



Bewegungs- und Gesundheitstage 2017

„..... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: Tourismusschule Bad Hofgastein

Straße: Dr. Zimmermannstr. 16

E-Mail: hofgastein@ts-salzburg.at

PLZ, Ort: 5630 Bad Hofgastein

Homepage: ts-salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06432 6392

Fax: 06432 6392-26

ProjektleiterIn: Dipl. Päd. Isabella Löschenbrand

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0676 9256330

E-Mail: iloeschenbrand@ts-salzburg.at

Projektpartner: Hohe Tauern Bad Hofgastein

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 11

Altersgruppe 6-10 Jahre: _____

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: X

Gesamt: 240

Datum/Ort: 1. TS Bad Hofgastein

2. Schlossalm Bad Hofgastein

3. _____

4. _____

Beginn: 18.1.2018 NM

Ende: 19.1.2018

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Veranstaltung von Sporttagen für alle Schülerinnen und Schüler der Tourismusschule Bad Hofgastein. Man bildet Zweier-Teams. Die Schüler wählen unterschiedliche Sportarten wie Skifahren mit Hindernissen und einem Wissensquiz, Basketballkorbwürfe, Tischtennis und Volleyball. Es werden unterschiedliche Sieger der einzelnen Wettkämpfe ermittelt, die Gesamtsieger werden entsprechend prämiert. Wichtig ist uns dabei, dass alle Schülerinnen und Schüler am Projekt bewegte Schule teilnehmen.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 26.01.2018**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@lssr-sbg.gv.at

Vorstellung unseres Projekts:

Sport in Schulen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wie wir alle wissen, ist die richtige Ernährung sowie abwechslungsreiche Bewegung bei Kindern und Jugendlichen sehr wichtig.

Heutzutage gibt es leider sehr viel Kinder und Jugendliche, welche sich nicht mehr für Sport begeistern können und deshalb zu Fettleibigkeit und Übergewicht neigen. Dabei spielt die Ernährung bei der österreichischen Jugend eine wichtige Rolle.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist wichtig für unseren Körper. Einen genauen Überblick darüber, welche Produkte gesund für den menschlichen Körper sind, zeigt uns die herkömmliche Ernährungspyramide. Ganz unten befinden sich die Getreideprodukte wie Brot und Nudeln. Unter anderem sollten jeden Tag 1,5 Liter Wasser mindestens getrunken werden. In der zweiten Spalte sieht man Obst und Gemüse. Sie sind wichtige Nährstofflieferanten für unseren Körper. In der dritten Spalte sind Molkereiprodukte wie Butter, Käse, Milch und Eier sowie Fisch und Fleisch. Das sollte man ein bis zweimal wöchentlich zu sich nehmen. Ganz oben befinden sich Fette, Öle und Süßes. Damit soll sparsam umgegangen werden. Im Gegenzug es noch weitere Pyramiden, wobei wir uns genauer auf die Belgische spezialisieren werden. Belgien war eines der ersten Länder die sich intensiv mit der Ernährung befasst haben und somit ist eine eigene Pyramide entstanden. Die Pyramide wurde umgedreht, somit zeigt die Spitze nach unten. Aber eines fällt sofort auf. Fette, Öle, Alkohol, Süßes sowie Fast Food ist auf der Pyramide gar nicht mehr zu erkennen und wurde auf die sogenannte Schäm-dich-Ecke versetzt. Ein gutes Konzept und wirklich toll, dass sich Belgien solche Gedanken machen.

Schon von klein auf sollte auf die richtige Ernährung geachtet werden und daher ist das Verhalten der Kinder und Jugendlichen im Bereich Ernährung ein gängiges Thema. Damit die körperliche und geistige Leistung in diesem Alter immer verbessert wird, muss auf eine ausgewogene Nahrungsaufnahme geachtet werden.

