

## BASISDATEN DER SCHULE

---

**Name der Schule:** Mittelhofschule

**Schulnummer:** 123456

**Straße:** Katthultweg

**PLZ:** 34321

**Ort:** Bullerbü

**Telefon:** 0521 106 12893

**E-Mail der Schule:** fitdurchdieschule@rh.aok.de

**Name der Schulleitung:** Frau Nielsson

**Homepage:** www.mittelhofschule.de

**Anzahl der Lehrkräfte:** 25

**Anzahl der Schülerinnen und Schüler:** 250

**Nehmen Sie am Landesprogramm Bildung und Gesundheit teil? Die Frage richtet sich nur an Schulen aus dem Rheinland:**

Nein

## TITEL DES PROJEKTS

---

Unser Weg zum Triathlon

## ANSPRECHPARTNER(INNEN) FÜR DAS PROJEKT

---

Name	Telefon	gegebenenfalls Privat-E-Mail-Adresse
Uta Limmelamm	02121/123456	uta@limmelamm.de

## BEDARFSERMITTLUNG

---

**Situationsanalyse:** Unseren Schülerinnen und Schülern (im folgenden SuS) fehlen häufig Vorbilder, die ihr Freizeit- und Sportverhalten positiv beeinflussen. Bewegungsmotorische Defizite und fehlende soziale Bindungen durch die verminderte Teilnahme am Vereinssport haben negative Auswirkungen auf die Entwicklung unserer SuS. Die motorischen Basisfähig- und Fertigkeiten, wie Fahrradfahren, Schwimmen oder ausdauerndes Laufen sind nur geringfügig ausgeprägt bzw. bei manchen SuS kaum vorhanden. Durch fehlendes bzw. nicht vorhandenes Material haben unsere Schüler im häuslichen Umfeld nur begrenzte Möglichkeiten, das Fahrradfahren auszuüben. Ca. 25% der letztjährigen Fünftklässler waren nicht schwimmfähig. Die Abnahme des Sportabzeichens im letzten Jahr zeigte,

dass weniger als 10% unserer SuS die notwendigen Fähigkeiten hatten, um ein Sportabzeichen zu erwerben. Die Wegstrecken unserer SuS werden häufig mit dem Bus, dem Auto oder dem Motorroller zurückgelegt. Eine geringe Anstrengungsbereitschaft, fehlende Erfahrungen und verängstigte Eltern aufgrund fehlender Sicherheitserziehung vermögen dieses zu verstärken. Schüler der Projekte aus den Vorjahren wollen ihre Erfahrungen einbringen und weitermachen.

**Daraus resultierender Handlungsbedarf:** Ziele des Projekts: - Verbesserung der Schwimmfähigkeit - Schaffung technischer und konditioneller Voraussetzungen für ausdauerndes Fahrradfahren - Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte des Fahrradfahrens (im Sinne einer Verkehrserziehung) - Drei verschiedene Disziplinen ausdauernd durchhalten - Zum eigenständigen Sporttreiben anleiten und motivieren

**Wie haben Sie die Bedarfsermittlung vorgenommen?:**

- Fitness-Test
- Schülerbefragung
- Lehrerbefragung
- Bundesjugendspiele, Sportabzeichen

**Aus dem oben genannten Bedarf ergeben sich folgende Zielgruppen:** Die Zielgruppe sind die Hauptschuljahrgänge 5 - 9. Die SuS sind im Alter von 12-17 Jahren. Die Ergebnisse der durchgeführten Fitnessstests, die Ergebnisse der Bundesjugendspiele und Sportabzeichenprüfung, sowie die Beobachtungen der Sportfachlehrer zeigten eine vergleichsweise geringe körperliche Leistungsfähigkeit unserer SuS. Diese resultiert aus der geringen Breitensportanbindung, den fehlenden Vorbildern im sozialen und häuslichen Umfeld, sowie der mangelnden Motivation unserer SuS zum Sporttreiben. Eigentlich selbstverständliche sportliche Fertig- und Fähigkeiten (Schwimmfähigkeit, Wegbewältigung mit dem Fahrrad, Wandern, Laufen, Springen Werfen) werden nur noch von wenigen Schülern altersentsprechend beherrscht. Bei körperlichen und / oder emotionalen Belastungen neigen unsere SuS häufig zum Rückzug oder Verweigerung. Dem könnte das Projekt durch sportliche Herausforderungen, die unsere SuS fordern aber nicht überfordern (längere Fahrrad- Lauf oder Schwimmstrecken bewältigen) entgegenwirken. Erfahrene Schüler werden ebenfalls eingebunden, sie trainieren härter und unterstützen.

