



Sport in der Schule

Grundstock für erfolgreiches Lernen und gesunde Entwicklung

Dr. phil. Monika Siegrist

Zentrum für Prävention und Sportmedizin
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Lebenswelt der Kinder heute

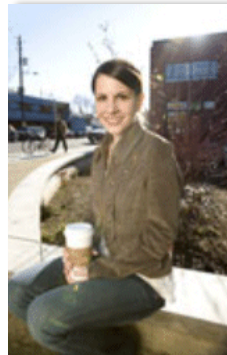
Frühstück/
Familie



Schulweg



Coffee to go



Schule/Stress



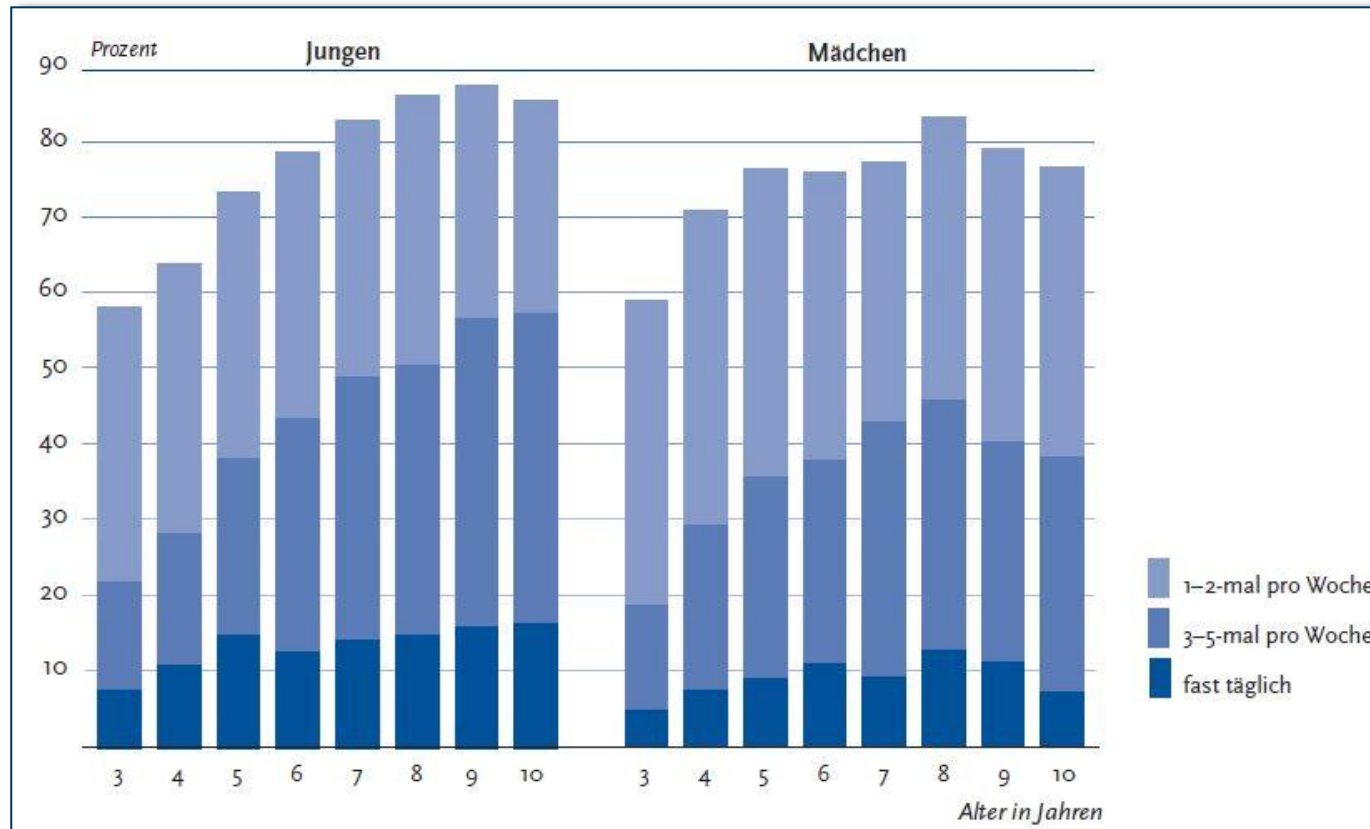
nach der Schule



- Ohne Frühstück in die Schule, ungeeignete Pausenbrote
- Keine Bewegung vor der Schule
- Manchen Kindern fehlen „Voraussetzungen“ für die Schule
- In den Schulen große Klassen, Lärm, Zeitdruck
- Bewegungsmangel und Reizüberflutung nach der Schule
- Familiäre Belastungen, Zeitmangel, Stress

