



Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23 „.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: **Biosphärenparkvolksschule St. Michael**

Straße: Marktstraße 67

E-Mail: direktion@vs-st-michael.salzburg.at

PLZ, Ort: 5582 St. Michael

Homepage: www.vs-st-michael.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06477 8213

Fax: _____

ProjektleiterIn: Mader Joe

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0664/2625251

E-Mail: The-hive@gmx.at

Projektpartner: Firma: **Red Comb Defense Systems**



2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 64

Anzahl der involvierten Klassen: 4

Altersgruppe 6-10 Jahre: X

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: _____

Datum/Ort: 1. **Do 29.06.2023 Freibad
St.Michael/Lungau**

2. **Schlechtwetter Ersatztermin: Do 29.06.2023
Turnhalle HS St.Michael/Lungau**

Beginn Ca. 0900 Uhr Ende: Ca. 1200 Uhr

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

P.E.C.C.S - Contest

P ower	Kraft
E ndurance	Ausdauer
C oordination	Koordination
C oncentration	Konzentration
S kill	Geschicklichkeit

Start des jährlichen Sportprojektes in Form eines Parcours Klassenwettkampfes mit zwei Wanderpokalen für jede der 3. Klassen.

Die beiden 4ten Klassen machen dieses Jahr ohne Pokal am Wettkampf mit.

Eine detaillierte Projektbeschreibung entnehmen Sie bitte der Beilage.



P.E.C.C.S - Contest VS St. Michael

P ower	Kraft
E ndurance	Ausdauer
C oordination	Koordination
C oncentration	Konzentration
S kill	Geschicklichkeit

Start des ersten P.E.C.C.S – Contest als Wanderwettkampfveranstaltung zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness und Leistungsfähigkeit.

Die Idee dahinter ist, jedes Jahr mit den beiden 3.Klassen dieses Event durchzuführen, um ihren sportlichen Ehrgeiz in Verbindung mit dem Erlernten von diversen Turnunterricht, Schwimmtrainings und anderen außerschulischen Sportaktivitäten sowie den Wettkampfgeist und das Klassengefüge zu schulen.

Weiters steht das Zusammenführen von Körpertun und Kopfdanken und dessen positive Auswirkungen auf schulische außerschulische Leistungen im Vordergrund

Ein starker Geist fördert einen starken Körper – Ein starker Körper fördert einen starken Geist.

Jede Klasse ist ein Team und eine Gemeinschaft und kann so auch unüberwindbare Hindernisse gemeinsam schaffen.

Es treten jeweils die beiden 3. Klassen, als Gesamtwettkampfteam gegeneinander an (Motto: Eine Klasse, ein Team).

Zu absolvieren ist ein Parcours in den 5 Disziplinen, die in dem Namen des Wettkampfes bereits ersichtlich sind.

Es tritt jeweils Schüler gegen Schüler, der Klasse A gegen Klasse B an.

Der Parcours besteht aus jeweils 9 Stationen für Indoor (Schlechtwetter) und jeweils 9 Stationen Outdoor (Schönwetter).

Der Start erfolgt für beide Runner/innen gleichzeitig.

Alle Einzelzeiten der jeweiligen Klasse werden zusammengezählt und ergeben somit den Gewinner und den 2. Platz.

Die Klasse mit der besseren Zeit gewinnt den abgebildeten (**Abb.1**) Wanderpokal, den die Siegerklasse das gesamte 4. Schuljahr mit Siegerfoto in der Klasse aufstellen kann.

Die Klasse auf den 2. Platz gewinnt den abgebildeten (**Abb.2**) Wanderpokal, zum Aufstellen im Klassenzimmer als Wanderpokal mit Foto als Erinnerung.

Zusätzlich gibt es für jeden Teilnehmer/in ein Motivationsarmband zur Erinnerung.

Im Folgejahr kämpfen dann die neuen 3. Klassen gegeneinander um die Wanderpokale die dann den Wettkämpfern von den beiden 4.Klassen überreicht werden.

So entsteht eine Dauerschleife eines Wettbewerbs in der Schule, von Klasse an Klasse.

