



# #BEACTIVE

23.09.2022-30.09.2022

„SCHULE BEWEGT DICH!“

#BeACTIVEAT SCHOOL





## Im Überblick

- Aktion während der Europäischen Woche des Sports (23.09.2022-30.09.2022)
- Was? 1 Stunde Bewegung/Tag.
- Ziel: Bewegung und Sport sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern stärken auch die Lernfähigkeiten der Schüler.
- Alle Ansätze gelten nur als Ideen. Dessen Umsetzung wird begrüßt, beruht jedoch auf einer **Freiwilligenbasis**

**„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“  
(Chinesisches Sprichwort)**

**„Bewegung ist das Tor zum Lernen“  
(Zitat: Dr Paul Dennison)**

## SCHULE BEWEGT DICH! - #BEACTIVEATSCHOOL

### 3 Ansätze:

- Beweg dich auf dem Hin- und Rückweg
- Beweg dich im Unterricht  
Unterrichtseinheiten sportlich gestalten; innen oder bestenfalls draußen
- Gemeinsam in der Mittagspause bewegen.  
Spiele + Aktion Flashmob

## 1. ANSATZ: Auf dem Weg zur Schule

Zur Verstärkung des Projekts „Zora Zisch, die Verkehrsschlange“ welches durch Fahr Mit durchgeführt wird, rufen wir alle Schüler erneut dazu auf, in dieser Zeit umweltfreundlich zur Schule zu kommen:

- Mit dem Fahrrad
- Mit dem Roller
- Mit dem Skateboard
- Zu Fuß



Der Schulweg sollte auf sicheren Wegen zurückgelegt werden. Um vor allem die Primarschüler auf dem Weg zur Schule zu unterstützen, schlagen wir Geh- oder Fahrgemeinschaften in Begleitung der Eltern oder der Sekundarschüler vor (Biking Bus oder Walking Bus).

Es wäre super, wenn die Schüler langfristig mit dem Rad zur Schule kommen würden. In Ostbelgien haben die Gemeinden Kelmis, Sankt Vith und Eupen einen Zuschuss für das Projekt „Wallonie Cyclable“ erhalten, dessen Infrastruktur 2023 umgesetzt wird. Ziel dieses Projektes ist es die Radwege in der Wallonie um 5% zu erhöhen.



Für die Sekundarschulen:

Am 27. September findet eine **Fahrrad-Verkehrsrallye** durch die Stadt Eupen für alle Sekundarschulen Ostbelgiens statt.

**Bei der Rallye fahren die Schüler mit dem Fahrrad durch die Stadt und müssen Ateliers bewältigen und Quizfragen zur Verkehrssicherheit beantworten.**

- In Kooperation mit der VoG FahrMit, Stadt Eupen und der Polizei
- 3 Schüler + 1 Begleiter/Schule → Zielpublikum: 6. Jahr (Abitur)
- Die Rallye sollte in 2 Stunden zu bewältigen sein
- Schüler sammeln während der Rallye in verschiedenen Ateliers Punkte.
- Die Polizei sorgt über den ganzen Tag für genügend Sicherheit und achtet darauf, dass die Schüler sich im Straßenverkehr korrekt verhalten.

➔ **Ziel: langfristig umweltfreundlich und sportlich zur Schule kommen und die Schüler auf den Führerschein vorbereiten**

Viele Sekundarschulen sind bereits Teil dieses Projekts. Ihre Schule ist noch nicht dabei? Melden Sie sich bei [william.klubert@los-ostbelgien.be](mailto:william.klubert@los-ostbelgien.be)



## 2. ANSATZ: Beweg Dich im Unterricht

Einige allgemeinbildenden Unterrichte wie zum Beispiel Naturwissenschaften lassen sich gut bei passendem Wetter nach draußen verlegen. Bei Unterrichten, wie Mathematik oder Fremdsprachen kann man zum Abschluss des Unterrichts einige Bewegungsspiele durchführen.

Wir schlagen folgende Aktivitäten vor:

- Natur entdecken (Waldtag, Pilzsammlung)
- Stadtrally, Schatzsuche auf Gemeindeebene (falls vorhanden), ...
- Bewegung im Klassenraum bei Mathematik, Deutsch, Fremdsprachen, Geschichte, ...

### Praxisispiele im Klassenraum:

Aus dem Buch „Beweg dich Schule“ der Autorin Dorothea Beigel schlagen wir Ihnen einige Praxisispiele vor, die Sie alle im Klassenraum ohne Aufwand durchführen können. Dazu ist kein Material notwendig. Dessen Umsetzung ist nicht verpflichtend.

Alle weiteren Infos zu diesen Spielen finden Sie in einem weiteren Dokument, welches im Anhang der Mail zu finden ist. Hier handelt es sich um wissenschaftlich fundierte, altersgerechte und fachspezifische Unterrichtsspiele.



- Verein trifft Schule (Für die Sekundarschulen)

Durch die Pandemie haben einerseits manche Sportvereine an Mitgliedern verloren und andererseits haben manche Schüler den Weg zum Sportverein verloren.

