



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



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS Abfalter

Straße: Dr. Petterstr. 21

E-Mail: [direktion@vs-abfalter.salzburg.at](mailto:direktion@vs-abfalter.salzburg.at)

PLZ, Ort: 5020 Salzburg

Homepage: [www.vs-abfalter.at](http://www.vs-abfalter.at)

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662-642029

Fax: 0662- 642019 - 18

ProjektleiterIn: VD Astrid Moser, Ulrike Thaller- Wen

Telefonnummer (mit Vorwahl): +43662/64 20  
29

E-Mail: [direktion@vs-abfalter.salzburg.at](mailto:direktion@vs-abfalter.salzburg.at)

Projektpartner: ASKÖ Salzburg, AVOS, School on snow, AUVA, Union Salzburg

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 205

Anzahl der involvierten Klassen: 10

Altersgruppe 6-10 Jahre: 205

Altersgruppe 11-14 Jahre:

Altersgruppe 15-19 Jahre:

Gesamt: 205

- |            |    |  |              |
|------------|----|--|--------------|
| Datum/Ort: | 1. | <b>Schuljahr 2018/19, VS Abfalter, Bewegte Pause</b>                               | alle Klassen |
|            | 2. | <b>05.10.2018, Hellbrunn, Wandertag</b>  | alle Klassen |
|            | 3. | <b>Oktober / November 2018, VS Abfalter, Hopsi Hopper/ „Kinder gesund bewegen“</b> | alle Klassen |

4.	<b>25.10.2018, VS Abfalter, AUVA Falltraining</b>	3./4. Klassen
5.	<b>Jänner/Februar/März 2019, VS Abfalter, Basketball</b>	2./3./4. Klassen
6.	<b>13.-15.März, Obertauern, School on snow</b>	alle Klassen
7.	<b>Teilnahme am Gnigler Schitag</b>	einzelne SchülerInnen
8.	<b>Winter 2018/2019, Eishalle/Rodelhügel, Eislaufen/Rodeln</b>	alle Klassen
9.	<b>Schuljahr 2018/19, VS Abfalter, AVOS Gesunde Volksschule: Projektschule</b>	alle Klassen
10	<b>Jänner-Juni 2019, VS Abfalter, Fußball für Buben und Mädchenfußball/ „Kick mit“</b>	Mädchen/Buben der 3./4. Klassen
11	<b>18.05.2019, Stadt Salzburg, Junior Marathon</b>	Schülerinnen und Schüler aus div. Klassen
12	<b>Schuljahr 2018/19, Schwimmhalle/Freibad, Schwimmkurse</b>	alle Klassen
13	<b>Schuljahr 2018/19, VS Abfalter, Sport in der GTS</b>	alle Kinder der GTS

Beginn:

Ende:

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Nr. 1)

#### **Bewegte Pause**

Alle Schülerinnen und Schüler der VS Abfalter essen die Jause gemeinsam in der Klasse, daher dient die große Pause (20 min.) vor allem der Bewegung.

Dafür gibt es folgende Angebote: Sportplatz bzw. Turnsaal (verschiedene Geräte, Ballspiele), Schulhof (Kletterwand), Eingangshalle (Pedalos, Kreisel, Jongliergeräte, ...).

Nr. 2)

Am 05. Oktober 2018 gab es an der VS Abfalter einen **Wandertag** für die ganze Schule.

Bei wunderbarem Herbstwetter wanderten alle Kinder und Lehrerinnen von der Schule in den Schlosspark von Hellbrunn. Die ersten und zweiten Klassen fuhren einen kleinen Teil des Weges

mit dem Bus, die dritten und vierten Klassen marschierten von der Schule weg. Nach etwa 1 ½ Stunden trafen sich alle Kinder im Schlosspark von Hellbrunn, wo nach einer ausgiebigen Rast und einer Jause gemeinsames Spielen am Spielplatz und am Sportplatz angesagt war.

Bevor es mittags wieder zurück zur Schule ging, bekam jedes Kind noch ein Eis, das vom Elternverein spendiert wurde.

Dieser gemeinsame Wandertag war ein Erlebnis für alle Kinder und Lehrerinnen der VS Abfalter und wird hoffentlich im nächsten Schuljahr eine Wiederholung finden.