Daher sollten Teenager über Fehlernährung aufgeklärt werden, um einen besseren Einblick zu bekommen. Die richtige Ernährung ist von klein auf wichtig um das Wachstum und die Entwicklung des Kindes zu fördern. Empfehlenswert sind fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag für Kinder und Jugendliche da die Nahrungsspeicherung noch nicht so ausgeprägt wie bei einem Erwachsenen ist.

Wie setzt sich daher eine ausgewogene Ernährung zusammen?

Eine abwechslungsreiche Mischkost ist empfehlenswert, um zu einer gesunden Entwicklung des Kindes beizusteuern. Die Vorlieben der Jungen sollten auf gar keinen Fall vergessen werden. Hin und wieder ein Stück Schokolade verhindert mögliche Essattacken, die bei Verboten durch die Eltern mit Sicherheit entstehen können. Hunger

und Durst, sowie das Gefühl vom „Sattwerden“ sind innere Reize, die unser Körper steuert. Im Laufe der Zeit entwickeln sich diese. Anfangs beschränkt sich die Wahl der Lebensmittel bei Kindern auf das Tasten und den Eindruck der Farben. Durch die Vorbildwirkung der Eltern kommen folgende Faktoren zur Auswahl von Produkten in Frage:

- das Auge isst mit – Form, Größe und das Ausschauen der Speise sind wichtig
- Geruch und Geschmack
- das Umfeld der Familie
- Medienwerbung – wie werden Lebensmittel und Getränke vermarktet
- unterschiedliche Zeiten der Nahrungsaufnahme – Wochenende, Ferienzeit, Schule

Daher ist auch die zeitgemäße Ernährung an Schulen ganz wichtig. Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer oder Gleichaltrige sind ein gewisses Vorbild für Kinder. Der Kindergarten, die Vorschule und später dann die Pflichtschule haben unter anderem einen großen Einfluss auf das Essverhalten der jungen Menschen. Die Jause am Vormittag, das Mittagessen sowie gesunde Angebote in den internen Automaten sind ein wichtiger Bestandteil des schulischen Alltags. Deshalb ist in der Ernährungspädagogik nicht nur die Theorie, sondern auch die Praxis enorm wichtig. Sie stellt für die Kinder und Jugendlichen einen anderen Bezug dar, und sie lernen wie man mit Lebensmitteln umgeht. Die Schüler müssen über die Risiken falscher Ernährung und dessen Folgen informiert und geschult werden. Deshalb ist es von großer Bedeutung, an den Schulen Workshops und Projekte zu veranstalten, damit die Schülerinnen und Schüler das Thema Ernährung besser verstehen. Schulen sollten sich zum Ziel setzen, Schulalltage zu installieren an denen Gesundheit und Ernährung einen besonderen Stellenwert bekommen. Hierbei ist unsere Schule das perfekte Beispiel. Die Tourismusschule Bad Hofgastein legt viel Wert auf gesunde Ernährung. So gestaltet sich der tägliche Speiseplan sehr abwechslungsreich und nahrhaft. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet wird angeboten, verschiedenste Suppen, Hauptspeisen und Desserts werden zu Mittag kredenzt. Ein vitaminreiches Salatbuffet wechselt mit den angebotenen Nachspeisen. Für die Vegetarier unter uns gibt es jeden Tag ein eigenes Hauptgericht und für die Skisportlerinnen und Skisportler wird immer eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zur Stärkung für das Nachmittagstraining zubereitet. Am Abend gibt es meistens ein 2 Gänge Menü das individuell, von unserem Kochlehrer ausgewählt wird.

