

# Willkommen auf unserer Homepage

## Empfohlene Übungssammlungen zur Gestaltung eines BESP-Onlineunterrichts

Liebe Kolleginnen und Kollegen des NÖ Schulsportnetzwerks!

Um den Schüler/innen Gelegenheit zu geben, in den nächsten Wochen auch zu Hause Sport zu betreiben, verweisen wir auf umfangreiche Übungssammlungen, die den Schüler/innen empfohlen werden können. Es wäre sinnvoll, wöchentlich spezielle Übungsaufgaben für die eigenen Klassen zusammenzustellen und diese den Schüler/innen zur Verfügung zu stellen.

Denkt bitte daran, in dieser für alle herausfordernden Zeit, die Übungsangebote sowohl von der Qualität als auch von der Quantität sorgfältig auszuwählen, die Schüler/innen nicht zu überfordern und bitte keinen Leistungsdruck auszuüben.

Unser gemeinsames Motto sollte lauten:

- „Vital4Brain“ in den Lernpausen - [Übungssammlung "Vital4Brain"](#)
- „Vital4Body“ während der bewegten Familienzeit
- „vital4Heart“ am Abend, um entspannt den Tag zu beschließen - [Übungssammlung "Vital4Heart"](#)

Weitere Vorschläge für Online-Bewegungsangebote bitte an [gerhard.angerer@bildung-noe.gv.at](mailto:gerhard.angerer@bildung-noe.gv.at) bzw. [robert.bock@ph-noe.ac.at](mailto:robert.bock@ph-noe.ac.at) übermitteln.

Wir danken allen Kolleginnen und Kollegen für die Unterstützung durch wertvolle Beiträge.

## Apps/Plattformen/Sonstiges

["Dance'In Schools"](#) und [coronaferien.schule](#) stellen ein kostenloses Angebot in den Bereichen Streetdance, Fitness und Yoga sowie Achtsamkeit online zur Verfügung

[So bewegt sich "Team Österreich"](#) - viele Initiativen, Tipps, Videos, Anleitungen usw.

[„HomeWörkout“](#) - Sportstars als digitale Turnlehrer vom Sportland Niederösterreich

[Clipcoach](#) - bietet eine Vielzahl von Übungen nach Kompetenzen und Altersgruppen differenziert. Alle Übungen sind mit Video und Übungsbeschreibung dokumentiert.

[Youtube-Channel Clipcoach von Markus Hollauf](#) - befindet sich gerade im Aufbau und wird laufend ergänzt

[SIMPLY STRONG](#) - hier findest Du alles zu "Vital4Brain", "Vital4Heart" und "Vital4Body"

[SIMPLY STRONG @ home](#) - stellt täglich Bewegungseinheiten für den digitalen Lernalltag zu Hause zur Verfügung  
(empfohlen für den Bereich der Primar- und Sekundarstufe 1).

[Youtube-Channel der PHNÖ/Sport](#) - Hier findet Ihr Anregungen zur Gestaltung eines Online-Unterrichts. Weitere Beiträge können per WeTransfer an robert.bock@ph-noe.ac.at übermittelt werden.

[spezielle Bewegungsangebote für die Primarstufe](#) - eine Playlist auf dem Youtube-Channel der PHNÖ/Sport

[bewegung@home für die Primarstufe](#) - "Die tägliche Turnstunde kommt nach Hause" - auch für Lernpausen geeignet!

App Ballschule Österreich (von allen Dach- und einigen Fachverbänden erstellt)

Die App steht kostenlos zum Download zur Verfügung.

[AppStore](#) (Apple) und [GooglePlay](#) (Android).

[Bewegungstagebuch](#) - Zur Dokumentation der täglichen Bewegungsaktivitäten kann man ein Bewegungstagebuch führen.

## **ORF-Inhalte**

[Wir bewegen Österreich](#) - Montag bis Freitag um 9.00 Uhr auf ORF Sport+. Diese Sendung wird einige Male am Tag wiederholt und ist in der [ORF-TVthek](#) nachzusehen.

## **Beispiele für Übungssammlungen**

[Stundenbilder Rope-Skipping](#) - perfekt aufbereitete Stundenbilder mit Schnellzugriff (QR-Codes) zu Videos

[Beispiel Online-Aufgabenstellung](#) - Ein Vorschlag, wie man Übungen für Schüler/innen bereitstellen könnte, ohne selbst ein Video drehen zu müssen (Quelle: Clipcoach.at).

[Übungssammlung](#) - Die Servicestelle Wintersportwoche hat eine Übungssammlung zum Download bereitgestellt.

Ein Handstand-Tutorial und Workouts von Klaus Wolfsberger sind auch auf dem [Youtube-Channel der PHNÖ/Sport](#) zu finden.

[Yoga-Einheiten](#) - für alle Altersstufen

[Bewegungsprogramme](#) - nach Altersstufen differenziert, zur Verfügung gestellt vom BG/BRG Keimgasse

## Aktuelles

29

Aug

### [Wettkampfkalender 2019/20](#)

[Weiterlesen ... Wettkampfkalender 2019/20](#)

23

Aug

### [Ausschreibung NO Schulsport Gütesiegel und Österreichisches Schulsportgütesiegel](#)

[Weiterlesen ... Ausschreibung NO Schulsport Gütesiegel und Österreichisches Schulsportgütesiegel](#)

Seite 2 von 2

- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)