Ziel ist es Schüler und Vereine wieder näher zusammenzubringen, weshalb LOS die Vereine zu den Sekundarschulen für einen Schnupperkurs einladen wollte. Die Idee wäre, dass die Sportvereine Ostbelgiens in die Schulen in ihrer Gemeinde gehen und sich dort auf professionelle, aber auch spaßige Weise präsentieren würden. Wie Sie dies anstellen, wird der Schule und den Vereinen selbst überlassen. LOS erstellt hier den Kontakt zwischen den Schulen und den ausgewählten Vereinen.

Für die Vereine besteht die Möglichkeit auf professioneller und trotzdem spaßiger Art ihre Sportart näher zu bringen und Mitglieder anzuwerben. Sportlehrer dagegen können die Anregungen der Vereinstrainer für die eigene Unterrichtsgestaltung aufnehmen und im eigenen Unterricht umsetzen.

Viele Sekundarschulen sind bereits Teil dieses Projekts. Ihre Schule ist noch nicht dabei? Melden Sie sich bei [william.klubert@los-ostbelgien.be](mailto:william.klubert@los-ostbelgien.be)



### 3. ANSATZ: Gemeinsam in der Mittagspause

In der Mittagspause würden wir uns freuen, wenn Jungen und Mädchen unter Aufsicht eines Übungsleiters gemeinsam an verschiedenen Bewegungsaktivitäten teilnehmen würden. An jedem Tag könnte man den Schwerpunkt entweder auf Ballsportarten legen oder eine Challenge unter den Schülern organisieren.

Wir schlagen folgende Bewegungsaktivitäten vor:

- Völkerball
- Hola-Hoop, Jonglieren
- Seilspring-Challenge, Lehrer gegen Schüler, welche Schule schafft die meisten Sprünge?
- Volleyball, Fußball, Basketball,...
- Aktion Flashmob



Im letzten Jahr war es das LOS-Team, welches den Flashmob durchführte. In diesem Jahr wenden wir uns an eine professionelle Tanzgruppe (TSC Dance Feet Kelmis), die den Tanz planen und umsetzen wird. Der Flashmob wird altersgerecht und für alle machbar sein.

Das LOS-Team würde sich freuen, wenn einige Schüler während der Europäischen Woche des Sports bei Freiräumen den Tanz einstudieren. Wir stellen Ihnen ebenfalls ein Übungsvideo/Tutorial zur Verfügung, sodass der Tanz ohne Probleme einstudiert werden kann.

- Link zum Flashmob: <https://www.youtube.com/watch?v=qLmCuaNFN74>
- Link zum Tutorial: [https://www.youtube.com/watch?v=xomsnABuv\\_8&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=xomsnABuv_8&t=5s)

Ziel wäre es dann gemeinsam am 30.09.2022 den Tanz mit allen Schülern aufzunehmen.

Gerne können die Schüler im Vorfeld auch gemeinsam mit ihren Eltern den Tanz zu Hause proben. Selbstverständlich können Sie dazu Ihre eigenen Kommunikationskanäle nutzen und – in Verbindung mit dem Hashtag #LOSbeactive – im Voraus über Ihre Teilnahme am Flashmob berichten.

Über [william.klubert@los-ostbelgien.be](mailto:william.klubert@los-ostbelgien.be) können Sie uns ebenfalls Ihre Videos zukommen lassen.

Wir hoffen, auf diese Weise eine möglichst große Sichtbarkeit für die Aktion zu erreichen und noch mehr Teilnehmer dafür gewinnen zu können.



ETSCHC



23/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9
<b>1. Schulweg zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller,... (27/9 – Verkehrs-Fahrrad-Rallye)</b>					
<b>2. Unterricht mal anders: drinnen + draußen in Bewegung</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Naturwissenschaften: Pilzsammlung, Vogelzählung, Waldtag, Blattsammlung, ...               <ul style="list-style-type: none"> <li>Geschichte: Dorf bzw. Stadtgeschichte</li> <li>Allg. Unterricht: Schnitzeljagd, Stadtrally (falls vorhanden)</li> </ul> </li> <li>Sportunterricht: Verein trifft Schule, Flashmob, Orientierungslauf (falls vorhanden), normales Sportprogramm               <ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul> </li> </ul>					
<b>3. Pausen-Programm</b>					
Traditionssportarten	Kleinmaterial (Jonglieren, Hola Hoop, ...)	Seilspring-Challenge	Spaziergang/ Schnitzeljagd	Kinball, Völkerball, Tchoukball, Trangle- /Spikeball, Kan Jam	Verfilmung Flashmob* FINALE

## Abschluss + Ausblick

Die Gestaltung der Woche steht Ihnen frei. Die oben dargestellte Tabelle dient lediglich zur Inspiration.

Wir freuen uns über jede Art von Rückmeldung. Bilder, Tabellen, Videos etc können Sie uns über [william.klubert@los-ostbelgien.be](mailto:william.klubert@los-ostbelgien.be) zukommen lassen.

Weitere Infos werden folgen!

Wir wünschen Ihnen bei der Gestaltung der Europäischen Woche des Sports viel Spaß!

Das LOS-Team

### William Klubert

*Koordinator für Breiten- und Gesundheitssport*

**LOS Leitverband des Ostbelgischen Sports**

Bellmerin 46-48, B-4700 EUPEN

**E-Mail** [william.klubert@los-ostbelgien.be](mailto:william.klubert@los-ostbelgien.be)

**Mobil: +32 (0) 472 86 45 22**

RJP Eupen | BE 0747.946.214

<https://www.los-ostbelgien.be/>