



Bewegungs- und Gesundheitstage 2018/19 „.... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS St. Andrä im Lungau

Straße: Schulstraße 16a E-Mail: direktion@vs-st-andrae.salzburg.at

PLZ, Ort: 5572 St. Andrä im Lungau Homepage: www.vs-st-andrae.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06474/26836 Fax:

ProjektleiterIn: VD Johann Lüftenegger und VOL Diana Sampl

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0664/75143455 E-Mail: johann.lueftenegger@gmx.net

Projektpartner: Eltern, Gemeinde, Biosphärenpark, Ortsbauernschaft, Kindergarten, priv. Trainer, Sportverein, Schule und Sport

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 37

Anzahl der involvierten Klassen: 2

Altersgruppe 6-10 Jahre: 37

Altersgruppe 11-14 Jahre:

Altersgruppe 15-19 Jahre:

Gesamt: 37

- Datum/Ort:
1. **Schuljahr 2018/19** Auf dem Weg zur täglichen Turnstunde
 2. **Schuljahr 2018/19** Lernplatz Natur
 3. **Schuljahr 2018/19** „Doping“ für Körper, Geist und Seele
 4. **Schuljahr 2018/19** Trainingsprogramme, Begabtenförderung und

Wettkämpfe

Beginn: September 2018 Ende: Juni 2019

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

1. „Hot Sports“ (Auf dem Weg zur täglichen Turnstunde):

Um der Forderung nach der täglichen Turnstunde möglichst nahe zu kommen, setzen wir folgende Akzente:

- a) Vor dem eigentlichen Unterrichtsbeginn besteht für die Kinder die Möglichkeit, im geschützten Bereich des Schulhofes zu spielen. Dazu können auch die Pausenspielgeräte verwendet werden. Bspw. stehen im Winter eine Vielzahl von Schneeschauferln, Spaten und Schiebern zur Verfügung.
- b) In der verlängerten Hofpause (20 Minuten), die wetterunabhängig gehalten wird, gibt es wochenweise spezielle Bewegungs- und Spielangebote: Ballspielwoche, Gleichgewichtswoche (Stelzen, Pedalos, Waveboards), Fußballwoche, Woche der „alten Spiele“.
- c) Die im Rahmen der Wochenplanarbeit angebotenen Lernstationen befinden sich in der Klasse, im gesamten Stockwerk einschließlich Flure und Aula. Somit ist laufende Lern-Bewegung gewährleistet.
- d) Nach abgeschlossenen Arbeiten werden die Kinder angehalten, Übungen am Balancierbalken bzw. verschiedene Gymnastikübungen (Sprungseil, Fußabdrücke – Sprungmuster) als Auflockerung durchzuführen.
- e) Tägliche Kurzturneinheiten sorgen für Abwechslung, Spaß und Bewegung..
- f) Intensive Lerntagen werden häufig im Turnsaal abgeschlossen.
- g) Vernetzung Schule-Kindergarten: In altersgemischten Gruppen werden Ateliers mit unterschiedlichen Themen angeboten. Mind. ein Angebot umfasst Sport und Bewegung.

2. „The Green Mile“ (Lernplatz Natur):

Eine wesentliche Forderung des Lehrplanes besteht im Erforschen, Erfahren und Kennenlernen des unmittelbaren Lebensumfeldes. Deswegen nutzen wir jede Gelegenheit, um die Natur als Lern- und Bewegungsraum erfahrbar zu machen.

- a) Waldspaziergänge, Kräuterwanderungen, Naturbeobachtungen
- b) Erfahren und Erspüren mathematischer Grundbegriffe: Abschreiten eines Kilometers, Abstecken von Flächen, große Gewichte (Fuhrpark und Inventar im Gemeinde-Bauhof)
- c) Naturbeobachtungen mit außerschulischen Experten: Jäger, Kräuterfex, Exkursionen im Rahmen des Biosphärenangebotes
- d) Heimatkunde: Lehrausgänge und Erkundungen in den verschiedenen Ortsteilen, den umliegenden Gemeinden (eine Strecke wird dabei zu Fuß zurückgelegt) und im Bezirkshauptort.
- e) Wanderziele werden bewusst so gewählt, dass diese von der Schule aus zu erreichen sind. Den Kindern wird damit bewusst gemacht, dass durch die Verringerung von Autofahrten der ökologische Fußabdruck positiv beeinflusst wird.
- f) Ein großer Teil der Kinder legt den Schulweg zu Fuß zurück. Das bringt weniger Autofahrten, „Entschleunigung“ und Stressabbau nach dem Unterricht und bietet Raum

Kommentiert [T1]: to

für soziale Kontakte.

