



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2013/14 „..... und sie bewegen sich doch!“



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: Landesberufsschule 1 Salzburg

Straße: Makartkai 3 E-Mail: direktion@lbs1.salzburg.at

PLZ, Ort: 5020 Salzburg Homepage: [www.lbs1.salzburg.at](http://www.lbs1.salzburg.at)

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662/431689 Fax: 0662/431689-139

ProjektleiterIn: Eva Dax, Markus Spatzenegger

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662/431689 E-Mail: eva.dax@lbs1.salzburg.at

Projektpartner: u.a. ASKÖ (Berufsschulen in Bewegung), ARBÖ, Aidshilfe

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 550 Schülerinnen und Schüler (2. und 3. Klassen)

Anzahl der involvierten Klassen: 550 SS

Altersgruppe 6-10 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 11-14 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 15-19 Jahre: 550 SS

Gesamt: 550 SS

Datum/Ort: 1. 26.9.2013 LBS1

2. 21.11.2013 LBS1

3. 6.2.2014 LBS1

4. 15.5.2014 LBS1

Beginn: 8:00 Uhr Ende: ca. 16:00 Uhr

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

#### **Motto: Let's move and shake – but safe**

Die 4 Gesundheits- und Bewegungstage finden heuer bereits zum 2. Mal statt. Alle SchülerInnen der 2. und 3. Klassen nehmen daran teil und machen im Laufe von 6 UE Erfahrung im Bereich Ernährung, Bewegung und Sicherheit. Den Ablauf und die Organisation sowie Projektpartner der ersten beiden Gesundheitstage im Schuljahr 2013/14 können der Beilage entnommen werden. Da wir versuchen, immer wieder ein neues Programm auf die Beine zu stellen, ist es uns ein besonderes Anliegen, abwechslungsreich und interessant zu sein und zu bleiben. Aus diesem Grund haben wir im heurigen Jahr begonnen, den Gesundheitstag mittels Feedback der SchülerInnen „abzufragen“. Auf Wunsch kann das Ergebnis der ersten beiden Gesundheitstage gerne nachgereicht werden.

Das heurige Motto hat sich aus den zahlreichen Angeboten für die SchülerInnen ergeben und kommt bei den Lehrlingen sehr gut an. Wir versuchen sowohl Sicherheit (Mopedsimulator, Aidshilfe), Ernährung (Schwerpunkt Wasser, Obst, Gemüse und Brot) als auch Bewegung (Gleichgewicht, Entspannung, Teamwork) anzusprechen und können mit unseren Projektpartnern bereits auf ein großes Angebot zugreifen.

Die 3. Klassen nehmen vorwiegend im Bewegungsbereich teil. Dies schließt den Muskelfunktionstest, Teamsport Lacrosse (mit ASKÖ-Trainer) und Richtiges Heben (speziell in der Kfz-Werkstatt) sowie Testungen mit der Medimouse, Back Check, Muskelkraftverhältnis und Wirbelsäulenmessung vom ASKÖ ein. Nachdem die LBS1 beim ASKÖ-Projekt „Berufsschulen in Bewegung“ teilnimmt und einige LehrerInnen die Rückenfit-Trainer-Ausbildung absolvieren, hat diese Veranstaltung mit einer gewissen Routine einen reibungslosen Ablauf zur Folge – neben dem täglichen Unterricht. Die teilnehmenden SchülerInnen erhalten nach den Testungen eine ausführliche Beschreibung der Ergebnisse, die viele Tipps und Übungseinheiten enthält. Speziell im BSP-Unterricht wird auf event. Schwächen eingegangen und besprochen, sowie Übungen durchgenommen, die den SchülerInnen den „Rücken stärken“ sollen.

Für die folgenden Gesundheitstage am 6.2. und 15.5.2014 liegt erst eine grobe Planung vor, werden aber im Großen und Ganzen auf dieselbe Weise ablaufen. Da es sich um Lehrgangsklassen handelt, wollen wir den Schülerinnen und Schülern der LBS1 soweit wie möglich das gleiche Gesundheits- und Bewegungsangebot bieten.

Alle Lehrerinnen und Lehrer, die aktiv an diesem Projekt mitarbeiten, sind engagiert und mit Ehrgeiz und Spaß dabei. Sie erledigen die Vorbereitungen – als auch die umfangreichen Nachbereitungen - fast ausschließlich in ihrer Freizeit und tragen so erheblich zur Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler bei. Die Direktion unterstützt unser Lehrerprojektteam der LBS1 in allen Belangen und ist für neuen Ideen offen.

### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 25.01.2014**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@lsr-sbg.gv.at**

# 1. Gesundheitstag am 26.9.2013

**Motto: Let's move and shake – but safe**

Anmerkung: 3 Klassen zu je 20 Schülern

UE	KT2a		KT2b		KT2c	
5 min.	<b>Einteilung</b>					
1.	<b>Bewegung:</b> Slakeline Team  Lkw/Pkw-Werkstatt	LBS1	<b>Verkehrssicherheit:</b> Mopedsimulator Vortrag  A303/304	ARBÖ	<b>Ernährung:</b> Destillation von Wasser  A208	LBS1
2. - 9:30						
15 min.	<b>Pause</b>					
3.	<b>Ernährung:</b> Wasser, Brot, Obst  A208	LBS1	<b>Bewegung:</b> Slakeline Team  Lkw/Pkw-Werkstatt	LBS1	<b>Verkehrssicherheit:</b> Mopedsimulator Vortrag  A303/304	ARBÖ
4. - 11:15						
5 min.	<b>Gruppenwechsel</b>					
5.	<b>Verkehrssicherheit:</b> Mopedsimulator Vortrag  A303/304	ARBÖ	<b>Ernährung:</b> Destillation von Wasser  A208	LBS1	<b>Bewegung:</b> Slakeline Team  Lkw/Pkw-Werkstatt	LBS1
6. - 12:45						
7.	<b>Mittagspause</b>					

**Teams:**

Feedback in der 9. UE

## 2. Gesundheitstag am 21.11.2013

Motto: Let's move and shake – but safe

UE	KT2d (20)		KT2e (12) + FB2 (5)		LT2 (16)	
5 min.	<b>Einteilung</b>					
1.	<b>Ernährung</b>  A206	LBS1	<b>Gesundheit:</b> Aids  A208	Aidshilfe		
2. - 9:30						
15 min.	<b>Pause</b>					
3.	<b>Bewegung</b>  C1/C16	LBS1	<b>Ernährung</b>  A206	LBS1	<b>Gesundheit:</b> Aids  A304	Aidshilfe
4. - 11:15						
5 min.	<b>Gruppenwechsel</b>					
5.	<b>Gesundheit:</b> Aids  A208	Aidshilfe	<b>Bewegung</b>  C1/C16	LBS1		
6. - 12:45						
7.	<b>Mittagspause</b>					

9.UE Fragebogen