Nr. 3)

#### **Hopsi Hopper Bewegungsstunden:**

Im Oktober und November 2018 nehmen alle Klassen der VS Abfalter an mindestens einer Bewegungsstunde mit einem Hopsi Hopper Trainer teil. Mit dem bewährten Programm werden die Kinder altersgerecht und spielerisch dazu angeleitet, sich regelmäßig zu bewegen.

Nr. 4)

#### **AUVA Falltraining:**

Die 3. und 4. Klassen (39 Schülerinnen und Schüler) nahmen am 25. Oktober 2018 an einem speziellen Falltraining der AUVA im Turnsaal der Schule teil. Dazu kam ein Trainer an die Schule, der mit den Kindern eine Stunde lang Übungsreihen zum richtigen Fallen und damit zur Vermeidung von Verletzungen und Unfällen durchführte. In einem kindgerechten Aufbau und mit vielen spielerischen Übungen wurde versucht Bewegungsabläufe zu automatisieren. Auch das weiterführende Training in der Schule wird mit Postern und Infoheften unterstützt.

Nr. 5)

#### **Basketball**

Im Jänner / Februar / März 2019 kommt wie schon im Vorjahr ein Basketballtrainer der BBU an die Schule, der im Turnsaal der Schule Trainingseinheiten zum Thema Basketball abhalten wird. Fünf Klassen der 2./3./4. Schulstufe (103 Schülerinnen und Schüler) werden daran teilnehmen. In den Turnstunden wird es in mehreren Einheiten pro Klasse ein für alle Schulstufen passendes, aufbauendes Training geben, das zum Ziel hat, den Kindern Spielzüge, Tricks und Regeln dieses Ballsports zu vermitteln. Als Abschluss wird natürlich auch in Mannschaften gegeneinander gespielt. Im letzten Schuljahr waren die Klassen mit großer Begeisterung dabei.

Nr. 6)

#### **School on snow**

Von 13.-15. März 2019 nehmen alle Klassen der VS Abfalter an Schikursen der Aktion „School on snow“ in Obertauern teil. Dieses seit Jahren bewährte Programm wird im Schuljahr 2018/19 zum ersten Mal von der gesamten Schule genutzt. Die Kinder werden mit Bussen in der Früh bei der Schule abgeholt und um ca. 13:30 Uhr wieder zurückgebracht. In den drei Tagen erlernen die Kinder das Schifahren oder verbessern ihr Können. Die Kinder werden dabei von professionellen Schilehrern betreut. Die komplette Ausrüstung kann ausgeliehen werden.

Nr. 7)

#### **Teilnahme am Gnigler Schitag**

Einzelne Schülerinnen und Schüler der VS Abfalter nehmen seit vielen Jahren erfolgreich am Gnigler Schitag teil.

Nr. 8)

#### **Eislaufen / Rodeln**

Im Laufe des Winters gehen alle Klassen der VS Abfalter in die nahegelegene Eishalle im Volksgarten eislaufen. Meistens wird auch der Weg zur Eishalle zu Fuß bewältigt.

Wenn es die Schneelage im Winter erlaubt, wird auch ein in der Nähe der Schule gelegener Rodelhügel besucht und ein Vormittag im Schnee mit Rodeln und Bob fahren verbracht.

Nr. 9)

### **AVOS Gesunde Volksschule**

In den nächsten 4 Jahren ist die VS Abfalter Projektschule von AVOS „Gesunde Volksschule“.

In diesem Zeitraum werden die Lehrerinnen und Lehrer sowie die Schülerinnen und Schüler der VS Abfalter von einer Projektleiterin betreut, die Workshops zum Thema Gesundheit, Gesunde Ernährung und Bewegte Pause initiiert. Im Rahmen dieses Projekts, das auch ein SQA-Thema der Schule ist, wird es auch verschiedene Unterrichtsschwerpunkte in den einzelnen Klassen geben. Bereits stattgefunden hat eine Fortbildung für die Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Stimmbildung. Außerdem wird wöchentlich ein Obstkisterl für jede Klasse zur Verfügung gestellt.

Weitere Workshops finden im Frühjahr 2019 statt. Weiters wird eine Liste mit Vorschlägen für Eltern erstellt, wie eine gesunde Jause aussehen kann. Im Herbst wird auch die Hausordnung der VS Abfalter um das Thema „Gesunde Schule“ und „Gesunde Jause“ erweitert.

Nr. 10)

### **Fußball**

Buben der 3. und 4. Klassen vertreten die VS Abfalter regelmäßig bei den Turnieren im laufenden Schuljahr.