Damit man während der Schulzeit nicht "verhungert", werden in den schulinternen Automaten immer frisch gemachte Weckerl angeboten. Weiters wird ein Obstkorb zum Frühstück wie auch beim Mittagessen bereitgestellt. Hervorzuheben ist der Gesundheitstag, wie das Projekt "Gesund Trinken" das heuer am 10. April stattgefunden hat. Damit soll gezeigt werden, was man unter gesunder Ernährung versteht. Die Schülerinnen und Schüler des ersten Jahrgangs werden in dem Fach Ernährungslehre unterrichtet und sammeln somit wichtige Tipps und Fachwissen für ihre eigene Zukunft. Ab dem 2. Jahrgang spezialisiert sich unsere Schule auf Wellness, Sport und Lifestyle. Die Tourismusschule Bad Hofgastein macht sich sehr viele Gedanken um das Thema Ernährung, was mich persönlich sehr beeindruckt. Aber nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch eine abwechslungsreiche Bewegung ist wichtig. Deshalb

werden wir nun zum Fallbeispiel der Tourismusschule Bad Hofgastein und unserer Problemstellung Sport in Schulen übergehen.

Unsere Schule bietet drei verschiedene Zweige an: die Höhere Lehranstalt für Tourismus und Ski, die Höhere Lehranstalt für Tourismus mit der Vertiefung Wellness, Sport und Lifestyle und die Meisterklasse Kulinarik. Für unser Projekt war es auch wichtig den Unterschied der Sportstundenanzahl unserer verschiedenen Schultypen zu kennen. Deswegen haben wir die Sportstunden der Höheren Lehranstalt für Tourismus und Ski sowie die Sportstunden der Höheren Lehranstalt für Tourismus gegenübergestellt.

Bevor wir unsere Gegenüberstellung der Sportstundenanzahl präsentieren, möchten wir positiv anmerken, dass unsere Schule äußerst engagiert ist, die neuesten Trendsportarten für die Schülerinnen und Schüler anzubieten. Dazu zählen zum Beispiel Schneeschuhwandern, Nordic Walking, Laufen, Inlineskating, Golfen, Skifahren, Langlaufen und Wandern.

Nun zur Gegenüberstellung: Wir haben die Sportstunden der Höheren Lehranstalt für Tourismus und Ski und die Sportstunden der Höheren Lehranstalt für Tourismus gegenübergestellt.

Wie zu erwarten ist hier ein drastischer Unterschied zu erkennen. Die Schülerinnen und Schüler unserer Skiklassen trainieren viermal pro Woche 4 Stunden. Das bedeutet sie kommen insgesamt auf 16 Stunden Training. Die Schülerinnen und Schüler der Höheren Lehranstalt für Tourismus hingegen besuchen den Sportunterricht regulär nur einmal wöchentlich für zwei Stunden. Das ist ein Unterschied von 14 Stunden pro Woche! Diese Differenz mussten wir selbst am eigenen Leib verspüren, da wir von der Skihotelfachsschule in die Höhere Lehranstalt für Tourismus übergetreten sind, um die Matura zu absolvieren. Uns fehlt das regelmäßige Sporteln, weil der Sport für uns ein optimaler Ausgleich zum Lernen ist. Zwei Sportstunden reichen unserer Meinung nach nicht aus, um sich richtig auszupeinern. Alleine für das Umziehen, Aufbauen, Abbauen, Duschen und wiederum Umziehen geht sehr viel Zeit verloren, sodass nur noch eine knappe Stunde übrig bleibt, in der aktiv Sport gemacht wird. Natürlich muss berücksichtigt werden, dass der Sportzweig, den wir vorher absolviert haben, vollkommen auf das Training ausgelegt ist, doch wir denken, dass es auch vielen anderen Schülerinnen und Schülern gut täte, sich während der Schulzeit mehr zu bewegen.

Wir erachten es deshalb als sehr wichtig, dass die Sportstunden auch in den zwei anderen Zweigen erhöht werden!

Um zu überprüfen, ob dies unsere persönliche Einstellung ist, oder ob auch unsere Mitschülerinnen und Mitschüler unserer Meinung sind, haben wir einen Fragebogen zu diesem Thema erstellt. Befragt wurden die Schülerinnen und Schüler der Höheren Lehranstalt für Tourismus in den Jahrgängen 2-5 und die Schülerinnen und Schüler der Höheren Lehranstalt für Tourismus und Ski in den Jahrgängen 2-4.

