

Realschule Much

aktuell

Aktionstag 24.5.2005



11. Ausgabe

10. Mai 2005

Schuljahr 2004/2005
11. Ausgabe

Liebe Eltern!

Der Aktionstag „Laufen für die Kletterwand“ am 24.5.2005 rückt immer näher. Damit dieser Tag gelingt und zu dem Ergebnis führt, das wir uns alle wünschen, sind wir natürlich auf die Hilfe aller angewiesen. Zur Durchführung benötigen wir aus Ihren Reihen noch personelle Unterstützung. Es werden noch Versorgungs-, Stempel- und Streckenposten gesucht. Falls Sie an diesem Tag kommen können, so melden Sie sich doch bitte im **Sekretariat** der Schule unter der Telefonnummer **02245-610671**.

In dieser Ausgabe von *RS Much aktuell* teilen wir Ihnen noch einige Informationen mit, die für das Gelingen des Tages wichtig sind.

Für die Konzeption und Organisation sowie die Textdokumentation in dieser Ausgabe möchte ich mich bei Herrn Nießen (Hauptschule Much) und Herrn Klas (Realschule Much) herzlich bedanken.

F.Schüller

Sponsorenlauf: Die Idee

Die SV der Realschule und der Hauptschule möchte in Zusammenarbeit mit allen Kollegen und Kolleginnen, insbesondere der Fachschaften Sport, unsere Schule noch attraktiver gestalten und ein neues sportliches und erlebnispädagogisches Angebot möglich machen. In der Realschulhalle soll im „Schlauch“ eine Kletterwand errichtet werden. Diese wird ein interessantes zusätzliches sozialintegratives Bewegungsangebot innerhalb und außerhalb des Sportunterrichts bieten.

Eine entsprechend gestaltete Kletterwand und das notwendige Zubehör sind teuer. Darum wollen wir in einer sportlichen Aktion dem „Sponsorenlauf“ einen möglichst großen Teil der benötigten Summe erlaufen bzw. erschwimmen.

Sponsorenlauf: Die Konzeption

Sponsoren finanzieren eine zu erbringende Leistung mit einem bestimmten Geldanteil, d. h. jeder Schüler und jede Schülerin sucht sich Sponsoren aus seinem persönlichen Umfeld, die bereit sind, eine von ihm/ihr erbrachten Leistung durch einen Geldbetrag zu honorieren. Die erbrachte Leistung entspricht einer Lauf- bzw. Schwimmstrecke, die der Schüler/in in einer bestimmten Zeit (max. 1 ¼ Stunde) zurücklegt. Jeder läuft, walked, rennt, schwimmt nach einem selbstgewählten Tempo. Der eingetragene Betrag auf der Sponsorenliste zählt für:

Laufen → je 1 km

Schwimmen → je 100m

Die Sponsorenlisten werden bis zum 18.5.2005 vom Klassenlehrer wieder eingesammelt.

Um die Motivation zum Sponsoring zu fördern, werden je Jahrgangsstufe des Schulzentrums die Klassen mit dem besten Sammelergebnis (umgerechnet pro Kopf) mit je 100 € für die Klassenkasse belohnt.

Da nicht alle Schüler gleichzeitig laufen können, wird an diesem Tag von 8.00 bis 13.00 (bereits „bewegte“ Klassen können nach Absprache evtl. nach der vierten oder fünften Stunde nach Hause) Klassenlehrerunterricht durchgeführt, organisierende Lehrer werden vertreten durch Fachlehrer.

Die Klassenlehrer entscheiden über die Aktionen in der Zeit, in der die Klasse sich nicht bewegt, z. B. eine Verschönerungsaktion der Klasse/ der Schule, ein gemeinsames gesundes Frühstück **nach** der Bewegung oder Aktionen und Spiele zur Stärkung der Klassengemeinschaft. Es sollte aber **kein** Fachunterricht stattfinden, um nicht die

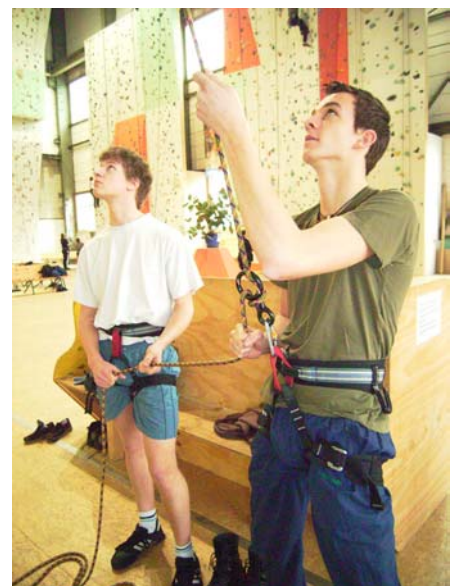
In dieser Ausgabe:

Sponsorenlauf: Die Idee	1
Sponsorenlauf: Die Konzeption	1
Zeitplan	2
Wegstrecke	2
Wichtige Hinweise	2

*Verantwortlich für den
Inhalt dieser Ausgabe
F.Schüller*

etwas andere Atmosphäre eines Aktionstages zu zerstören.

Nießen, Klas



Der Aktionstag — Zeitplan

8.00 Uhr

- Die Schüler treffen sich in den Klassenräumen mit ihrem Klassenlehrer.