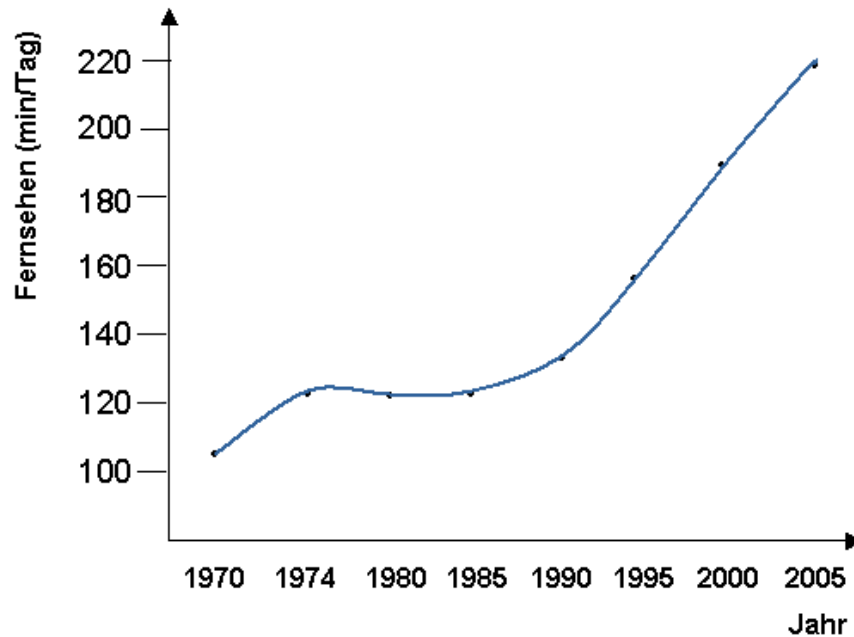
Fotos: fotosearch u.a.

Körperliche Aktivität bei Kindern

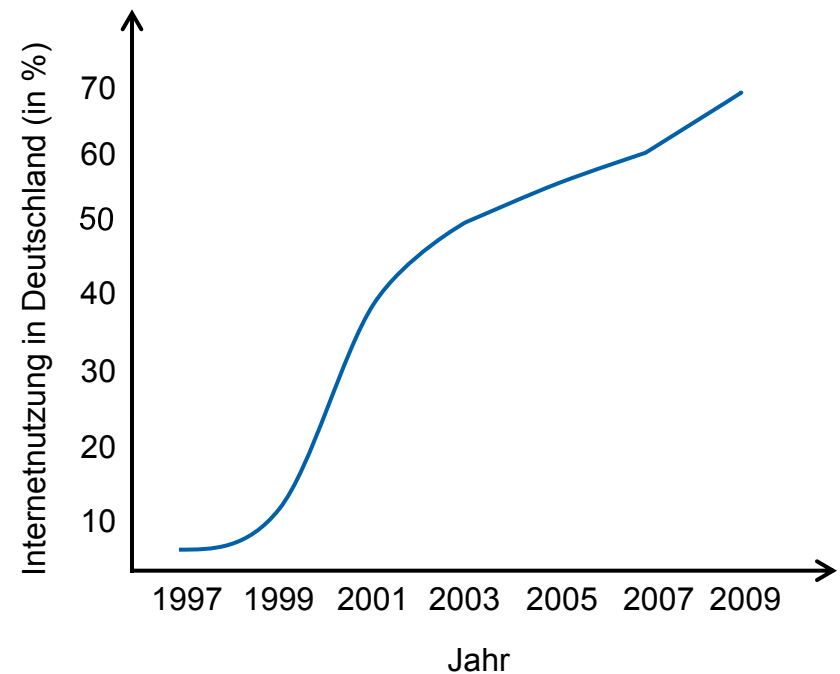


Die Empfehlung, täglich körperlich aktiv zu sein, wird von ca. 10-15 % der Grundschulkinder erfüllt.

