



#BEACTIVE

23.09.2021-30.09.2021

„SCHULE BEWEGT DICH!“

#BEACTIVEATSCHOOL



In diesem Jahr findet in Ostbelgien zum Anlass der „Europäischen Woche des Sports“ erstmals eine groß angelegte Kampagne unter Einbeziehung der Schulen statt, die vom Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS) organisiert wird. Dieses Merkblatt informiert Interessierte über die verschiedenen Ansätze und den Ablauf dieser Woche. #BeActive #Schulebewegtdich



- Aktion während der Europäischen Woche des Sports (23.09.2021-30.09.2021)
- Was? Min. 1 Stunde Bewegung/Tag.
→ Besonderer Fokus in den Medien auf die Schulen am 28.09.2021
- Leitsatz: Bewegung und Sport sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern stärken auch die Lernfähigkeit der Schüler.

**„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:

- Bewege dich auf dem Hin- und Rückweg + Verkehrsquiz Fahr mit VoG
- Bewege dich im Unterricht
(Unterrichtseinheiten sportlich gestalten; innen o. bestenfalls draußen)
- Gemeinsam in der Mittagspause bewegen
(Thema/Tag + Flashmob-Aktion)



1. ANSATZ: Auf dem Weg zur Schule

Zur Verstärkung des Projekts „**Zora Zisch, die Verkehrsschlange**“ welches durch Fahr Mit im Rahmen der Europäischen Woche der Mobilität (vom 16.-22. September) 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 (Rad-)Fahrgemeinschaften** in Begleitung der Eltern oder der Sekundarschüler vor (Biking Bus oder Walking Bus).

Die Schüler der Oberstufe können zudem gerne an dem **Verkehrsquiz** von Fahr mit teilnehmen, welches auf die Verkehrsregeln aufmerksam macht. Das Quiz ist so angelegt, dass jeweils 1-2 Schüler/Klasse stellvertretend für ihre Klasse an dem Quiz teilnehmen. Bei jeder falschen Antwort kann sich dazu der Sportlehrer eine Aufgabe einfallen lassen, wie zum Beispiel Kniebeugen oder Pumpen, die von der ganzen Klasse zu erledigen ist. (Weitere Informationen zum Ablauf des Quiz sind bei der VoG Fahr mit zu erhalten.)

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 bis 2023 umgesetzt werden soll. Ziel dieses Projektes ist es, das Radfahren zu fördern und die Radwege in der Wallonischen Region insgesamt um 5% zu erhöhen.



2. ANSATZ: Im Unterricht

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

Wir schlagen folgende Aktivitäten vor:

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



Inspiration für Pädagogen: Praxisspiele im Klassenraum

Lassen Sie sich hierzu gerne durch das beiliegende Dokument „Beweg dich, Schule“ inspirieren. Aus dem gleichnamigen Buch der Autorin Dorothea Beigel schlagen wir Ihnen einige Praxisspiele vor, die Sie alle im Klassenraum ohne Aufwand durchführen können. Dazu ist kein Material notwendig.



3. ANSATZ: Gemeinsam in der Mittagspause

Zudem würden wir uns freuen, wenn in der Mittagspause Jungen und Mädchen unter Aufsicht eines Übungsleiters (Sportlehrer/in, Aufseher/in bzw. Erzieher/in) gemeinsam an verschiedenen Bewegungsaktivitäten teilnehmen würden. An jedem Tag könnte man den Schwerpunkt anders legen, z.B. einmal auf Ballsportarten, einmal auf Geschicklichkeitsspiele, oder eine Challenge unter den Schülern organisieren.

Wir schlagen folgende Bewegungsaktivitäten vor, wobei es hier weitaus mehr Spiele gibt:

- Völkerball, Omnikin, ...
- Hola-Hoop, Jonglieren, ...
- Seilspring-Challenge: Lehrer gegen Schüler, welche Schule schafft die meisten Sprünge?
- Volleyball, Fußball, Basketball, Handball, ...
- Aktion Flashmob (siehe folgender Abschnitt)



Bezüglich des Flashmobs hat das LOS-Team einen Clip zu dem Titel „Fireworks“ von Purple Disco Machine vorbereitet. Passend zu dem Clip gibt es ein Mitmach-Tutorial, welches Schritt für Schritt die Choreografie erklärt. Die beiden Clips finden Sie auf dem unten stehenden Link.

<https://we.tl/t-RZNUs0XpA8>

Das Los-Team hofft, dass viele ostbelgische Schüler (gerne mit ihren Lehrern) diesen Tanz während der Europäischen Woche des Sports einstudieren. Ziel ist es, dass bis Ende September dieses Jahres alle teilnehmenden Schüler „ihren“ Tanz aufgenommen und eingeschickt haben (siehe unten „Einsenden der Clips“).

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** und der **Verlinkung der LOS Ostbelgien Kanäle** über ihre Teilnahme am Flashmob berichten.

- ➔ Einsenden der Clips: Wir bitten Sie, uns Ihre Videos bis zum 06.10.2021 über michelle.fickers@los-ostbelgien.be zukommen zu lassen.
- ➔ Wir hoffen, auf diese Weise eine möglichst große Sichtbarkeit für die Aktion zu erreichen und noch mehr Teilnehmer dafür gewinnen zu können.



AUF EINEN BLICK: #BeActiveAtSchool

Do 23/9	Fr 24/9	Mo 27/9	Di 28/9	Mi 29/9	Do 30/9
1. Schulweg zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller,...					
2. Unterricht draußen + Bewegung					
- Naturwissenschaften: Pilzsammlung, Vogelzählung, Waldtag, Blattsammlung, ... - Geschichte: Dorf bzw. Stadtgeschichte - Allg. Unterricht: Schnitzeljagd, Stadtrally (falls vorhanden) - Sportunterricht: Flashmob, Orientierungslauf (falls vorhanden), normales Sportprogramm ...					
3. Pausen-Programm					
Traditionssportarten	Kleinmaterial (Jonglieren, Hola Hoop, ...)	Spaziergang/ Schnitzeljagd	Seilspring-Challenge	Kinball, Völkerball, Tchouckball, Kan Jam, Trangle-/Spikeball, ...)	Verfilmung Flashmob FINALE

Abschließende Informationen

Die Gestaltung der Woche steht Ihnen frei. Die oben dargestellte Tabelle dient lediglich zur Inspiration. Auch wie Sie das „Finale“ an Ihrer Schule bzw. mit Ihrer Klasse gestalten, bleibt Ihnen überlassen.

Wir freuen uns über jede Art von Rückmeldung. Gerne können Sie zu diesem Zweck auch das beiliegende Formular nutzen, um uns über Ihre Aktivitäten zu informieren. Diese Übersicht können Sie uns – ebenso wie Bilder, Videos etc. – über michelle.fickers@los-ostbelgien.be zukommen lassen.

Bei Teilnahme und Einsenden des Formulars erhält jede Schule ein Teilnahme-Kit. Hier möchten wir jedoch auf ein begrenztes Angebot hinweisen. (Die Auswahl erfolgt nach Eingangsdatum der Teilnahme-Listen.)

Wir hoffen auf eine „bewegte Woche“ dank der Unterstützung zahlreicher Sportbegeisterter – zu denen sicherlich nicht nur die Sportlehrer/innen zählen!

Wir wünschen Ihnen bei der Gestaltung der Europäischen Woche viel Spaß und Erfolg!

Das LOS-Team