



Projektvorstellung

**simply  
strong**  
by UNIQA

AktivPassiv  
Wenn im Schulsport alle mitmachen

Maria Jöchl & Benjamin Schön

# AKTIVPASSIV

WENN IM SCHULSPORT ALLE MITMACHEN



**simply  
strong**  
by UNIQA

## Infos

- ▶ Sinnvolle Bewegungs- und Lernsituationen, statt „Zuschauerfunktion“ passiver Schüler\*innen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport.
- ▶ **Materialsammlung** für Bewegungserzieher\*innen ab >SEK I< österreichweit
- ▶ **Einsatzbereich:**
  - ▶ Passive Schüler\*innen im Sportunterricht
  - ▶ Distance Learning
  - ▶ Fachfremde Supplierstunden
- ▶ Das Programm ist praxisnah, modern und problemlos in den Schulalltag zu integrieren.



# Projektentwicklung

- ▶ Mag. Maria Jöchl (Sportgymnasium Josefstraße St. Pölten)
- ▶ Mag. Benjamin Schön (BORG Wr. Neustadt)



# Kooperationen mit



ÖSTERREICHISCHER ARBEITSKREIS  
SCHNEESPORT AN SCHULEN & HOCHSCHULEN



# Inhalt

## A: Aktive Bewegungsprogramme

- Auswahl sportlicher Übungen und Workouts
- Digital (Video per QR-Code) und analog (Bildreihe)

## B: Unterstützende Teilnahme

- Konkrete Materialien für die Rolle als Co-Trainer\*in, Schiedsrichter\*in oder Analyst\*in

## C: Theoriepakete

- Themenkomplexe aus Bewegung, Sport und Gesundheit
- Theorie und Überprüfung, Podcasts, Rätsel, uvm.

## Bonus: Schwimmen

- Ausgewählte Materialien sind explizit für die besonderen Gegebenheiten im Schwimmunterricht aufbereitet
- Videoanalyse & Focus-Points, Schwimmtheorie, Übungsvideos

## Bewegungsprogramme



**A - Rumpfstabi**  
(Kräftigung) 12 Min.



**B - Beine AMRAP**  
(Kräftigung) 12 Min.



**C - Beweglichkeit**  
(Dehnen) 15 Min.



**D - Rückenfit**  
(Gesundheit) 21 Min.



**E - Hip Mobility**  
(Mobilisation) 15 Min.



**F - Faszientraining**  
(Gesundheit) 25 Min.



**G - Buddy Core**  
(Kräftigung) 30 Min.



**H - Oberkörper Workout**  
(Kräftigung) 15 Min.



**I - Sensomotorik**  
(Gesundheit) 14 Min.



**J - Jonglieren I**  
(Koordination) 10 Min.



**L - Kids I**  
(Kräftigung) 10 Min.



**M - Kids II**  
(Koordination) 10 Min.



Dieses Übersichtsblatt kann unter dem folgenden QR-Code für den Selbstaussdruck heruntergeladen werden.



## Yoga Programme



**N - Yoga „Krieger Flow“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**O - Yoga „Wilde Kerle“**  
(Einsteiger) 30 Min.



**P - Yoga „Advanced“**  
(für Geübte) 30 Min.



**Q - Yoga „Wohlfühlen“**  
(Einsteiger) 15 Min.

## Atemübungen & Meditationen



**R - Atemübung Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**S - Atemübung Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.



**T - Meditation Kids**  
(Einsteiger) 10 Min.



**U - Meditation Teenies**  
(Einsteiger) 10 Min.

Alle Programme analog und digital (& auf Plakat!)

