



Bewegungs- und Gesundheitstage 2017/18

„..... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: Sonderschule Radstadt

Straße: Gaismairallee 20

E-Mail: direktion@zis-radstadt.salzburg.at

PLZ, Ort: 5550 Radstadt

Homepage: http://www.zis-radstadt.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06452/4346

Fax: _____

ProjektleiterIn: SD Christa Nothdurfter

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06452/4346

E-Mail: direktion@zis-radstadt.salzburg.at

Projektpartner: Stadtgemeinde Radstadt, Liftgesellschaft Radstadt/Altenmarkt/Zauchensee, Therme Amadé Altenmarkt, Biohof Achleitner, Schiclub Radstadt, Raika Radstadt, Landesschulrat Salzburg

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: _____

Anzahl der involvierten Klassen: 9

Altersgruppe 6-10 Jahre: 14

Altersgruppe 11-14 Jahre: 24

Altersgruppe 15-19 Jahre: 14

Gesamt: 52

Datum/Ort: 1. 22.01. – 26.01.2018 Schitage
(Radstadt/Altenmarkt)

2. 08.02.2018 LM Hallenfußball
(Bischofshofen)

21.02.2018 LM Schi alpin für
Sonderschulen (Radstadt)

Veranstalter

3.	02.05. – 04.05.2018	Schwimmtage Therme Amadé (Altenmarkt)
	22.06.2018	Spiel- und Sportfest (Radstadt)

4.	ganzjährig	Unverbindliche Übung Fußball, Bewegungstagebuch, „First walk then work“, bewegte Pause, Bewegungsschwerpunkte im Rahmen der GTS
----	-------------------	---

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Unser Projekt ist als Langzeitprojekt, das über mehrere Schuljahre umgesetzt werden soll, zu verstehen. Ziel ist es, unsere Schüler und Schülerinnen zu einem gesunden und bewussten Lebensstil zu animieren. Wir wollen unseren Schülerinnen und Schülern eine möglichst große Bandbreite an Bewegungserfahrungen bieten – auch im Hinblick darauf, dass Bewegung als Teil der zukünftigen Lebensgestaltung begriffen werden kann. Ebenfalls sollen die Schülerinnen und Schüler in unserer Schulgemeinschaft gesunde Ernährung kennen und schätzen lernen

Folgende Maßnahmen sind geplant bzw. werden bereits umgesetzt:

- **Bewegungstagebuch**

Es werden Bewegungsschwerpunkte über das gesamte Schuljahr und in allen Bereichen des Schulalltags gesetzt. Diese sollen für alle Beteiligten an der Schulgemeinschaft sichtbar dokumentiert werden. Dafür wurde ein für unseren Schulstandort geeignetes Bewegungstagebuch entwickelt, das alle Bereiche des Bewegungs- und Sportunterrichts abdecken soll und sich an den Fähigkeiten und Möglichkeiten aller unserer Schülerinnen und Schüler orientiert. Dieses Tagebuch dient während des Schuljahres als Trainingsgrundlage und findet in allen Klassen und im Rahmen der Nachmittagsbetreuung Anwendung. Mit Hilfe dieses Tagebuches sollen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die die Schüler bereits „besitzen“ bzw. gelernt haben aufgezeigt und dokumentiert und die Schülerinnen und Schüler zu neuen Bewegungserfahrungen motiviert werden. Neues zu erlernen, sich weiterzuentwickeln, Fortschritte zu erkennen steht im Mittelpunkt dieser Arbeit. Ziel soll nicht sein, Defizite aufzuzeigen, sondern Fortschritte und Entwicklung zu dokumentieren und so die Freude an Bewegung und Sport zu erhöhen und die eigene Leistungsfähigkeit und –möglichkeit zu erkennen und zu erweitern. So sollen auch das Selbstvertrauen der einzelnen Schülerinnen und des einzelnen Schülers gestärkt werden. Schüler und Schülerinnen sollen das nötige Rüstzeug für eine bewegungsaktive und gesunde Lebensgestaltung erhalten. Sport und Bewegung sollen als sinngebende Aktivität empfunden werden. Gleichzeitig dient das Bewegungstagebuch auch als Feedbackinstrument für alle beteiligten Personen, um Unterrichtsarbeit und Unterrichtsplanung zu überprüfen und zu verbessern.