Mädchen der 3. und 4. Klassen nehmen am Fußballtraining im Rahmen des „Kick mit“ Projekts von Akzente teil. Einmal pro Woche kommt dafür ein Trainer an die Schule. Im Mai 2019 findet wieder ein Turnier statt, bei dem die Mädchen die VS Abfalter hoffentlich wieder erfolgreich vertreten.

Nr.11)

### **Junior Marathon**

Am 18.Mai 2019 findet in der Innenstadt von Salzburg wieder der Junior Marathon statt. Im letzten Jahr war die VS Abfalter mit etwa 90 Schülerinnen und Schülern vertreten. Diese rege Teilnahme der Schule wird auch heuer wieder angestrebt. Daher führen die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer im Turnunterricht immer wieder verschiedene Lauftrainings durch. Kurz vor dem Marathon gibt es dabei noch Unterstützung durch Trainer. Auch der Elternverein der Schule ist bei den organisatorischen Dingen wie Anmeldung und Nummernausgabe behilflich.

Nr.12)

### **Schwimmkurse**

Während des gesamten Schuljahres gehen Klassen aller Schulstufen gemeinsam mit einem Schwimmtrainer zu mehreren Unterrichtseinheiten in ein Hallen- bzw. Freibad.

Nr.13)

### **Sport in der GTS**

Auch in der Nachmittagsbetreuung wird Bewegung großgeschrieben. Der Leiter der GTS ist ausgebildeter Sporttrainer und bietet den Kindern viele verschiedene Angebote zur regelmäßigen Bewegung. Zusätzlich wird für spezielle Übungsprogramme ein zusätzlicher Trainer eingeladen. Im Juni 2019 findet ein Fußballturnier zwischen Kindern der GTS und des Horts statt.

## **4. Hinweise:**

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

Am 05. Oktober 2018 gab es an der VS Abfalder einen **Wandertag** für die ganze Schule.

Bei wunderbarem Herbstwetter wanderten alle Kinder und Lehrerinnen von der Schule in den Schlosspark von Hellbrunn. Die ersten und zweiten Klassen fuhren einen kleinen Teil des Weges mit dem Bus, die dritten und vierten Klassen marschierten von der Schule weg. Nach etwa 1 ½ Stunden trafen sich alle Kinder im Schlosspark von Hellbrunn, wo nach einer ausgiebigen Rast und einer Jause gemeinsames Spielen am Spielplatz und am Sportplatz angesagt war.

Bevor es mittags wieder zurück zur Schule ging, bekam jedes Kind noch ein Eis, das vom Elternverein spendiert wurde.

Dieser gemeinsame Wandertag war ein Erlebnis für alle Kinder und Lehrerinnen der VS Abfalder und wird hoffentlich im nächsten Schuljahr eine Wiederholung finden.





## Fußball

Buben der 3. und 4. Klassen vertreten die VS Abfalter regelmäßig bei den Turnieren im laufenden Schuljahr.



## Junior Marathon

Am 18. Mai 2019 fand im Volksgarten wieder der Junior Marathon statt. Wie im letzten Jahr war die VS Abfalter auch heuer wieder zahlreich vertreten.



Die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer führten als Vorbereitung im Turnunterricht immer wieder verschiedene Lauftrainings durch. Kurz vor dem Marathon gab es dabei noch Unterstützung durch Trainer.

Auch der Elternverein der Schule war bei den organisatorischen Dingen wie Anmeldung und Nummernausgabe behilflich.



## Eislaufen

Im Laufe des Winters gehen viele Klassen der VS Abfalter in die nahegelegene Eishalle im Volksgarten eislaufen. Meistens wird auch der Weg zur Eishalle zu Fuß bewältigt.



## Basketball

Im Jänner / Februar / März 2019 kam ein Basketballtrainer der BBU an die Schule, der im Turnsaal der Schule Trainingseinheiten zum Thema Basketball abhielt.



Fünf Klassen der 2./3./4. Schulstufe nahmen daran teil. In den Turnstunden gab es in mehreren Einheiten ein für alle Schulstufen passendes, aufbauendes Training, das zum Ziel hat, den Kindern Spielzüge, Tricks und Regeln dieses Ballsports zu vermitteln. Als Abschluss wurde natürlich auch in Mannschaften gegeneinander gespielt. Wie schon im letzten Schuljahr waren die Klassen mit großer Begeisterung dabei.