## THEORIEPAKET PODCASTS



Foto: Berni Schön

### AUFGABEN

1. Wähle (gemeinsam mit deiner Lehrperson) einen Podcast auf der nächsten Seite aus.
2. Schau dir folgende Fragen bereits vor dem Anhören des Interviews an und beantworte diese im Anschluss schriftlich:

- Kannst du die Person bereits vor dem Podcast? Wenn ja, was wusstest du bereits vorher über sie?
- Notiere fünf Punkte, die dir von diesem Gespräch besonders im Gedächtnis geblieben sind. Begründe!
- Welche Frage(n) hättest du noch gerne gestellt? Formuliere mindestens zwei Fragen an die interviewte Person!
- BONUS: Gib deinen Klassenkolleg:innen eine kurze Zusammenfassung über das Gehörte!

Ein **PLAKAT ZUM SELBSTAUSDRUCK** mit sämtlichen Interviews ist unter dem folgenden QR Code zu finden:



## TOO

 <b>Alex Benn-Ibler</b> (Gesundheit) 70 Min.	 <b>Niklas Engel</b> (Mentalcoaching) 52 Min.	 <b>Janine Flock</b> (Skeleton) 69 Min.
 <b>Irene Fuhrmann</b> (Nationaltrainerin Fußball) 51 Min.	 <b>Felix Gottwald</b> (Nordische Kombination) 55 Min.	 <b>Niko Karner</b> (Verein Spielerpass) 51 Min.
 <b>Patrick Konrad</b> (Rennrad) 72 Min.	 <b>Katrin Neudolt</b> (Badminton) 44 Min.	 <b>Andi Onea</b> (Schwimmen) 60 Min.
 <b>Christian Redl</b> (Apnoetauchen) 100 Min.	 <b>Erwin Reiterer</b> (Sportwissenschaft) 52 Min.	 <b>Beate Schrott</b> (Leichtathletik) 47 Min.
 <b>Michael Strasser</b> (Extremsport) 66 Min.	 <b>Nadine Wallner</b> (Freeride Ski) 49 Min.	 <b>Babsi Zangerl</b> (Klettern) 55 Min.
 <b>Werner Schwarz</b> (SIMPLY STRONG) 55 Min.	 <b>René Knapp</b> (UNIQA)	 <b>Peter Eichler</b> (UNIQA)

# Alle Podcasts auf Plakat

# Besondere Themen

- ▶ Inklusion
  - ▶ Mitmach-Workshop zum Thema „Gebärdensprache“ mit Sportlerin Katrin Neudolt
  - ▶ Theoriekapitel „Paralympics“ mit Andy Onea
  - ▶ Zusammenarbeit mit bestehenden Vorzeigeprojekten wie „Spielerpass“
- ▶ Gleichstellung
  - ▶ Weibliche, starke Vorbilder aus dem Sport
- ▶ “Neue Themen“
  - ▶ Yoga - modern und schüler\*innen-freundlich aufbereitet



# Vision

- ▶ Neues **Selbstverständnis** im Bewegungs- und Sportunterricht
  - ▶ durch Wegfallen der „Turnbefreiung“
- ▶ Einfache Möglichkeit der **Leistungsbeurteilung**
  - ▶ auch bei passiver Teilnahme
- ▶ **Aufwertung** des Unterrichtsgegenstandes Bewegung und Sport
  - ▶ “Es gibt für jede\*n etwas zu tun!”
- ▶ Ein Projekt, welches so aufbereitet ist, dass es auch tatsächlich verwendet wird und nicht im „Sportkammerl“ verstaubt

# simply strong by UNIQA

- ▶ Obmann: Dir. Werner Schwarz
- ▶ Neue Webseite
- ▶ Instagram: schulsport\_plus
- ▶ Instagram: simplystrong.at