## ZIELE DES PROJEKTS

---

**Formulieren Sie vor allem messbare Projektziele, an denen Sie später den Erfolg der Maßnahmen überprüfen können:**

Die SuS sollen: - Wege aktiv und sicher, sowohl mit dem Fahrrad als auch zu Fuß bewältigen (Umfrage) - Die Schwimmfähigkeit erwerben (Schwimmabzeichen) - Ihre sportlichen Basisfähigkeiten (Sprinten, ausdauerndes Laufen, Springen, Werfen) verbessern (Ergebnisse der Bundesjugendspiele, Anzahl der Sportabzeichen) - Spaß am Sporttreiben entwickeln Die Schüler, die bereits an den ersten beiden Projekten teilgenommen haben, (Kids on bike, Bike and run), erfahren wie sie über das Laufen zum Duathlon und schließlich, gewissermaßen als Krönung der Anstrengung zum Triathlon gelangen.

## MAßNAHMEN UND GEPLANTER PROJEKTZEITRAUM

Name	Datum von	Datum bis
Verbesserung der konditionellen und koordinativen Grundlagen	3-6 Monate	
Technik und Ausdauertraining auf dem Fahrrad, Fahrradwerkstatt	24 Monate	
Schwimmtraining	24 Monate	
Lauftraining	24 Monate	

**DIE MAßNAHMEN WERDEN IN FOLGENDEN BEREICHEN DURCHGEFÜHRT.  
MEHRFACHNENNUNGEN SIND MÖGLICH.**

Die **Maßnahmen** werden in folgenden Bereichen durchgeführt.  
Mehrfachnennungen sind möglich.

Bereich	Bei Gruppenabgeboten: Anzahl der Gruppen	Voraussichtliche Anzahl erreichter Personen
<b>AG-Bereich</b>	3	60
<b>Pause/Vormittag</b>	1	100
<b>Pause/Mittag</b>	1	100
<b>Ganztage</b>		
<b>Projektstage</b>	1	400
<b>Sonstiges</b>		

**Falls Sonstiges, welche?:**

Wer führt welche Maßnahmen und/oder Aktionen durch?

Wer	Maßnahmen/Aktionen

Wer	Maßnahmen/Aktionen
<b>Lehrkräfte mit der Fachrichtung:</b> Sport	AG: Schwimmen, Bewegungserziehung und Fahrradfahren Gruppen im Wechsel
<b>nicht unterrichtendes Personal(z.B. Sporthelfer), und zwar:</b> Sport	Betreuung des Sportangebotes der Übernachmittagsbetreuung, Pausensport
<b>Kooperationspartner, und zwar:</b> Betreuer des RC Zugvogel	Verkehrserziehung, Technik und Konditionstraining auf dem Fahrrad
<b>Sonstige (bitte nennen):</b> Betreuer des RC Zugvogel	

## FORTSETZUNG DER MAßNAHMEN

Was ist vorgesehen, damit die Maßnahmen auch nach Ende des Förderzeitraums Bestand haben und in den Schulalltag dauerhaft integriert werden?

**Folgende finanzielle und personelle Aktivitäten sind geplant, um das Projekt fortzuführen:** - Fortbildung der Lehrkräfte - Verankerung im Schulprogramm - Stetige Aus- und Weiterbildung der Sporthelfer - Kooperation zu weiteren Vereinen geplant (geplante Koop. mit dem Schwimmverein Aachen Brand)

**Die Kooperation mit dem externen Partner wird in folgender Form fortgeführt:** - Besuch der Fortbildungen - Präsenz auf schulischen Veranstaltungen - Schüler trainieren im Verein, Sporthelfer finden den Einstieg in den organisierten Sport

**Sonstiges:**

## VORAUSSICHTLICHE GESAMTKOSTEN

Welche Maßnahmen planen Sie mithilfe der Fördergelder zu finanzieren? Bitte erstellen Sie einen voraussichtlichen Kostenplan.

Bitte beachten Sie, dass wir in der Regel Übungsleiterhonorare sowie Kosten für Fortbildungen finanzieren können, Materialkosten und Klassenfahrten hingegen nicht.

Die maximale Fördersumme beträgt 5.000 Euro für zwei Schuljahre.

Aktionen im Rahmen des Projekts	Voraussichtliche Kosten	In welcher Höhe sollen diese Kosten durch FddS gefördert werden?	Bewilligte Kosten
Übungsleiter-Honorar	34 Schulwochen - jeweils 2,5 Std.(30,- €) = 1.020,00 € pro Jahr	2.040,00 €	
Besuch ausserschulicher Sportstätten (Fitnessstudio)	1-2 Mal pro Jahr ca. 500,00 €	0,00 €	
Lehrerfortbildungen I und II (Schwerpunkte: Fahrradfahren, Schwimmen Sporthelferausbildung)	je 600,00 €	1.200,00 €	
Betreuung der AG an Projekttagen	400,00 €	400,00 €	
Ferienspiele / Projekttag	500,00 €	500,00 €	

---

**Eine Kooperation mit einem Sportverein existiert bereits / ist geplant:** RC Zugvogel, (geplant Koop. Schwimmverein)

**Die Schulleitung ist über diese Bewerbung informiert:** Ja