## AVOS Gesunde Volksschule

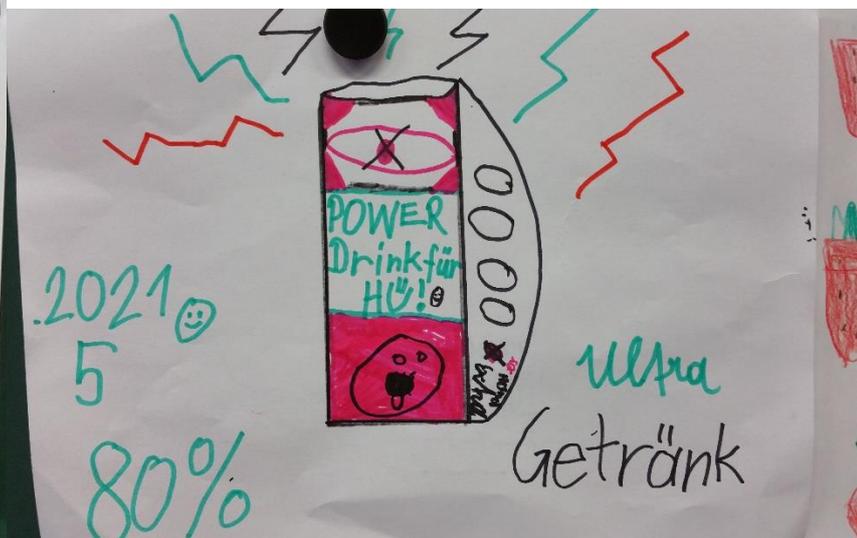
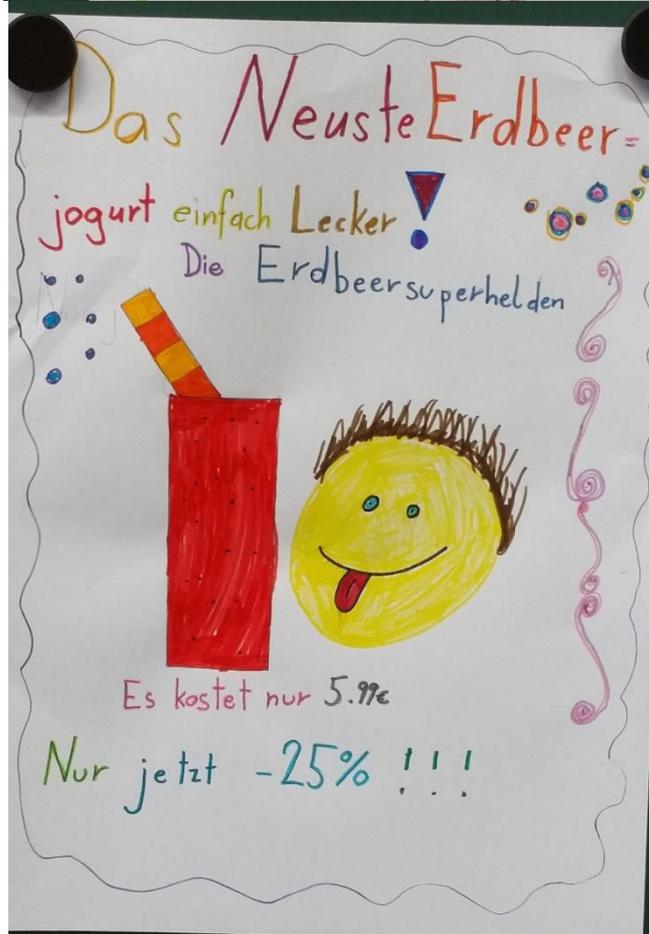
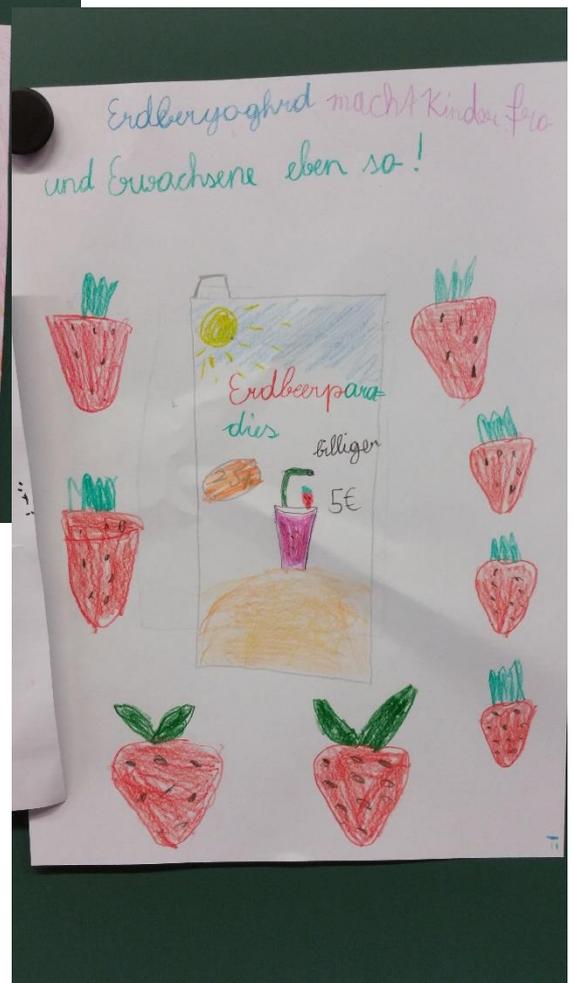
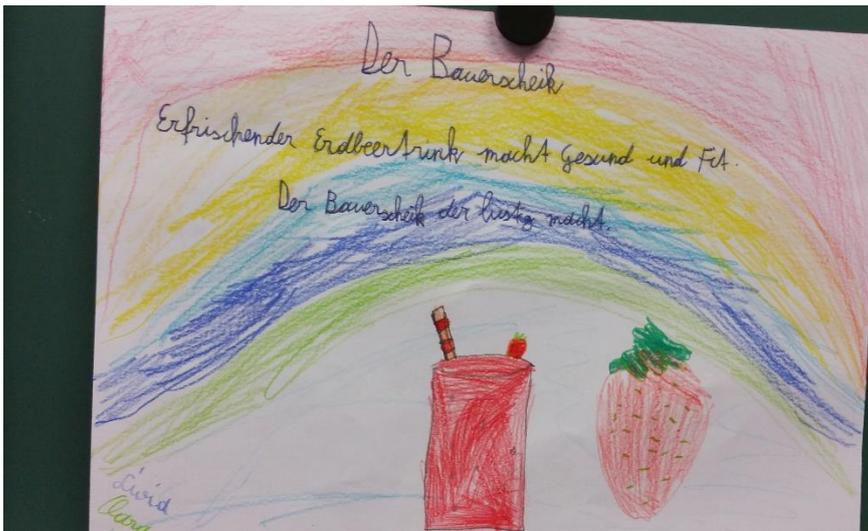
In den nächsten 4 Jahren ist die VS Abfalder Projektschule von AVOS „Gesunde Volksschule“.