Der Contest ist als Sommerwettkampf im Außenbereich (Schwimmbad) konzipiert, beinhaltet aber auch einen Wettkampf für den Indoor Bereich, als Ausweichaktivität bei Schlechtwetter.

Eine detaillierte Parcoursbeschreibung folgt als Schlussbeilage.

Für Fotos der Veranstaltung, wegen Datenschutzgründen, bitte um Kontaktaufnahme mit der VS St. Michael im Lungau.



Abb. 1: Wanderpokal Siegerklasse



Abb. 2: Wanderpokal 2. Platz

I: Der Schwimmbad (Outdoor) Parcours beinhaltet:



Die Zeit läuft während des gesamten Durchganges.

- 1: Kraftstation I:** Kraft - Mobilisation: 5 Liegestütz oder 5 Tiefkniebeugen.
- 2: Laufstation:** eine Beckenbreite laufen, herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 3: Geschicklichkeitsstation:** kontrolliertes Absenken des Pulses und Steigerung der Konzentration auf die neue Aufgabe, eine Beckenbreite laufen mit Balancieren eines Tennisballs in einem Löffel und herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 4: Kraft-Ausdauerstation:** eine Beckenbreite laufen mit Tragen von Lasten (jeweils 1 Gewicht von 5kg in jeder Hand) und herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 5: Konzentrationsstation:** 8 Multiplikationsrechenbeispiele in frei wählbarer Position (hockend, knieend, sitzend oder liegend, **NICHT stehend**) ausrechnen und das Ergebnis auf das Rechenbeispielblatt aufschreiben.
- 6: Laufstation:** kontrolliertes Absenken des Pulses und Steigerung der Konzentration auf die neue Aufgabe, an den Anfang des Schwimmbeckens (25 m) laufen.
- 7: Mutprobe:** hineinspringen vom Sockel (60 cm) ins Becken.
- 8: Schwimmstation:** direkt nach dem Sockelsprung eine Beckenlänge (25 m) Freistilschwimmen.
- 9: Kraftstation II:** auftauchen von zwei Gewichten (5kg und 8kg, Tiefe ca.1,45 m).

Die Zeit stoppt, wenn beide Gewichte am Beckenrand stehen.

II: Der Turnsaal (Indoor) Parcours beinhaltet:

Die Zeit läuft während des gesamten Durchganges.

- 1: Kraftstation I:** Kraft - Mobilisation: 5 Liegestütz oder 5 Tiefkniebeugen.
- 2: Laufstation:** eine Turnsaallänge laufen, herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 3: Geschicklichkeitsstation:** kontrolliertes Absenken des Pulses und Steigerung der Konzentration auf die neue Aufgabe, eine vorgegebene Strecke laufen mit Balancieren eines Tennisballs in einem Löffel und herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 4: Kraft-Ausdauerstation:** eine Turnsaallänge laufen mit Tragen von Lasten (jeweils 1 Gewicht von 5kg in jeder Hand) und herumlaufen eines Hindernisses bei Wende.
- 5: Konzentrationsstation:** 8 Multiplikationsrechenbeispiele in frei wählbarer Position (hockend, knieend, sitzend oder liegend, **NICHT stehend**) ausrechnen und das Ergebnis auf das Rechenbeispielblatt aufschreiben.
- 6: Kraftstation II:** Kraft - Mobilisation: 5 Liegestütz oder 5 Tiefkniebeugen.
- 7: Ausdauerstation:** 25mal Hampelmann Übung (Jumping Jacks) am Stand.
- 8: Kraft-Koordination-Ausdauerstation:** Unter einem Hindernis hindurchkriechen (Tarnnetz aufgespannt zwischen zwei Turnbänken, Länge: 6m)
- 9: Kraftstation III:** 5mal Heben einer Last/Gewichtes auf ein Hindernis (Gewicht und Höhe angepasst, ca.8 kg auf ca.1,20 m)

Die Zeit stoppt, wenn das Gewicht nach dem 5ten mal wieder auf dem Boden steht.