„Alternativ-Angebote“ zur Bewegung



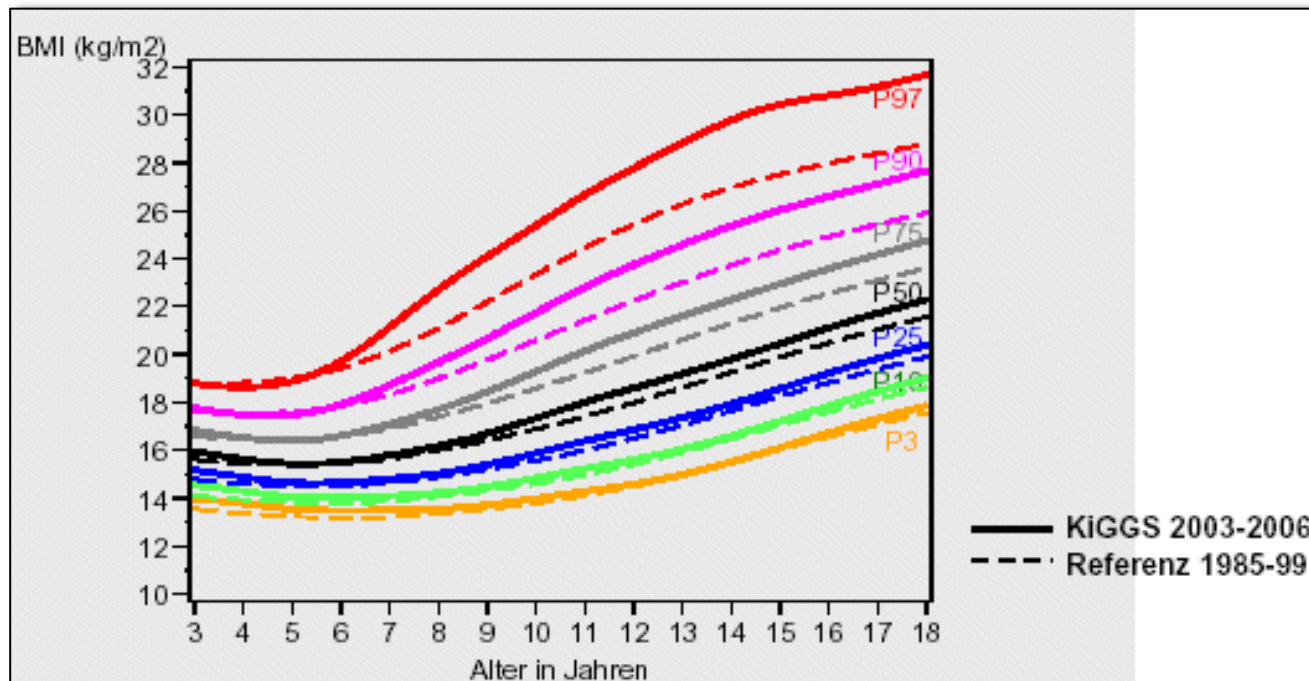
nach „Von Eimeren, Ridder, Media Perspektiven 2005“



Quelle: Statista, Infratest 2011

Zunahme des Übergewichts im Kindesalter

- 15,0 % der 3- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig und 6,3 % adipös.
- Die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher hat sich um rund 50 % erhöht und die Anzahl adipöser Kinder und Jugendlicher etwa verdoppelt (KiGGS, 2007).



Auswirkungen auf die Gesundheit und Schulleistung

- Psychosoziale Aspekte,
- Lebensqualität,
- Integration,
- Berufsaussichten

- Depressionen,
- Essstörungen,
- Kopfschmerzen

- Schlafapnoe,
- geringere Leistungsfähigkeit,
- Asthma

- Gefäßveränderungen,
- erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Typ-2-Diabetes und Tumore

- Orthopädische Veränderungen

- Hormonstörungen

„Die Schere geht auseinander“

Herausforderungen für den Sportunterricht

- Kindergesundheit (Übergewicht, Allergien, ADHS...)
- Emnid-Studie: 34 % der Kinder und Jugendlichen können nicht oder nur schlecht schwimmen
- Weniger Kinder als früher können Radfahren
- Viele Kinder kennen Sport primär aus Medien und können eigene Fähigkeiten nicht einschätzen
- Vielen Kindern fehlen Sport- und Spielerfahrungen

