

# SPORTERZIEHERTAG 2024

& Österreichweites Symposium BEWEGTE SCHULE

Österreichs größte Fortbildung für Bewegungs- und Sportpädagog:innen

## Warm Up

23. Oktober, ab 18 Uhr, Online

Christian Andrä (D): Bewegtes Lernen - sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht

## Keynotes:

24. Oktober, ab 9 Uhr, Pädagogische Hochschule Steiermark

Manuela Macedonia (I): Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke

Reinhold Kerbl, Gerald Jarnig (A): Mental Health - Bewegung als Antidepressivum

## Workshops

- Theo Landrichinger: Bewegtes Lernen in der Sporthalle
- Johannes Gosch: 9 MINDSTEPS® - Hocheffizientes Gehirn- und Koordinationstraining
- Antonia Santner: Kort.X® - Gehirntraining
- Florian Grosseck: Mehrwert der täglichen Bewegungseinheit
- Christian Almer: Shuttle Time - Badminton vermitteln
- Sigi Kainberger: Bewegtes Lernen in der Klasse
- Andreas Hausberger: Risikomanagement, Erlässe und Co.
- Alex Paes: Sportunterricht 3.0 mit der Sportstation 2
- Sabrina Buchacher: Bewegte Pause

Alle weiteren Infos erhalten die Teilnehmer:innen nach erfolgreicher PH Online Anmeldung per Mail! LV-Nr.: 611.0BS01  
Nachmeldungen mit Einverständnis der Direktion an: [primar@phst.at](mailto:primar@phst.at)

## QUICK FINDER INFO MESSE

1.

ADRESSE 2024  
FÜR SPORT- UND  
PROJEKTWOCHEN

QUICK FINDER



Eine Initiative des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher



Pädagogische  
Hochschule  
Steiermark

Hasnerplatz 12  
8010 Graz



[sporterzieher.at](http://sporterzieher.at)



[bewegteschule.at](http://bewegteschule.at)



# SPORTERZIEHERTAG 2024

& Österreichweites Symposium BEWEGTE SCHULE

## Infos zu allen Keynotes!

### Keynote 1

**Dr. Christian Andrä (D): Bewegtes Lernen - sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht**

Warm Up, Mittwoch 23. Oktober, ab 18 Uhr, Online



Lernen ist ein Prozess, bei dem der gesamte Organismus beteiligt ist. Denn die Lernenden sind nie ausschließlich mit ihrem Kopf anwesend, sondern haben immer den ganzen Körper dabei. Das menschliche Potenzial kann durch eine sinnvolle Gestaltung des „Bewegten Lernens“ optimal genutzt werden. Jede/r

Lehrende sollte über ein gewisses Methodenrepertoire des „Bewegten Lernens“ verfügen, denn durch diese ganzheitlichen Ansätze kann der Lernerfolg deutlich gesteigert werden. Im Fokus des Workshops stehen entsprechende best-practice Ideen. Selbstverständlich werden an geeigneter Stelle auch entsprechende wissenschaftliche Hintergründe präsentiert. Darüber hinaus wird die Reflexion des Erlebten und der Transfer in die eigene Lehr- und Lernpraxis angeregt, so dass aus best-practice next-practice wird. **Dr. Christian Andrä** ist Sport- und Erziehungswissenschaftler an der Universität Potsdam. Im Zentrum seiner Forschungsaktivitäten stehen die Begriffe Bewegung und Gesundheit.

### Keynote 2

**Univ. Prof. Prim. Dr. Reinhold Kerbl (A), Ing. MMag. Dr. Gerald Jaring (A): Mental Health - Bewegung als Antidepressivum**

Donnerstag 24. Oktober, ab 9 Uhr, PHST



Bewegung und Sport fördern die intellektuelle Entwicklung und das psychische Wohlbefinden. Beides ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Die Förderung von „Mental Health“ ist insbesondere deshalb von großer Bedeutung, weil psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen zuletzt deutlich zugenommen haben. In diesem Beitrag werden zunächst wissenschaftliche Erkenntnisse zu dieser Thematik präsentiert, im zweiten Teil werden präventive Möglichkeiten im Schulalltag vorgestellt. Die tägliche Bewegungseinheit und individuelle Leistungsbeurteilung spielen dabei eine große Rolle.

**Dr. Reinhold Kerbl** ist Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark/Leoben, **Dr. Gerald Jaring** ist Bewegungswissenschaftler am Campus Hubertusstraße in Klagenfurt und Freelancer an der Universität Graz.



### Keynote 3

**Dr. Manuela Macedonia (I): Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke**

Donnerstag 24. Oktober, ab 13 Uhr, PHST



Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb haben sportliche Menschen das bessere Gedächtnis? Unser Gehirn ist unser wichtigstes

Organ: Denken, Fühlen, Erinnern und Lernen werden hier zentral gesteuert. Trotzdem widmen wir unserem Gehirn deutlich weniger Aufmerksamkeit als unserem Körper. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen: Wie wir die Leistung unseres Gehirns verbessern und erhalten können, ist entscheidend für ein gesundes und langes Leben.

Welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn hat – dabei muss es noch nicht einmal Hochleistungssport sein – erzählt die

italienische Neurowissenschaftlerin leichtfüßig, verständlich und mit einer Prise Humor in ihrem Vortrag. Sie erklärt, wie wir Stresssymptomen, Übergewicht, Depression und Demenzerkrankungen vorbeugen können und schildert, welchen Einfluss unsere Ernährung auf unsere Denkleistung hat.

**Dr. Manuela Macedonia** arbeitet und forscht an der Johannes Kepler Universität in Linz und ist Autorin zahlreicher Bücher über das Thema „Gehirn“.