Man kann anhand der Auswertung sehen, dass es ihnen ebenso ein Anliegen ist wie uns, dass die Sportstunden (im HLT-Zweig) erhöht werden. Wenn man die erste Frage genauer analysiert, stellt sich klar heraus, dass ein Großteil unserer Schülerinnen und Schüler regelmäßig Sport betreibt. Dieses Ergebnis bewerten wir als sehr positiv, da es heutzutage nicht mehr selbstverständlich ist.

Auch die Auswertung der zweiten Frage spiegelt unsere eigene Ansicht. Für viele

Schülerinnen und Schüler ist Sport ein guter Ausgleich zum Lernen, um den Kopf frei zu bekommen.

Bei der Frage, ob die Sportstunden in unserer Schule erhöht werden sollten, kann man deutlich den Unterschied zwischen den beiden Schultypen erkennen. Da die Sportstundenanzahl in der Skiklasse ohnehin schon relativ hoch ist, sind die Balken in der zweiten Grafik ziemlich ausgeglichen. Allerdings spielt die erste Grafik für uns bei dieser Frage eine wichtigere Rolle: Denn stolze 79 Prozent der Schülerinnen und Schüler würden es für gut empfinden, wenn es auch in den anderen Zweigen mehr Sportstunden gäbe. Der vierte Balken zeigt, dass sich vor allem die Internatsschüler über mehr Sportaktivitäten nach den Unterrichtsenden freuen würden. Anknüpfend an dieses Ergebnis haben wir die Befragten noch gebeten, uns Sportarten zu nennen, die für sie von Interesse wären. An erster Stelle würden sich die Schülerinnen und Schüler neben dem Fußball, den es bereits gibt, die Aktivität Volleyball wünschen. In allen neun Jahrgängen, die wir befragt haben, wurde diese Sportart genannt. Ein weiterer Wunsch ist es, dass die Externen abends die Kraftkammer auch nutzen dürften. Allgemein besteht der Wunsch, öfter in der Kraftkammer trainieren zu können. Interesse hätten meine Mitschülerinnen Mitschüler auch an den Angeboten Tanz und Badminton. Zum Abschluss fragten wir unsere Schulkollegen, welche Trendsportarten sie gerne mal in der Schule ausprobieren wollen. Es kamen sehr viele, unserer Meinung nach, gute Vorschläge die man auch in der Schule umsetzen kann wie beispielsweise Yoga, Zumba, Turnen und ein Selbstverteidigungskurs bei den Mädchen und Basketball, Kickboxen und Handball bei den Burschen.

Sowohl diese Ergebnisse und auch die große Beteiligung an unserem Praxisprojekt zeigen deutlich, dass unsere Schülerinnen und Schüler äußerst gerne Sport betreiben. Zu Beginn unserer Planung hatten wir etwas Bauchweh, da wir uns dafür entschieden haben, die Volleyballteams zu lösen. Wir haben alle Namen der Schülerinnen und Schüler vom 1. bis hin zum 5. Jahrgang in einen Pot getan und nach und nach Namen rausgezogen. Somit hatten wir bunt gemischte Teams, wobei jede Klasse mind. 1 Mal in einer Mannschaft vertreten war. Wir wollten dadurch erreichen, dass sich die Schülerinnen und Schüler untereinander besser kennen lernen und somit das Gemeinschaftsgefühl unserer Schule gestärkt wird. Es funktionierte perfekt und wir sind durch unsere Sporttage alle etwas näher zusammengewachsen! Wir wünschen uns, dass die Sporttage nächstes Jahr wieder stattfinden! Denn wir sind uns sicher: Sport verbindet!

Wie genau diese Sporttage/Projektstage abgelaufen sind, werden wir nun genauer erklären.

