



Bewegungs- und Gesundheitstage 2015/16

„..... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS Oberweißburg

Straße: Oberweißburg 67

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

PLZ, Ort: 5582 St.Michael

Homepage: www.vs-oberweissburg@salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06477/8417

Fax: 06477/8417

ProjektleiterIn: Jenny Scharfetter

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06477/8417

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

Projektpartner: Sportunion Salzburg, heimische Sportler und Betriebe, FC Red Bull, Physiotheapeut M.Eder, AUVA

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 23 (gesamte Schule)

Anzahl der involvierten Klassen: 2 (1.-4.Stufe)

Altersgruppe 6-10 Jahre: 23

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: 23

Datum/Ort: 1. **Schuljahr 2015/16** Tägliche Bewegungspause

2. **Schuljahr 2015/16** Vielfältige Bewegungs- und Sportangebote mit heimischen Sportlern/Betrieben

3.	Schuljahr 2015/16	Projekt „Leichtathletik“ mit der Sportunion Salzburg
4.	Schuljahr 2015/16	Taxifreier „zu-Fuß-geh-Tag“ mit Pedibus
5.	Schuljahr 2015/16	Teilnahme an bezirksweiten Schulwettkämpfen
6.	Jänner 2016	Schitage und Schisicherheitstag AUVA
7.	Februar 2016	Winterolympiade
8.	April 2016	Judotraining
9.	Mai 2016	Trainingstag mit FC RedBull
10	Mai/Juni 2016	Sommerolympiade

Beginn: September 2015 Ende: Juli 2016

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Projekt 1: tägliche Bewegungspause

Schon viele Jahre gibt es in der VS Oberweißburg die tägliche Bewegungspause. Die bewegte Pause findet am Schulhof statt und konnte bisher fast täglich (außer bei strömenden Regen) im Freien durchgeführt werden. Die Kinder finden unterschiedliches Bewegungsmaterial, welches sie in den 15 min Bewegungspause täglich nutzen können.

Projekt 2: Bewegungs- und Sportangebote im Freien und mit heimischen Sportlern/Betrieben

Da es in unserer Schule keinen Turnsaal gibt und wir für die Bewegungs- und Sport Stunden in den Turnsaal der NMS St. Michael geführt werden müssten, finden viele Unterrichtsstunden auch in Oberweißburg im Freien statt.

Die BSP Stunden werden dazu genutzt, dass die SchülerInnen ein vielfältiges Bewegungs- und Sportangebot im Freien kennenlernen können.

Freies Bewegen und Outdoor-Training:

Am nahegelegenen Spielplatz gibt es viele Bewegungsangebote, die die Kinder beim freien Bewegen gerne ausprobieren, außerdem wird die Spielwiese für Ballspiele etc genutzt. Für das Outdoor-Training, bei dem die kooperativen und koordinativen Fähigkeiten geschult werden, bieten sich die nahegelegenen Forstwege und Waldgebiete an.

Roller/Rad fahren:

Unsere Schule hat Roller für jedes Kind. Immer wieder einmal werden die Roller für gemeinsame Ausfahrten genutzt.

Finden Sportangebote in St. Michael statt, fahren wir sehr oft klimaschonend d.h. mit den Fahrrädern hin. Der Radweg und eine genügende Anzahl an Begleitpersonen ermöglicht allen Kindern eine Teilnahme.

Weiters gibt es auch Stunden und Angebote, in denen die Fahrgeschicklichkeit mit dem Rad

verbessert werden kann (Slalomfahren, langsames Fahren, Fahren über Hindernisse,...).

Im Winter werden die vielfältigen Wintersportmöglichkeiten in der näheren Umgebung genutzt:

Langlaufen:

Die Volksschule verfügt über einen kleinen Schistall mit Langlaufausrüstung, die den Kindern zur Verfügung gestellt wird. Auf der nahe gelegenen Loipe werden die Kinder an den Langlaufsport herangeführt.

Eislaufen:

Sobald es die Temperaturen zulassen, besuchen die Klassen den Eislaufplatz in St. Michael.

Schlitten fahren:

Nahe dem Schulgebäude befindet sich ein optimaler Hang zum Schlitten Fahren. Der Kindergarten hat Rutschblätter, die entliehen werden können. Jedes Kind kann seine eigene Rodel mitnehmen.

Schneeschuwandern:

Weiters verfügt die Schule über einfache Schneeschuhe, mit denen lustige Wanderungen gemacht werden können.

Mit heimischen Sportlern und Sportanbietern werden immer wieder Projekte durchgeführt, sodass die Kinder das vielfältige Sportangebot in unserer Umgebung kennenlernen können:

Klettern:

Die Kinder aller Schulstufen können an einer Kletterwand in St. Michael eine erste Begegnung mit der Welt des Kletterns machen. Ganz ohne Druck und Zwang lernen sie mit der sozial kompetenten, aktiven Kletterin Corinna Bayr ein Klettern und Koordinationsübungen auf spielerische Weise.

Tennis:

Erste Erfahrungen mit dem Tennissport bzw. Erweiterung ihrer Fähigkeiten können die Kinder im Rahmen einer Schnuppertrainingseinheit mit dem Tennis-Jugendtrainer des SC St. Michael Erich Santner am Tennisplatz machen.