schulsport\_plus



35 Beiträge 1.283 Follower 1.411 Gefolgt

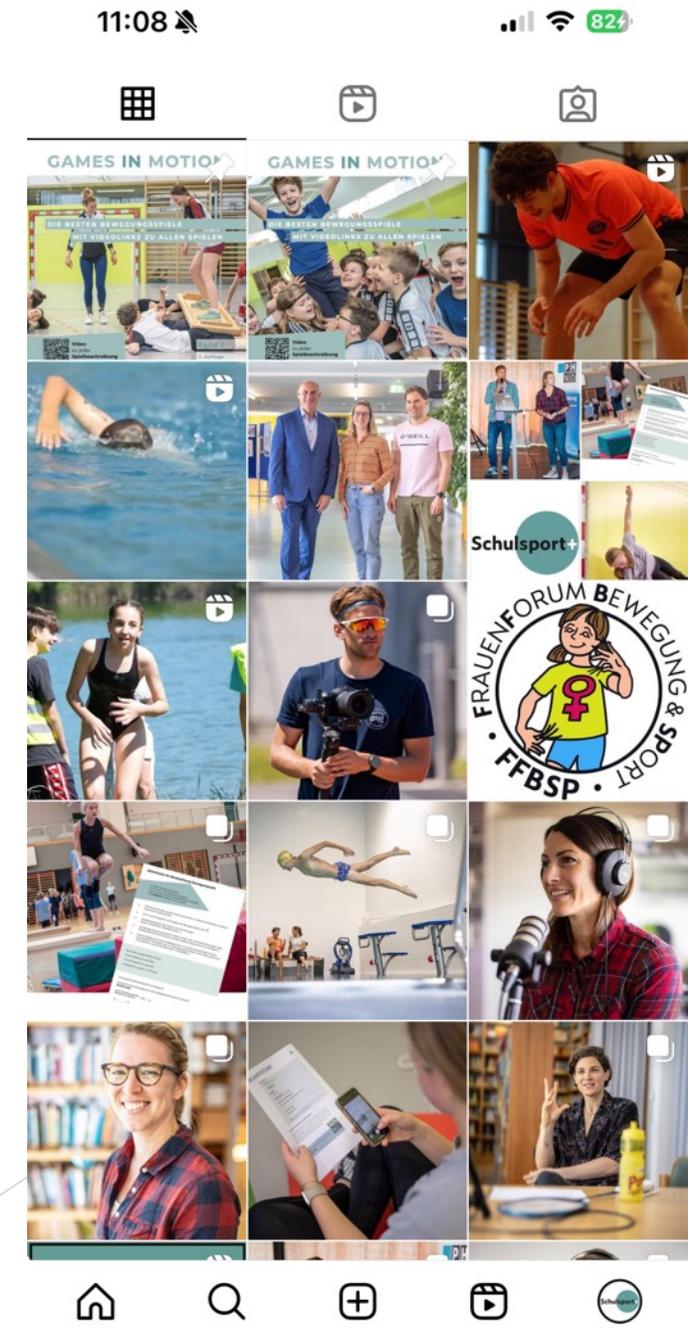
Schulsport+

Bewegung und Sport-Kollektiv 🏃💪🏊🏍️

@maryjoe\_sayshello & @benni\_schoen

Aktuelles Projekt: „AktivPassiv - Wenn im Schulsport alle mitmachen!“

[www.schulsport-plus.at](http://www.schulsport-plus.at)



# Mythos „Turnbefreiung“

- ▶ Gründe zum Fernbleiben: SchUG
- ▶ § 45 (1) Das Fernbleiben vom Unterricht ist nur zulässig:
  - ▶ a. bei gerechtfertigter Verhinderung (Abs. 2 und 3),
  - ▶ b. bei Erlaubnis zum Fernbleiben (Abs. 4)
  - ▶ c. bei Befreiung von der Teilnahme an einzelnen Unterrichtsgegenständen (§ 11 Abs. 6).
- ▶ Indisponiertheit (z.B. Erkältung) → SuS müssen BESP-Unterricht besuchen, da Lehrpläne *„nicht nur motorische Leistungen, sondern auch kognitive und personale Kompetenzen beinhalten“*

*(Richtlinien für die Teilnahme am Unterricht Bewegung und Sport, 22. November 2021, S. 4)*