Bewegung – gesunde Entwicklung

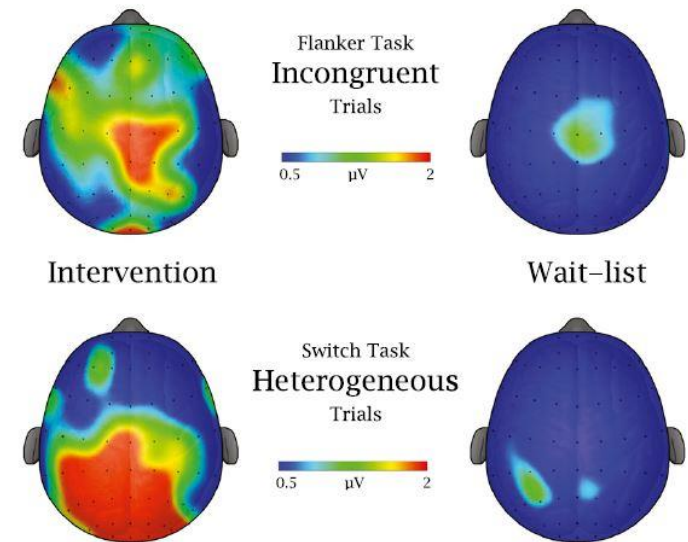
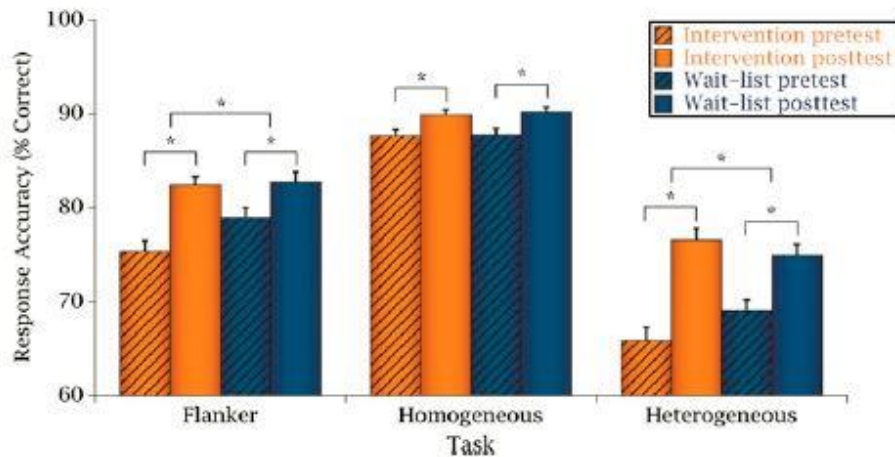
- Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war (J. Locke, 1632-1704)
- Lernen mit Kopf, Herz und Verstand (J.H. Pestalozzi, 1746-1827)
- „Sieben bis acht Jahre des „sich Bewegens“ und Spielen sind notwendig, um einem Kind die sensomotorische Fähigkeit zu vermitteln, die als Grundlage für die intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen kann“ (Jean Piaget) (Ayres, 2002).

Sportunterricht – Grundstock für erfolgreiches Lernen

Autoren	Stichprobe	Intervention	Effekt
Vanves, 1962	Frankreich	Am Morgen und Nachmittag körperliche Aktivität	Bessere Schulleistung
Shepard, 1984	Trois-Rivieres-Study Quebec, 546 Kinder, 1970-77	5 h Sport/Woche statt anderer Fächer	Bessere Schulleistung (v.a. Mathematik)
Nelson, Gordon-Larsen, 2006	Nationale Erhebung 12.000 Kinder, USA 12-18 Jahre	Aktivität/ Schulnoten	Verbesserung der Schulleistung in Englisch und Mathematik
Dwyer, 2001	9000 Kinder, 7-15 Jahre	Aktivität/Schulnoten	Körperliche Aktivität verbessert Schulleistung in nachfolgender Woche
Fredricks, 2007	11 th grade	Außerschulischer Sport	Bessere Schulnoten, höhere Erwartung an Schulerfolg
Singh, 2013	Review	Beobachtungsstudien und Interventionsstudien	Bessere schulische Leistung bei mehr körperlicher Aktivität

