

BEWEGUNG & SPORT



Bewegung
bringt's!

SCHULPROJEKT
„Let's move the classes!“



LET'S MOVE THE CLASSES!

Ein Schulprojekt mit Zukunft!



Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Bewegungsmangel, da körperliche Aktivität im heutigen Alltag leider immer mehr an Bedeutung verliert.

Die Gründe für den zunehmenden Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen liegen in erster Linie an den gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen.

Damit einher geht auch eine Veränderung in der Freizeitgestaltung, insbesondere die stark zunehmende Mediennutzung durch Fernseher, Computer, Spielekonsolen und Handys hat negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten. Neben motorischen Defiziten und Übergewicht hat zu wenig Bewegung auch Konzentrationsmängel und schlechtere schulische Leistungen zur Folge.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein aktiver Lebensstil beugt gesundheitlichen Beschwerden vor und ist auch eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine positive Entwicklung im Kindesalter.



Es ist daher sehr wichtig, dem derzeitigen Rückgang des Bewegungspensums entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche langfristig und nachhaltig für mehr Bewegung zu motivieren. Einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung dieser Situation möchten wir mit unserem Schulprojekt **„LET'S MOVE THE CLASSES“** leisten, das als ganzjähriges Bewegungs- und Sportprogramm gemeinsam mit dem Lehrpersonal im Rahmen des regulären Sport- und Turnunterrichts durchgeführt werden.

Für die Finanzierung des Schulprojektes sind neben öffentlichen Fördergeldern auch Kostentragungen seitens der Gemeinden, möglicher Sponsoren bzw. Elternvereine und Eltern erforderlich.

Wir bringen Sport in Ihre Klasse!

DAS PROGRAMM

Unser Bewegungsprogramm beinhaltet 30 Einheiten pro Schuljahr und Klasse, zusätzlich wird ein Motoriktest nach dem Standard des Deutschen Motorik-Tests (DMT) durchgeführt. Dieser Test ermöglicht die Beurteilung der motorischen Fähigkeiten von 6 bis 14 jährigen Kindern und Jugendlichen.

Der DMT wurde von führenden Experten der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) entwickelt. Zur Evaluierung der motorischen Fähigkeiten wird der erste Test am Schulanfang durchgeführt. Zur Feststellung von Fortschritten wird am Ende des Schuljahres ein weiterer Test durchgeführt.

Für die freiwillige Teilnahme an dem Test ist eine Einwilligung der Eltern erforderlich. Sämtliche erhobene Daten werden natürlich nicht an Dritte weiter gegeben und nur anonymisiert im Rahmen des Projekts ausgewertet.

DER DEUTSCHE MOTORIKTEST

Der Test beinhaltet 8 Übungen:

- 20 Meter Sprint
- Balancieren
- Liegestütz mit Armverlagerung
- Weitsprung aus dem Stand – beidbeinig
- Seitwärts-Springen, Links auf Rechts wechselnd
- Situp's mit Bein Fixierung, ohne Schwung
- Dehntest-Finger zum Boden bei gestreckten Knien
- 6 Min. Dauerlauf, inkl. Restmeter = Reichweite

Zusätzlich werden weitere Daten erhoben:

- Größe
- Gewicht
- Bestimmung des BMI (Body Mass Index)

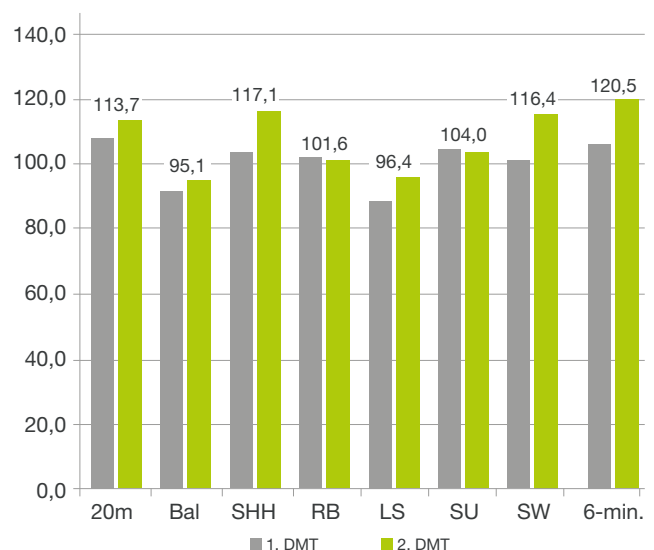
Auswertung des Deutschen Motoriktest

am Beispiel der 1. Klassen der VS Weizberg (37 Schüler)
Blaue Säule: Ergebnis am Schulanfang
Rote Säule: Ergebnis am Schulende

DIE VISION

Das Ziel des Programms ist die Förderung der Bewegung und die Verbesserung der allgemeinen Fitness der Kinder und Jugendlichen in Kindergärten und Schulen.

Unter Einbeziehung von spielerischen Elementen sollen dabei auch die motorischen Fähigkeiten gefördert und verbessert werden. Die Schüler sollen ohne Leistungsdruck nachhaltig Spaß und Freude an der Bewegung erfahren.



VERGLEICH DER ERGEBNISSE DES 1. UND 2. DMT-TESTS:

Aufgrund der durchgeführten Bewegungseinheiten mit den Schulklassen erzielten die Volksschulkinder im Durchschnitt **eine Verbesserung von 6,78 %** im Vergleich zum 1. Test.

BEREITS DABEI

Folgende Schulen haben unser Bewegungs- und Sportprogramme bisher in Anspruch genommen und haben damit erfolgreich für mehr Bewegung in den Klassen gesorgt:



- VS KAINDORF
- VS HOFKIRCHEN
- VS EBERSDORF
- VS WEIZBERG
- VS WEIZ
- VS ANGER
- VS NAAS (NEU SEIT DEM SCHULJAHR 2018/19)
- VS PÖLLAUBERG
- VS GREINBACH (NEU SEIT DEM SCHULJAHR 2018/19)
- VS THAL BEI GRAZ
- VS GRATWEIN
- VS GRATKORN
- VS FERDINANDEUM IN GRAZ

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Bewegungs- und Sportprogramm und stehen für ein Informationsgespräch und eine Schnuppereinheit sehr gerne zur Verfügung!

Dagmar Kern

Staatlich geprüfter Trainer
Fitness & Athletik
Akademische Freizeitpädagogin
Kontakt: +43 680 2321019

Yvonne Gratzner

Übungsleiter
Laufen & Schwimmen
Kontakt: +43 660 3800799