- Die Anwesenheit wird festgestellt. Wenn dann doch wirklich ein Schüler nicht mitmachen sollte, wird das für diesen Tag obligatorische Attest eingefordert.

- Bei vergessenen Sportsachen ist im Einzelfall zu entscheiden, ob die Kleidung nicht trotzdem ein Mitlaufen ermöglicht.

- Die Schüler erscheinen am Aktionstag im Sportzeug. Als Umkleidemöglichkeit kann nur der Klassenraum (Ausnahme Schwimmer) eingesetzt werden.

- Die Schüler tragen die Lauf/Schwimmkarte an einem Band um den Hals.

- Während des Laufes dürfen keine Rucksäcke und Taschen mitgetragen werden. Für Essen und Trinken sorgt die SV sowohl auf dem Schulhof als auch auf dem Sportplatz.

- Die Klassen finden sich entsprechend der Startfolge **mindestens 5 Minuten vor Startbeginn** auf dem Schulhof ein, wo der Start erfolgt. Die Schwimmer gehen von da aus in die Schwimmhalle.

- Wer einen Duathlon machen will, läuft **zuerst** und meldet sich **dann** in der Schwimmhalle.

8.20 Uhr Start der Klassen

Nießen, Klas

Startfolge der Klassen

8.20 10b HS ↔ 8.25 10a RS ↔ 8.30 10A1 HS ↔ 8.35 10b RS ↔ 8.40 10a2 HS ↔ 8.45 10c RS

8.50 9a HS ↔ 8.55 10d RS ↔ 9.00 9b HS ↔ 9.05 10e RS ↔ 9.10 9c HS ↔ 9.15 9a RS

9.20 9b RS ↔ 9.25 9c RS ↔ 9.30 9d RS ↔ 9.35 9e RS ↔ 9.40 8a HS ↔ 9.45 8a RS

9.50 8b HS ↔ 9.55 8b RS ↔ 10.00 8c HS ↔ 10.05 8c RS ↔ 10.10 7a HS ↔ 10.15 7a RS

10.20 7b HS ↔ 10.25 7b RS ↔ 10.30 7c HS ↔ 10.35 7c RS ↔ 10.40 6a HS ↔ 10.45 6a RS

10.50 6b HS ↔ 10.55 6b RS ↔ 11.00 6c RS ↔ 11.05 5a HS ↔ 11.10 5a RS ↔ 11.15 5b HS

11.20 5b RS ↔ 11.25 5c RS



Wegstrecke

Mit dem Klassenlehrer laufen oder gehen die Schüler die ca. 1,2 km so langsam zum Sportplatz, dass alle Schüler mitkommen. Hierfür gibt es, wenn gelaufen wurde, den ersten Laufstempel.

Die Hauptlaufrunde ist ca. 2 km und verläuft unterhalb des Sportplatzes. Die Ersatzrunde besteht aus der Fitnesspfadrunde (ca. 1 km) im angrenzenden Wald.

Festhalten der gelaufenen Runden

Jeder Schüler und jede Schülerin bekommt an einem Streckenposten (je mindestens zwei Schüler und ein Lehrer) einen Stempel auf die Laufkarte.

Stempelstopps werden jeden Kilometer eingerichtet, also pro Runde zwei Stempelstopps.

In der Schwimmhalle nimmt ein Lehrer die Lauf/Schwimmkarte entgegen, reicht sie an einen Bahnenposten (Schüler, pro Bahn zwei) weiter und gibt das Startzeichen.

Pro Bahn dürfen max. 2 Schüler schwimmen, d.h. es befinden sich max. 6 Schüler im Wasser. Pro einmal hin- und zurückschwimmen (2 Bahnen) macht der zuständige Bahnenposten einen Strich. Die Abrechnung erfolgt Anzahl der Striche mal 33,3 Meter.

Nach der Rückkehr der Schüler sammelt der Klassenlehrer die Laufkarten ein und notiert die absolvierten km bzw. m in einer extra Klassenliste.

Nießen, Klas

Wichtige Hinweise für alle Beteiligten:

Die Sport- oder auch Klassenlehrer sollten mit den Klassen die Laufstrecke und den organisatorischen Rahmen besprechen.

Ganz wichtig ist die Motivation der Klasse als Team durch den Klassenlehrer.

Klassenlehrer sollten soweit möglich zumindest bis zum Sportplatz mitlaufen, das motiviert!

Auf der Strecke zum Sportplatz wird die Schulstraße am Lehrerparkplatz sofort überquert und dann links auf dem Bürgersteig gelaufen.

Die Schüler dürfen nicht durch den Wald laufen (um evtl. abzukürzen). Sie müssen auf den gekennzeichneten Wegen bleiben.

Auch auf der Laufstrecke müssen die Schüler rechts laufen, damit Schüler überholen können und es zu keinen Rempeleien kommt.

Walkman, MP3-Player, iPods etc. sind verboten, damit die Aufmerksamkeit bes. im Straßenverkehr nicht eingeschränkt ist.

Schüler, die nicht mitlaufen oder schwimmen, müssen sich auf dem Schulhof beim Start melden, bekommen organisatorische Aufgaben zugewiesen oder werden von den dafür vorgesehenen Lehrern mit Aufgaben beschäftigt.

Wir bitten alle Klassen- und Sportlehrer, ihre Schüler auf diese wichtigen Verhaltensregeln bes. zur Verkehrssicherheit hinzuweisen.

Nießen, Klas