Trudeau, Shepard, 2008, Singh 2012

Sportunterricht – Grundstock für erfolgreiches Lernen



221 Kinder, 7-9 Jahre, 9-monatige Intervention mit Spielen und Ballspielen
bessere Fitness, bessere kognitive Leistung, bessere Exekutivfunktion

Sportunterricht – Grundstock für erfolgreiches Lernen

- Verhalten im Klassenzimmer (Miller 2005)
- Trois-Rivières-Studie – keine Verhaltensunterschiede (Shepard, 1985)
- Bessere Konzentration (Graf, Köln, 2003)
- Weniger Störungen im Unterricht (Allison, 1985)
- Bessere Selbstwahrnehmung (Nelson 2006)
- Besseres Körperbild (Hausenblas, 2001)
- Zufriedenheit mit der Schule, weniger Schulabgänge (Brown 2002, Libbey 2004)

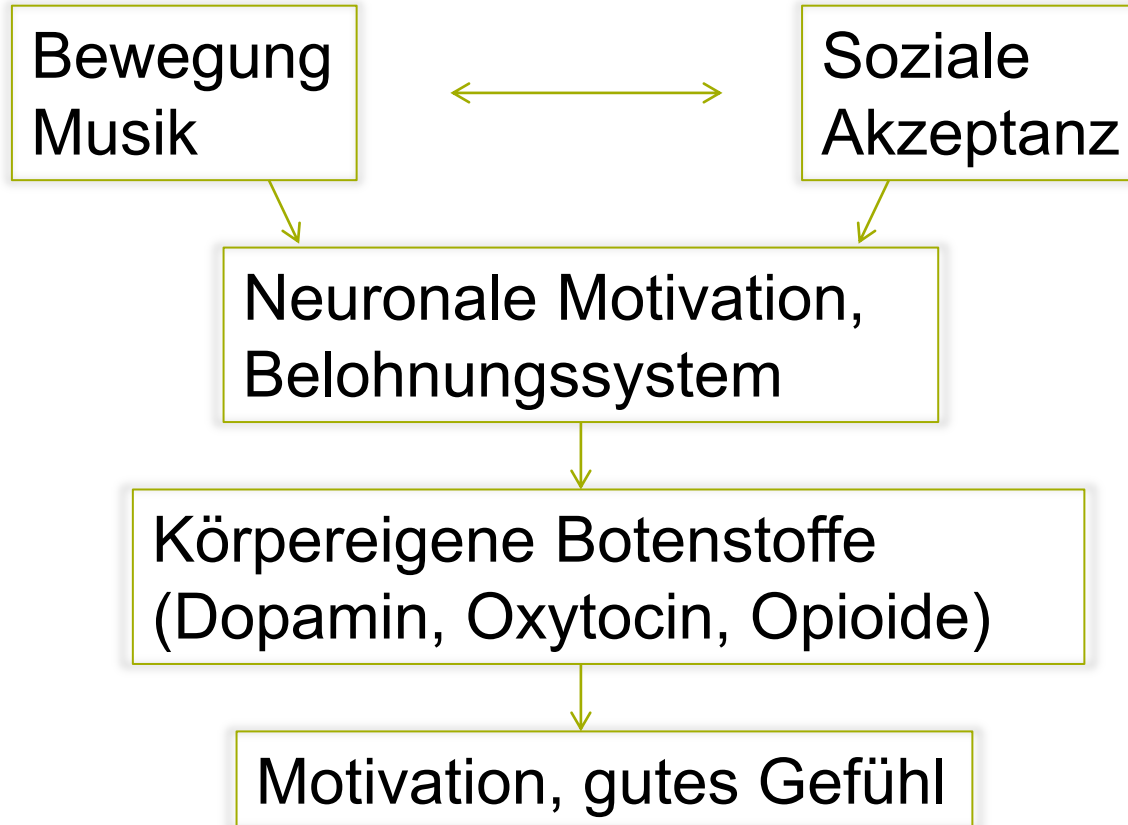
Körperliche Aktivität und Kognition



Körperliche Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit

- Zunahme der Sauerstoffversorgung, Zunahme Blutfluss und Nährstoffversorgung
- Ausbildung neuer Synapsen, Anpassung motorischer Areale, positive Effekte auf Hippocampus (Gefühlsverarbeitung)
- Anstieg des brain-derived neurotrophic factor (BDNF), der Auswirkung auf das räumliche Denken, auf das episodische Gedächtnis, auf die Wiedererkennung und das Wort-Gedächtnis hat (Szuhany, 2014)
- Positive Effekte durch kurzfristige Bewegung (Bewegungspausen) und regelmäßige Bewegung (bewegte Schule) (Szuhany, 2014)