Golf:

Jedes Jahr sind die SchülerInnen unserer Schule eingeladen, einen Schnupperkurs am Golfplatz in St. Michael zu verbringen. Unter professioneller Anleitung von Hans Graimann, ausgestattet mit Golf-Trainingsmaterial für Kinder, erhalten die Kinder einen Einblick in den Golfsport.

Schwimmen:

Die Schwimmtrainerin Silvia Bogensberger gab im Herbst im Rahmen von zwei Trainingseinheiten den Kinder Tipps und Tricks fürs Schwimmen.

Kraft- und Koordinationstraining:

Der Vater einer Schülerin - Michael Eder (Sportwissenschaftler und Physiotherapeut) - wird im März/April ein Kraft- und Koordinationstraining für alle SchülerInnen anbieten. Im Rahmen dieses Trainings wird auch das Fitnesscenter in Tamsweg besucht und ein kindgemäßes Trainingsprogramm durchgeführt.

Projekt 3: Leichtathletik mit der Sportunion Salzburg

Im Rahmen des Projektes „Schule & Sport“ finden 15 Unterrichtseinheiten mit einem professionellen Leichtathletik-Trainer der Sportunion Salzburg statt. Vorübungen zum Werfen, Weitsprung und Hochsprung werden im Herbst in der Halle durchgeführt. Im Frühling verlagert sich dann das Training ins Freie. Zum Abschluss des Trainings findet ein schulinterner oder schulübergreifender Wettkampf statt.

Projekt 4: Taxifreier „Zu-Fuß-Geh-Tag“ mit Pedibus

Einmal in der Woche fährt kein Schülertaxi. Die SchülerInnen kommen mit dem Pedibus zur Schule d.h. sie werden von jeweils einem Elternteil begleitet.

Außerdem wird es im Frühling eine Schulaktion zum Schritte-Zählen geben, um auch an den anderen Tagen das zu-Fuß-Gehen zu verstärken. Von der AUVA wurden uns einfache Schrittzähler zur Verfügung gestellt, mit denen wir einen schulinternen Wettbewerb starten werden.

Projekt 5: bezirksweite Schulwettkämpfe

Den SchülerInnen wird eine Teilnahme an den bezirksweiten Schulwettkämpfen (Schwimmen, Schifahren, Leichtathletik) ermöglicht und die Teilnahme durch Training und Bezahlung des Nenngeldes gefördert.

Projekt 6: Schitage und Schisicherheitstag mit AUVA

Um den Kindern die Möglichkeit zu geben, die wunderbare Welt des Schisports zu erleben und individuelle Fortschritte im Fahrkönnen zu erzielen, werden im Jänner/Februar/März Schitage durchgeführt. In kleinen Gruppen können die Kinder individuell gut gefördert werden. Außerdem hatten wir am 19.Jänner die Möglichkeit beim Schisicherheitstag der AUVA teilzunehmen. Viele Stationen zur Verbesserung der Fahrsicherheit, Geschicklichkeit etc. wurden angeboten und von den Kindern begeistert aufgenommen.

Projekt 7: Winterolympiade

Anstelle einer Faschingsfeier wird Anfang Februar eine kleine Winterolympiade durchgeführt, bei der die Kinder ihre Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Teamfähigkeit oder ihre Fantasie bei verschiedenen Wintersportmöglichkeiten (Rodeln, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Schneeturm bauen,...) unter Beweis stellen können.

Projekt 8: Judotraining

Im Rahmen von „Kinder gesund bewegen“ wird im April ein Judotraining mit allen Kindern unserer Volksschule statt finden.

Projekt 9: Trainingstag mit FC RedBull Salzburg

Das kostenlose Projekt des FC Red Bull Salzburg dient dem reinen Zweck, den Kindern Spaß und Unterhaltung und Freude an der Bewegung zu bieten. Ein professioneller Jugendtrainer (Robert Gierzinger) kommt am 4.Mai inklusive Ausrüstung an die Schule und verbringt mit den SchülerInnen Turnstunden, in denen es vor allem um das Thema „Fußball“ – jedoch aber auch generell um „Teamerfahrung“, „Körperbewusstsein“, „Bewegungserfahrung“... geht. Es steht dabei nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund sondern generell die Freude an Bewegung. Die Kombination aus Bewegung, Spaß,Gemeinschaft und Lernen prägt die Kinder positiv und fördert den Teamgeist.

Projekt 10: Sommerolympiade

Eine Sommerolympiade Ende Mai oder Anfang Juni mit Bewerben wie Laufen, Weitsprung, Hochsprung, Sackhüpfen, Weitwurf, Koordination, Zielwurf, Radgeschicklichkeit,...etc. rundet unser Bewegungs- und Sportprogramm im heurigen Schuljahr ab. Die Stationen werden von Eltern und Freunden der Schule betreut. Das Einbeziehen von Geschicklichkeitsstationen ermöglicht allen Kindern eine Chance auf ein gutes Gesamtergebnis.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 29.01.2016**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@lssr-sbg.gv.at