- „First walk then work“

Unter diesem Motto machen die Schülerinnen und Schüler unserer Schule, die nach dem Lehrplan der Sonderschule für Kinder mit erhöhtem Förderbedarf unterrichtet werden vor Arbeitsbeginn in den Klassen täglich einen Morgenspaziergang. Es hat sich gezeigt, dass die Schülerinnen und Schüler sehr von dieser Maßnahme profitieren. Sie gehen wach und aktiv in den Tag, die Morgenspaziergänge sind zu einer beliebten und von den Schülerinnen und Schülern oft auch eingeforderten Routine geworden.

- **Bewegte Pause**

Die Pausen sollen aktiv für Bewegung im Freien genutzt werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen durch vielfältige Angebote gezielt zur Bewegung im Freien animiert werden. Dazu wurde ein Pausenplan erstellt, der sicherstellt, dass jede Klasse zumindest eine Pause im Freien verbringt. Weiters wurde ein "Pausenplaner" entwickelt, der dazu dienen soll, die an der Schule vorhandenen Spiel- und Sportgeräte für alle Schülerinnen und Schüler sichtbar zu machen. Täglich werden unterschiedliche Angebote und Materialien, die für alle frei zugänglich sind, zur Verfügung gestellt und am Pausenplaner für alle sichtbar durch Fotos dargestellt. Dadurch soll sichergestellt werden, dass die Schülerinnen und Schüler sich während der Pausen im Freien sinnvoll und mit Freude bewegen und die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen machen können. Das Angebot ist vielfältig, besteht aus diversen Groß- und Kleingeräten und ist im Laufe des Schuljahres noch weiter ausgebaut worden. Den Schülern und Schülerinnen stehen Möglichkeiten zur Verfügung: Fußball, Tischtennis, Basketball, Skakelne, diverse Fahrzeuge, Bälle, Jongliergeräte, Schaukeln, Balanciermöglichkeiten, Rutsche, Trampolin und diverse Kleingeräte.

- **Aktionstage**

Als „sportliche“ Höhepunkte während des Schuljahres sind folgende „Aktionstage“ geplant bzw. wurden bereits durchgeführt:

Schi- bzw. Wintersporttage: Zielsetzung ist hier das Kennenlernen- bzw. Ermöglichen von verschiedenen Bewegungserfahrungen im Schnee. Die Schüler sollen Schifahren bzw. Bewegung im Schnee als eine Möglichkeit der aktiven Freizeitgestaltung erfahren und ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern. Alle Schülerinnen und Schüler der Schule sollen an den Wintersporttagen teilnehmen. Durch eine Zusammenarbeit mit der örtlichen Schischule soll ein optimales Betreuungsverhältnis erreicht werden.

Die Schi- bzw. Wintersporttage finden im Zeitraum vom 22. 01. bis zum 26.01.2018 jeweils am Vormittag statt. Unterstützt werden wir bei diesem Vorhaben durch die örtliche Liftgesellschaft, die die Schikarten gratis zur Verfügung stellt und durch ein Sportfachgeschäft, das die Ausrüstung für einen Teil unserer Schülerinnen und Schüler kostenlos bereitstellt. Außerdem gibt es eine Zusammenarbeit mit der örtlichen Schischule, zwölf unserer Schülerinnen und Schüler werden durch Schilehrer betreut, die eine Ausbildung für Menschen mit Behinderung haben. Alle Schülerinnen und Schüler können ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern, dies zeigt sich auch in den zahlreichen Anmeldungen für die Landesmeisterschaften Schi Alpin der Sonderschulen, die auch in diesem Jahr von unserer Schule organisiert werden.