Unser Ziel war es, die gesamte Schule zu vereinen um gemeinsam Sport zu betreiben. Dies erforderte ein Konzept und eine gute Planung. Es wurde beschlossen, dass es einen Wettbewerb geben sollte, bei dem mehrere Sportarten miteinbezogen werden. In der Anfangsphase der Planung war es eine bereits ausgereifte Idee, dass es zwei Sporttage sein sollten. Man einigte sich darauf, diese im Winter abzuhalten um das alle Jahre stattfindende Skirennen miteinzubeziehen. Es wurde ein Winter-Triathlon geplant, der im Team absolviert werden sollte. Der Teamgedanke war uns persönlich sehr wichtig, da Sport unserer Meinung nach viel mehr Spaß macht, wenn man diesen mit seinen Freunden ausübt. Das gilt auch für „Nicht-Sportbegeisterte“, denn geteiltes Leid ist ja bekanntlich halbes Leid.

In diesem Triathlon sollten die Wintersportarten Langlaufen, Skifahren und Eislaufen eingebaut werden.

-

Doch aufgrund der organisatorischen Unmöglichkeit, wurden Eislaufen und Langlaufen zu Tischtennis und Basketball umfunktioniert, da im Schulhof der Tourismusschule Bad Hofgastein zwei Tischtennistische und ein Basketballkorb aufgebaut sind, die vorwiegend im Sommer bzw. zu wärmeren Jahreszeiten sehr hoch frequentiert sind. Zusätzlich wurde das Volleyballturnier als Bewerb aufgenommen, da man heuer leider keinen Veranstalter für das Volleyballturnier fand. Dieses Turnier wurde in den letzten Jahren öfters im Rahmen einer Abschlussarbeit durchgeführt und deshalb wusste man welche Faktoren entscheidend bei der Durchführung sein würden. Der Modus stellte uns zunächst vor ein Problem. Der Grundgedanke die beiden Sporttage als Teambewerb abzuhalten war natürlich weiterhin vorhanden und musste nun in die Tat umgesetzt werden. Da sich die Sportarten untereinander sehr unterscheiden, musste ein Punktesystem eingeführt werden, dass die Auswertung der Wettbewerbe gerecht widerspiegelt.

Die Schülerinnen und Schüler hatten die Aufgabe sich eine Teampartnerin bzw. einen Teampartner zu suchen. Von ihnen sollte jeweils eine Person das Skirennen bestreiten und die andere Person am Tischtennisturnier teilnehmen. Diese beiden Bewerbe sollten jeweils am Nachmittag des ersten Tages der beiden Sporttage stattfinden. Außerdem sollten auch die Würfe auf den Basketballkorb am ersten Tag durchgeführt werden. Beide hatten das Ziel so viele Punkte wie möglich zu sammeln und umso weiter man im jeweiligen Wettbewerb kam, desto mehr Punkte standen am Ende auf der Haben-Seite. Am Tag darauf sollte das Volleyballturnier stattfinden. Man beschloss, die Teams zufällig zusammenzustellen, damit jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer dieselben Chancen hatte. Die Herausforderung, die es zu bewältigen galt, war es vier Bewerbe an eineinhalb Tagen unterzubringen.

Das Projekt fand am Donnerstag dem 18. Januar 2018 und Freitag dem 19. Januar 2018 statt. Am Donnerstag hatten die Schülerinnen und Schüler am Vormittag noch Schule, sodass am Nachmittag mit dem Skirennen und dem Tischtennisturnier zur selben Zeit gestartet werden konnte. Diejenigen die auf der Schlossalm das Skirennen bestritten, sollten vor und nach dem Mittagessen auf die Basketballkörbe werfen, damit sie sich später nur noch auf das Skifahren konzentrieren brauchten. Die Tischtennispielerinnen und Tischtennispieler sollten dies absolvieren, während sie gerade spielfrei hatten. Somit war am Freitag genug Zeit und Platz für das Volleyballturnier.