- g) Fokus-Wintersport: Eislaufen, Bob- und Schlitten fahren, Eisstockschießen, Ski fahren, Winterwanderungen

3. „Stay healthy and wise“ („Doping“ für Körper, Geist und Seele)

Körperliche und geistige Fitness stehen in einem engen Zusammenhang. Die richtige Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle, genauso aber die Bewusstseinsbildung in der Familie. Ebenso wichtig die Intention, eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden.

- a) Die VS St. Andrä ist seit vielen Jahren „Trinkwasserschule des Landes Salzburg“. Jedes Kind besitzt sein eigenes, mit einer Namensgravur gekennzeichnetes Trinkglas und hat die Möglichkeit, jederzeit ein Glas „Gänsewein“ zu genießen.
- b) Alle Freitage stehen im Zeichen einer gesunden Jause, die ausschließlich aus Gemüse, Obst und Nüssen bestehen sollte.
- c) Workshops mit Bäuerinnen oder mit Biosphären-Referenten bieten bspw. die Möglichkeit zu erfahren, wie Butter hergestellt, Brot gebacken oder schmackhafte Gerichte aus Lungauer Erdäpfeln hergestellt werden.
- d) Im Schulgarten der VS St. Andrä wird fleißig gegärtnert. Im Hochbeet gedeihen diverse Gemüsesorten, in der Kräuterpyramide Erdbeeren und verschiedene Gewürzkräuter. Die Früchte werden regelmäßig geerntet, frisch verzehrt oder zu Aufstrichen oder Gewürzsalz verarbeitet. Während der Sommerferien übernehmen Eltern und Kinder die Gartenbetreuung.
- e) Fortbildungen: mind. einmal jährlich findet ein Elterncafe` mit speziellen Schwerpunkten statt (z. B. Bewegte Schule, Umgang mit neuen Medien).
- f) Jährliche Teilnahme am Ugotchi-Programm.
- g) Montessori-Rituale zur Fokussierung der Aufmerksamkeit und zum Stressabbau
- h) Schwerpunkt Bewegungstagebuch: Was kann ich schon? Wohin geht meine (sportliche) Reise?

4. „Vorne mit dabei“ (Trainingsprogramme, Begabtenförderung und Wettkämpfe)

- a) Abgesehen von der Förderung der sportlicher Kompetenzen für alle ist uns die Weiterentwicklung besonderer sportlicher Begabungen ein großes Anliegen. Viele Kinder nehmen Angebote der Sportvereine in Anspruch (Judo, Fußball, Turnverein, Schiclub, Klettern, Schwimmen, Triathlon).
- b) Teilnahme an regionalen Veranstaltungen (St. Andräer Fitmarsch), Wettkämpfen und Meisterschaften (Cross-Country, Schwimmen, Leichtathletik, Schi alpin und Schach) sowie schulinterne Wettbewerbe (Schi alpin, Schach).
- c) Für spezielle Trainingsangebote außerhalb des Unterrichts sorgen die Sportlehrer unserer Schule sowie externe Trainer (z.B. Schwimmmeisterin Burgi Eggarter, Schachtrainer Franz Fellacher und Schulsport-Referenten). Diese Trainings finden bereits seit vielen Jahren statt, einige Schüler nehmen schon seit fünf Jahren am Schwimmtraining teil.
- d) Ein spezielles Angebot stellen die Schwimmtage der VS St. Andrä dar, die alljährlich durchgeführt werden. Nach und nach, spätestens aber bis zum Ender der Volksschulzeit, hat jeder Schüler den Freischwimmerausweis erworben, viele sogar das Fahrtenschwimmer-Zertifikat.
- e) Durch das polysportive Angebot lernen die Kinder neue Sportarten kennen. Im Zuge dessen werden auch Sportgeräte für zuhause angeschafft, bspw. TT-Tische, Eislauf-

und Eishockey-Zubehör.

- f) Den Abschluss des schulischen Sport- und Bewegungsjahres bildet stets ein Hallenspiele-Vormittag mit den Eltern.

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 25.01.2019**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@lsr-sbg.gv.at