Für Schülerinnen und Schüler, die nicht beim Schifahren dabei sind, wird ein alternatives Programm entwickelt: Schneeschuhwandern, Langlaufen, Eisstockschießen, eine Winterwanderung und Rodeln werden angeboten.

Schülerinnen und Schüler, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht an

diesem Programm teilnehmen können, werden in der Schule betreut. Auch hier wird der Schwerpunkt auf Aktivitäten im Freien und im Schnee gelegt. Aktivitäten sind hier beispielsweise ein Iglu bauen, Winterspaziergänge und diverse Spiele im Schnee.

Landesmeisterschaften Schi alpin: Zielsetzung dieser Veranstaltung ist es, Kindern mit Beeinträchtigungen, die Möglichkeit zu bieten, sich wettkampfmäßig zu messen. Seit ca. 10 Jahren veranstaltet die Sonderschule schon diesen Bewerb aus dem eigentlich nur Sieger hervorgehen. Der örtliche Schiclub zeichnet für die Zeitnehmung und die Kurssetzung verantwortlich, die Raika Radstadt und die Liftgesellschaft Radstadt-Altenmarkt-Zauchensee unterstützen die Veranstaltung finanziell und das Team der Sonderschule organisiert das Rennen und die anschließende Siegerehrung. Im heurigen Jahr haben 70 Rennläuferinnen aus 6 verschiedenen Sonderschulen des Landes teilgenommen. Die Schulwertung ging auch heuer wieder an den Veranstalter.

Im Zeitraum vom 02.05.2018 bis zum 04.-05.2018 finden unsere **Schwimmtage** statt. An drei aufeinander folgenden Tagen werden alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule schwimmen gehen. Zielsetzung ist es hier - je nach individueller Ausgangslage - positive Erfahrungen mit dem Element Wasser zu machen bzw. die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich Schwimmen, Tauchen und Springen zu erweitern bzw. zu verbessern. Ein weiteres Ziel ist das Erlangen eines Leistungsabzeichens im Schwimmen. Schülerinnen und Schüler, die noch nicht die Leistungsanforderungen der verschiedenen österreichischen Schwimmerausweise erfüllen, können ein von unserer Schule entwickeltes "Leistungsabzeichen" (Seepferdchen, Schwimmfrosch) erlangen, um auch ihre Leistung sichtbar zu machen.

Im Juni 2018 ist ein **Spiel- und Sportfest** der gesamten Schulgemeinschaft geplant. Vielseitige Bewegungsangebote sollen vor allem den Spaß und die Freude an der Bewegung in den Vordergrund stellen und zu einem positiven Erleben von Sport und Bewegung beitragen.

Da unsere Schülerinnen und Schüler begeisterte Fußballer sind und jedes Jahr an den Landesmeisterschaften der Sonderschulen im Hallenfußball teilnehmen, wurde die **Unverbindliche Übung Bewegung und Sport/Fußball** im heurigen Schuljahr im Stundenplan fest verankert. Zahlreiche Schüler haben die Gelegenheit genutzt und sich für diese Unverbindliche Übung angemeldet. Das gemeinsame Trainieren und Spielen bereitet den Schülern großen Spaß, erhöht ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihre Sozialkompetenz und hat außerdem zu sehr guten Ergebnissen bei den Landesmeisterschaften der Sonderschulen im Hallenfußball beigetragen.

- **Nachmittagsbetreuung**

Auch im Rahmen der Ganztägigen Schulform werden Aktivitäten mit sportlichem Schwerpunkt gesetzt:

Einmal wöchentlich haben die Schülerinnen und Schüler der GTS die Gelegenheit an der schuleigenen Kletterwand das **Bouldern bzw. Klettern** zu erlernen bzw. zu verbessern. Dieses Angebot wird von den Schülerinnen und Schülern mit großer Begeisterung angenommen.