In diesem Zeitraum werden die Lehrerinnen und Lehrer sowie die Schülerinnen und Schüler der VS Abfalder von einer Projektleiterin betreut, die Workshops zum Thema Gesundheit, Gesunde Ernährung und Bewegte Pause initiiert.



Im Rahmen dieses Projekts, das auch ein SQA-Thema der Schule ist, gibt es verschiedene Unterrichtsschwerpunkte in den einzelnen Klassen. Stattgefunden hat auch eine Fortbildung für die Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Stimmgebung. Außerdem wird wöchentlich ein Obstkisterl für jede Klasse zur Verfügung gestellt.

Weitere Workshops fanden im Frühjahr 2019 statt. Weiters wird eine Liste mit Vorschlägen für Eltern erstellt, wie eine gesunde Jause aussehen kann. Im Herbst wird auch die Hausordnung der VS Abfalter um das Thema „Gesunde Schule“ und „Gesunde Jause“ erweitert.



## School on snow

Von 13.-15. März 2019 nahmen alle Klassen der VS Abfalter an Schikursen der Aktion „School on snow“ in Obertauern teil. Dieses seit Jahren bewährte Programm wurde im Schuljahr 2018/19 zum ersten Mal von der gesamten Schule genützt. Die Kinder wurden mit Bussen in der Früh bei der Schule abgeholt und um ca. 13:30 Uhr wieder zurückgebracht. In den drei Tagen konnten die Kinder das Schifahren erlernen oder ihr Können verbessern. Die Kinder wurden dabei von Schilehrern der Schischulen in Obertauern betreut.