Sport hat vielfältige Funktionen



Bewegung, Schule und Gesundheit

- Kräftigung von Muskeln und Knochen
- Haltungsschulung, Rücken-, Nacken- und Kopfbeschwerden
- Positive Effekte auf Stimmung, Reduktion von Verhaltensauffälligkeiten
- Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Prävention von Übergewicht
- Festigung von gesundheitsförderndem Verhalten

Sportunterricht im Kontext „Gesunde Schule“

„Every child and young person in Europe has the right, and should have the opportunity, to be educated in a health promoting school.“

(www.schoolsforhealth.eu/upload/Conferenceresolution.pdf).

- Einbezug von Kindern, Eltern, Schulpersonal
- Ernährung, Bewegung, Medienkonsum
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Nachhaltigkeit, Partizipation
- In und außerhalb der Schule

EU Action Plan against Childhood obesity

4 Aktionsfelder



Sport in der Schule:
1 h/Tag ohne zusätzliche Schulstunden

Lebensmittelsteuer auf Fett, Zucker

Kita und Schulverpflegung mit geeigneten Angeboten und Verboten

Werbeverbote, Verbot von „Kinderprodukten“

Schulbasierte Präventionsprojekte als Unterstützung

Jugend. Vitalität. Entwicklung.

JuvenTUM





Kinder als Gesundheitsexperten

Im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“
Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit



Kinder

Lifestyle-Stunden
Aktionen, Eigen-
verantwortung

LehrerInnen

Projektgespräche
Fortbildungen
Schulorganisation

Eltern

Elternabende
Eltern-Kind-
Aktionen
Infobriefe

Gesunde Schule = Wohlbefinden + Leistungsfähigkeit

Lösungsansatz 1 – Regulärer Sportunterricht

- Regelmäßige Durchführung des Sportunterrichts
- Sportunterricht muss Spaß machen und Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Auswahl attraktiver Inhalte – Lifetime-Sportarten
- Anleitung zum selbständigen Sport treiben und Vermittlung von Sportangeboten
- Vorbild der Sportlehrer/der Schule

Lösungsansatz 2 – Bewegte Pausen

- Öffnung der Turnhallen und Sportplätze in den Pausen
- Pausen im „Freien“
- Ausreichende Pausenzeiten
- Rhythmisierte Ganztagschulen mit Sportangeboten in Kleingruppen
- „Bewegungskisten“ für Pausen und Pausenhofgestaltung
- Schüler als „Bewegungstutoren“ - Ausgabe von Geräten, Organisation von Bewegungsspielen
- Initiieren von Aktivitäten, Partizipation der Schüler

Lösungsansatz 3 – Bewegung im Unterricht

- Allgemeine Unterrichtsgestaltung (Begrüßung, Blätter holen, Gruppenarbeit...)
- Bewegtes Lernen (Verknüpfung Bewegung und Lernen)
- Aktive Pausen (Lockerung, Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht, Spannungsabbau, Entspannung...)

Eine Ritualisierung von Bewegungsangeboten im Unterricht erleichtert die Durchführbarkeit.

2-3 Stunden/Woche Sportunterricht können 30-40 Stunden Sitzen/Woche nicht kompensieren.

Lösungsansatz 4 – Bewegung am Nachmittag

- Kooperation mit Sportvereinen und Instituten
- Sport-AG's mit Schülern, Erziehung zu eigenständigen Aktivitäten
- Nutzung der Freiflächen und Turnhallen

Fazit

- Zahlreiche Studien belegen die große Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter. Es gibt kein Lernen ohne Bewegung.
- 2 Stunden Schulsport kompensieren nicht 40 Stunden Sitzen.
- Es gibt viele Programme und Aktionen, aber zu wenig stabile Rahmenbedingungen.
- Kinder brauchen **Vorbilder und Unterstützer (Eltern, Lehrer, Gesellschaft, Politik)**.
- Gesunde Schule und Bewegung muss **selbstverständlich** werden.