**Hör-Tipp:** Ein Interview mit **Manuela Macedonia** zum Thema finden Sie im Podcast „Energie für Körper und Geist“, Folge 115, auf iTunes, Spotify, Amazon Music oder [erichfrischenschlager.com](https://www.erichfrischenschlager.com)



# Infos zu allen Workshops!

## Bewegtes Lernen in der Sporthalle

**Theo Landrighinger** stellt zahlreiche Spiele und Spielanregungen für bewegten und fächerübergreifenden Unterricht vor, die unmittelbar übernommen oder den eigenen Bedürfnissen durch entsprechende Vorlagen angepasst werden können. Alle Aufgabenstellungen sind mit Bewegung verbunden, manche davon auch etwas intensiver, sodass sportliche Kleidung von Vorteil ist. Einige Spielideen erfordern ein Smartphone mit QR Scanner, meist funktioniert auch die Foto-App zum Auslesen der QR Codes. Bitte auch Papier und Stift mitnehmen. Ein ausführliches Skriptum wird als PDF zur Verfügung gestellt.



## Kort.X® - Gehirn-Training

Das von **MMag. Antonia Santner** entwickelte Kort.X® ist ein Gehirntraining, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Es kombiniert koordinative Bewegungsaufgaben mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen in einem systematischen Trainingsaufbau und unterstützt damit die kognitive Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Analysen von Kursteilnehmern ergeben eine Steigerung der Konzentrationsleistung, schnellere Verarbeitungsgeschwindigkeit und bessere Gedächtnisleistungen. Antonia Santner ist Sportwissenschaftlerin und absolviert ihr PHD-Studium im Bereich Neurophysiologie.



## Bewegtes Lernen in der Klasse

**Siegfried Kainberger, MSc**, stellt in seinem Workshop das Bewegte Lernen im Klassenraum in den Fokus. Er zeigt praktische Anwendungsbeispiele, wie Pädagog:innen Lerninhalte in literarischen Fächern mit Hilfe einer bewegten Didaktik mit Bewegungsimpulsen umsetzen können. Die moderne Unterrichtsforschung bestätigt durch Studien immer wieder, dass eine Schule, in der Bewegung das Lernen unterstützt, positive Auswirkungen auf die Lern- und Konzentrationsfähigkeit der Lernenden hat.



## Risikomanagement, Erlässe und Co

Der kompetenzorientierte Unterricht in Bewegung und Sport steht im Spannungsfeld zwischen bewusstem Umgang mit Risiken und der Gewährleistung von Sicherheit. Der Workshop von **Dr. Andreas Hausberger** beinhaltet die wichtigsten Erlässe für Bewegung und Sport: Schulveranstaltungsverordnung, Sicherheitserlass, Richtlinien zur Durchführung von sportlichen Schulveranstaltungen und organisatorische Richtlinien für den Unterricht. Außerdem geht es um Sicherheit, Risikomanagement und Unfallverhütung.



## Shuttle Time - Badminton vermitteln

In diesem Workshop zeigt **Christoph Almer** vom steirischen Badminton-Verband wie die Sportart Badminton in der Sporthalle didaktisch klug umgesetzt werden kann. Mit dem Programm ShuttleTime bekommen die Pädagog:innen dazu exzellentes Unterrichtsmaterial mit 22 Stundenbeispielen, über 100 Übungsvideos, ein Handbuch für Lehrpersonen sowie eine App für den einfachen Zugriff.



## Mehrwert der täglichen Bewegungseinheit

Durch die tägliche Bewegungseinheit werden die Bewegungszeiten von Kindern und Jugendlichen erhöht und ein Kulturwandel zu mehr Bewegung und Sport an den Bildungseinrichtungen bewirkt. Die primäre Zielgruppe des Pilotprojekts umfasst alle Kinder im Alter von 2-14 Jahren. **Florian Grosseck, MSc**, ist Koordinator der täglichen Bewegungseinheit in der Steiermark und beschreibt in diesem Workshop, wie das Projekt optimal in den Schulalltag integriert werden kann.



## 9 MINDsteps® - Hocheffizientes Gehirntraining

**Mag. Johannes Gosch** stellt in diesem Workshop das innovative Gehirntraining mit den 9 MINDsteps® Übungen vor, das in der Steiermark entwickelt wurde. Das Trainingskonzept unterstützt sowohl die motorische Koordination, als auch die exekutiven Funktionen im Gehirn. Neun Orientierungspunkte bilden das Grundschema jeder Übung, kombiniert werden dann körperliche und geistige Aufgaben in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.



## Bewegte Pause: Ausgleich zwischen Arbeitsphasen

Zwischen konzentrierten Arbeitsphasen bieten sich Bewegungsspiele oder Sportübungen als Ausgleich gut an. Die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation der Kinder steigt. In diesem Workshop zeigt **Sabrina Buchacher** Ideen für bewegte Pausen, die mit wenig oder ohne Material umgesetzt werden können und auch Freiraum für individuelle Umsetzungen erlauben. Sie lernen kurze und längere Spielformen kennen, die auch zwischen den Arbeitsphasen eingesetzt werden können.



## Sportunterricht 3.0 mit der Sportstation 2

Eine Möglichkeit für deine Schule, auch Kindern sinnvolle Bewegungsmöglichkeiten zu verschaffen, ist die Sportstation 2. Sie ist der Schnittpunkt zwischen realer Bewegung und digitaler Gamification. **Alexander Paes** stellt in seinem Workshop die Sportstation 2 vor und zeigt wie man sie im Schulsport geschickt und effektiv einsetzt.