Nun möchte ich Ihnen Einblick in die genaue Durchführung der Bewerbe geben. Da leider viele Jugendliche sich nicht motivieren können bei einem Rennen mitzufahren, bei dem sie nicht gewinnen können, beschloss man, dass beim Skirennen die Mittelzeit gewinnen würde. Die Mittelzeit sollte das Ergebnis aus allen gewerteten Zeiten zusammengezählt, geteilt durch die Teilnehmerzahl sein. Außerdem wurden verschiedene Stationen

eingebaut. Die Schülerinnen und Schüler sollten an diesen markierten Punkten zum Stillstand kommen und die ihnen gestellte Herausforderung meistern, um dann das Rennen fortführen zu dürfen. Der erste Stopp war eine Quizstation, bei der das Allgemeinwissen getestet wurde. Es mussten drei Fragen richtig beantwortet werden, um weiterfahren zu dürfen. Die zweite Station war eine kleine Minigolfbahn. Die Aufgabenstellung war sehr leicht: Wer trifft, darf weiterfahren.

Das Tischtennisturnier wurde wesentlich unkomplizierter gestaltet. Die Schülerinnen und Schüler wurden in Vierer-Gruppen aufgeteilt und spielten während der Gruppenphase einen Satz bis zu fünf Punkten. Der erste und zweite Platz jeder Gruppe qualifizierte sich für die KO-Phase. Von nun an wurde bis zu elf Punkten gespielt. Nach jedem Duell sollte der Sieger aufsteigen und der Verlierer ausscheiden, bis sich zum Schluss im Finale die zwei Besten gegenüberstehen würden.

Beim Basketball war die Aufgabenstellung sehr simpel und von nur kurzer Dauer. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hatten fünf Versuche, um so viele Körbe wie möglich zu treffen.

Das Volleyballturnier wurde ähnlich gehandhabt, mit der Ausnahme der zufälligen Teamzusammenstellung. Es wurde wieder ein Turnierbaum erstellt, d.h. es wurde diesmal sofort in KO-Duellen gespielt. In den Achtelfinals wurde bis zu elf Punkten gespielt und ab den Viertelfinals bis zu 21 Punkten.

Damit die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler gut versorgt waren und da die Flüssigkeitsaufnahme in Verbindung mit Sport ein wichtiger Bestandteil ist, wurden im Foyer an beiden Tagen Getränke bereitgestellt. Mit freundlicher Unterstützung der Schule wurde vereinbart, dass zusätzlich frisches Obst wie Äpfel und Bananen, sowie Müsliriegel zur Stärkung angeboten wurden.

Die Auswertung der verschiedenen Bewerbe wurde schon zum Großteil am ersten Tag erledigt, damit man nach dem Volleyballturnier direkt mit der Siegerehrung starten konnte. Es dauert leider äußerst lange das komplexe Punktesystem zu erklären, aber für Fragen stehen wir Ihnen hier gerne zur Verfügung. Für die Gesamtwertung wurden die Punkte zusammengezählt und das Team mit den meisten Punkten wurde später zum Siegerteam der beiden Sporttage an der Tourismusschule Bad Hofgastein gekürt.

Dass das Gewinnerteam aus einem Mädchen und einem Jungen bestand, war für alle sehr erfreulich, da man sah, dass nicht nur die Burschen eine Chance auf den Sieg hatten. Das Team konnte sich über den Gewinn eines 100€ Essensgutschein im Restaurant „Steak und Meer“ in Bad Hofgastein freuen.

Zum Schluss möchten wir einen Appell an alle Schulen im Land richten: Sport löst zwar nicht immer im ersten Moment Begeisterung bei allen Schülerinnen und Schülern aus, doch mit geschickter Planung und lustigen Abwechslungen ist es möglich, alle Jugendlichen anzusprechen und sie bewusst oder sogar unbewusst zu sportlicher Betätigung zu führen. Dies muss nicht unbedingt in einem aufwendigen Rahmen wie in unserem

Projekt erfolgen, sondern es gibt genügend andere und vor allem einfachere Möglichkeiten.

Mit freundlichen Grüßen:

Teresa Puntigam, Simon Auernig, Anna-Maria Gassner
Schüler der HLT5 Bad Hofgastein/Veranstalter der Sporttage