

Die Aufwertung des Sportunterrichts von unten ...

Die tägliche Sportstunde, die sich nachweislich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern auswirkt – die Heranwachsenden sind leistungsfähiger, weniger aggressiv, die Unfälle im Schulsport nehmen ab, die Kinder können sich besser konzentrieren und haben bessere Schulleistungen – ist erstrebenswert, um nicht zu sagen notwendig. Wie kann jedoch unter den momentanen Bedingungen der Sportunterricht in der Schule aufgewertet werden? Dazu folgen hier zwei ambitionierte Programme, die teilweise noch in der Erprobungsphase sind.

Auch kranke Schweizer SchülerInnen sind aktiv

Die evtl. auch zeitlich befristete Befreiung vom Sportunterricht in der Schule – in der Schweiz wird Freistellung als „Dispens“ bezeichnet – hat im Alpen-Nachbarland eine neue Qualität erhalten. In dem sehr gut durchdachten Programm „Activdispens“ www.activdispens.ch werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie trotz Verletzungen oder Krankheit dennoch am Schulsport aktiv teilgenommen werden kann, bzw. sogar muss. Dazu war und ist viel Lobbyarbeit nötig, insbesondere bei den Kinderärzten, aber auch bei den SportlehrerInnen.

Der Weg zum Arzt und ein ärztliches Attest bieten eine – auch formale – Absicherung der Befreiung vom Sportunterricht. Die-Formulare, auf denen die gesundheitlichen Einschränkungen vermerkt sind, sehen jedoch nicht nur in der Schweiz sehr unterschiedlich aus. Auch die darauf ggf. zu lesenden Diagnosen sind individuell, überwiegend jedoch mit dem Konsens Bewegungsvermeidung. Ein von den Machern von Activdispens entworfenes Musterformular www.nw.ch/dl.php/de/20051201132130/Aerztliches_Zeugnis_Dispensation_vom_Sportunterricht.pdf bietet eine sehr gute Orientierungshilfe, um SportlehrerInnen verlässlich aufzuzeigen, welche körperlichen Aktivitäten während der Teilfreistellung des Schülers bzw. der Schülerin dennoch ausgeführt werden können.

Für Activdispens sind – basierend auf den motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination – ca. 50 unterschiedliche Übungen von einer Physiotherapeutin und

Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

Name Vollständige Dispensation vom Schulsportunterricht

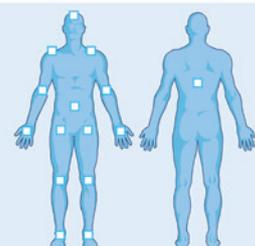
Vorname Teildispensation vom Schulsportunterricht

Geb. Datum Dispensation von bis

Adresse Die Nachuntersuchung ist für den vorgesehen.

Tel. Nr.

Folgende Körperregionen dürfen NICHT belastet werden:



Bei folgenden Sportarten / Aktivitäten ist zu beachten:

Erlaubte sportliche Aktivitäten

Mannschaftsspiele / Kontaktsportarten

Geräteturnen / Bodenturnen

Sprungbelastungen

Ausdauerbelastungen, Herz-Kreislauf-Belastungen

Krafttraining

Aktivitäten im Wasser / Schwimmen

Allergen- / Reizexposition von

Der Schüler darf anhand des Übungskataloges von activdispens.ch folgende Aktivitäten und Bewegungen ausführen:

obere Extremität untere Extremität Rumpf inklusiv o. Ext. Rumpf inklusiv u. Ext.

Weitere Vorschläge und Empfehlungen:

.....

Bitte um Rücksprache

mit Arzt mit Physiotherapeut

Name der Schule:

Datum:

Sportlehrer(in):

Arztstempel und Unterschrift

www.activdispens.ch



einem Sportlehrer zusammengestellt worden, die entsprechend der individuellen gesundheitlichen Einschränkung des Schülers bzw. der Schülerin dennoch während des Sportunterrichts ausgeführt werden können. Ganz nach der Devise: motorisch aktiv sein, statt nur physisch anwesend zu sein. Die motorischen Aufgaben sind mit Text und Bild beispielsweise als Poster zu erhalten und werden für den Sportunterricht – auch ohne den Dispensgedanken – nachgefragt.

Nach nunmehr einem Jahr Laufzeit sind die Entwickler Claudia Diriwächter und Christoph Wechsler über die Resonanz, die

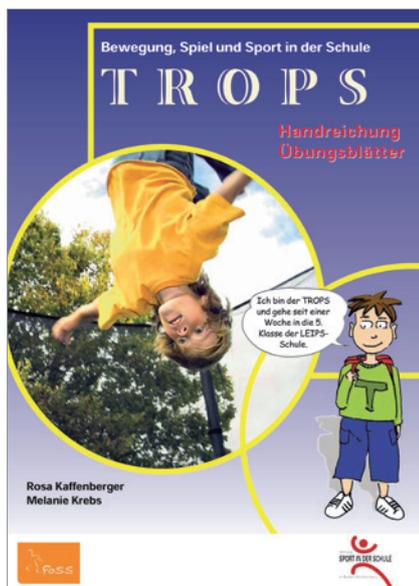
über die Staatsgrenzen hinausgeht, nicht mehr überrascht, denn die Idee trägt und wird noch immer in den Schweizer Medien thematisiert. „Jeder, der motorisch aktiviert werden kann, ist schneller fit und kann wieder früher in den Sportunterricht integriert werden“ – so Wechsler, der Verantwortliche für Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Sport in der Schule. Dennoch ist Wechsler auch nachdenklich, wenn er die Umsetzung des Programms, das in einigen wenigen Kantonen bisher angelaufen ist, an einzelnen Schulen betrachtet. „Die ganze Schule und alle Sportlehrer müssen hinter

