte im Herbst eine reiche Ernte erzielt werden. Für das Fest wurden die Kartoffeln von den Kindern gewaschen und gekocht.

Mit Genuss verzehrten die Kinder die „tolle Knolle“ mit Butter und Salz.



September 22 – Juli 23

Bewegte Pause (siehe Video)

Alle Kinder der VS gehen jeden Tag (bei jedem Wetter) in der großen Pause in den Pausenhof hinaus. Viele ansprechende Geräte und Materialien für verschiedene Altersgruppen und Interessen haben sich bewährt.

Die Bewegungsaktivitäten sind eindeutig geregelt und werden gegebenenfalls betreut. Unser bewegungsfreundlicher Pausenhof bietet den Schülerinnen und Schülern viele Möglichkeiten und wird als Spiel-, Erfahrungs- und Erlebnisraum genutzt.

<https://youtu.be/v20lgA-DsRY>



November 2022

*****Tag des Apfels*****

Jeden 2. Freitag im November wird in Österreich der Tag des Apfels gefeiert. Damit soll der Bedeutung einer der wichtigsten Obstarten gewürdigt werden.

Der Apfel ist nicht nur nahrhaft, sondern auch sehr gesund, denn er enthält eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen.

Wir bekamen schmackhafte Früchte zum Kosten und die Kinder erfreuten sich an den Kostproben!

Kooperation mit dem Obst- und Gartenbau Verein Rauris!



AVOS-Projekte:

*****Zahngesundheit*****

(1. – 4. Klasse)

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 07.07.2023**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at