An einem anderen Tag in der Woche stehen **Aktivitäten im Freien** auf dem Programm. Folgende Aktivitäten gibt es: Laufen, Walken, Langlaufen und ausgiebige Spaziergänge bzw. kleine Wanderungen in der Schulumgebung. Je nach individueller Ausgangslage nehmen die Schüler und Schülerinnen an den verschiedenen Angeboten teil.

Außerdem ist es uns ein großes Anliegen, dass sich die Schülerinnen und Schüler täglich im Rahmen der Nachmittagsbetreuung im Freien bewegen. Spiel, Spaß und

Toben stehen dabei im Vordergrund der angebotenen Aktivitäten.

- **Gesunde Ernährung**

Auch das Thema "Gesunde und bewusste Ernährung - als Teil einer gesunden und ganzheitlichen Lebensführung" ist uns als Schule ein zentrales Anliegen. Neben der Verankerung dieser zentralen Thematik im Unterrichtsgegenstand Ernährung und Haushalt wurden folgende Aktivitäten gesetzt, um unsere Schüler und Schülerinnen zu einem bewussteren Umgang mit dieser Thematik zu führen:

Einmal pro Woche wird für alle Schüler und Schülerinnen vor Unterrichtsbeginn ein **Schulfrühstück** angeboten. Da viele unserer Schülerinnen und Schüler zu Hause nicht frühstücken, setzen wir dieses Angebot, um die Wichtigkeit und den Wert eines guten Frühstücks bewusst erlebbar zu machen.

Zweimal pro Woche erhalten alle Klassen unserer Schule einen **Obst- und Gemüseteller** - zusammengestellt aus regionalen und saisonalen Bioprodukten. Der Obst- und Gemüseteller wird von zwei Klassen hergerichtet und in die einzelnen Klassen geliefert. Zielsetzung dieser Aktion ist es, die Kinder zum Genuss von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten zu animieren und so eventuell zu ganz neuen "Geschmackserlebnissen" zu kommen. So schmecken auch Äpfel oder lila Karotten süß und fruchtig und können vielleicht so manchen nicht ganz so gesunden Pausensnack ersetzen.

Einmal wöchentlich bereitet unsere Berufsvorbereitungsklasse eine **gesunde Jause** vor, die von allen Schülerinnen und Schülern im Voraus bestellt werden kann. Die gesunde Jause wird von den Schülern frisch zubereitet und besteht aus den unterschiedlichsten Bestandteilen. An diesem Tag riecht es im ganzen Schulhaus so verführerisch, dass so mancher hartnäckige Milchschnittenfan schon zum begeisterten "Gesunde-Jause-Fan" geworden ist. Ziel ist es auch hier, die Erlebniswelt der Kinder zu vergrößern, unterschiedlichste Geschmackserlebnisse anzubieten und den Wert einer gesunden und ausgewogenen Ernährung erfühl- und erlebbar zu machen - auch im Hinblick auf die zukünftige Lebensführung unserer Schülerinnen und Schüler.

Im Schulgarten wurde eine **Kartoffelpyramide** gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern errichtet. Jede Klasse hat ein Stockwerk bepflanzt. Im September wurden Gemüse, Kartoffeln und Kräuter geerntet und zum Zubereiten verschiedener Speisen verwendet.

Wassertrinkmonat: Im Monat Mai wollen wir auf Säfte und süße Getränke in der Pause verzichten und nur Wasser trinken. Dazu werden den einzelnen Klassen Wasserkrüge zur Verfügung gestellt. Das Wasser kann mit Kräutern oder Obst "veredelt" werden. Außerdem steht den Schülerinnen und Schülern in diesem Monat auch unser Sodaautomat zur freien Verfügung.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 06.07.2018**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@lss-sbg.gv.at

Sonderschule Radstadt

...und wir bewegen uns doch...

Bewegungstagebuch



Bewegte Pause



Wintersporttage



Schwimmen



LM Hallenfußball für Sonderschulen



LM Schi alpin für Sonderschulen