Activdispens stehen, ansonsten hat dieses auch pädagogisch wirksame Programm keine Chance! Natürlich bedeutet es für den Sportlehrer mehr individuellen Betreuungsaufwand, denn die teil-dispensierten Schüler erfordern eine wertschätzende Zuwendung“, so der weiterhin im Schuldienst aktive Sportlehrer und Pädagoge Wechsler.

Das Schweizer Beispiel zeigt, dass es hier hervorragend gelungen ist, das Netzwerk aus Bildungsträgern und Gesundheitssystem zusammenzubringen, es jedoch Zeit braucht, diese Innovation als Mehrwert für das lebenslange Sporttreiben und die Gesundheit der Bevölkerung, zu dem jeder Sportlehrer beitragen könnte, zu begreifen.

Hausaufgaben auch im Sportunterricht?

In jedem anderen Schulfach gibt es zur Vorbereitung oder Festigung des Lernstoffes Hausaufgaben, nur im Sportunterricht hat sich dieses bislang wenig durchgesetzt, obwohl die Möglichkeiten und Begründungen von Hausaufgaben im Sportunterricht insbesondere in der Grundschule seit über 15 Jahren auch von Seiten der Lehrer bzw. von Sportpädagogen (wissenschaftlich) diskutiert werden.



Das FoSS hat mit TROPS (Schülerbuch, Übungsheft, Lehrerhandreichung, erschienen im careline-Verlag) geeignete Materialien publiziert. Das Schweizer Bundesamt für Sport bietet aktuell elf Bewegungsmodu-

le und zwei Zusatzmodule in Form von handlichen Kartensets an, die einfach umsetzbare Übungen beinhalten, die auch als bewegte Hausaufgaben genutzt werden können (www.schulebewegt.ch).

Bewegung und Lernen zu kombinieren, verspricht ganzheitliche Erfolge – sowohl für die Gesundheit als auch für die exekutiven Funktionen, die u.a. auch die Merkfähigkeit positiv beeinflussen können. Hopscotch, ein interaktives Lernsystem, das vom Fraunhofer-Institut für Digitale Medientechnologie entwickelt wurde, setzt genau hier an. Auf einer überdimensional großen Tastatur können durch gezieltes Hüpfen Lernfragen bewegt beantwortet werden (www.daserste.de/information/wissen-kultur/wissen-vor-acht-zukunft/sendung/wissen-vor-acht-zukunft-346.html).

Bewegten Hausaufgaben können auch ausschließlich auf Bewegung und Kompetenzen ausgerichtet sein. Somit könnte die Schule als im doppelten Sinne rückenstärkende Instanz hier den Kindern helfen, beispielsweise mehr draußen zu sein, da die gestellte Hausaufgabe darin bestand, zu ermitteln, wie lange der Rückweg von der Schule gedauert hat, der dann jedoch ausschließlich zu Fuß zurückgelegt werden durfte und ob es eine Veränderung zur Dauer der Wegbewältigung zur Schule hin – natürlich ebenfalls per pedes! – gab. Ein anderer Vorteil könnte sein, dass endlich das Kinderfahrrad repariert wurde, da der Sportlehrer den Kindern eine Hausaufgabe gegeben hatte, die mit dem Fahrrad zu bewältigen war.

Was mit den Hausaufgaben ebenso bewirkt werden kann, ist eine Bewusstseinsänderung bei Kindern und ihren Eltern – auch bezogen auf die tägliche Bewegungszeit. Diese sollte internationalen Empfehlungen (WHO) zufolge bei 90min moderater körperlicher Aktivität bei Kindern liegen. Wissenschaftlich belegt ist, dass nur 20% der deutschen Kinder überhaupt die 60min tägliche Bewegungszeit erreichen!

Nein, die Hausaufgaben im Sportunterricht sollen nicht die tägliche Sportstunde ersetzen, darum geht es auch nicht. Wie in anderen Fächern auch sollen diese das Schaffen von Voraussetzungen für einen individuellen Lernerfolg unterstützen bzw. Aktivität, Spiel und Sport auf eine Stufe mit den anderen Fächern heben – und dazu braucht es Kraft, mentale wie physische.

Hast Du Deine Sporthausaufgaben heute schon gemacht, bist Du kräftig genug für diese Herausforderung?



SWANTJE SCHARENBERG

Impressum

Herausgeber: FoSS-Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721/608-48514
E-Mail: info@foss-karlsruhe.de
Internet: www.foss-karlsruhe.de
Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Alexander Woll
Leitung: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg
Redaktion: apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg
Layout: Matthias Leipholz
Erscheinungsweise: quartalsweise
Bildnachweis: auf Anfrage
Auflage: 2500 Stück
© 2016 FoSS