



Guter Schulsport – weil unsere Kinder es uns wert sind

Argumentationshilfe des Deutschen Sportlehrerverbands e.V. in Baden-Württemberg für Sportlehrkräfte

„Der Sport muss sich nicht hinter den anderen Fächern verstecken, er ist aus sich selbst heraus so positiv, dass er im Interesse der Gesellschaft erfunden werden müsste, wenn es ihn nicht schon gäbe.“¹ Was den Schulsport so einzigartig macht und weshalb alle Kinder und Jugendlichen ein Anrecht auf regelmäßigen Sportunterricht von dazu ausgebildeten Fachkräften erhalten müssen, soll in folgender Argumentationshilfe verdeutlicht werden:

Sportunterricht ist das einzige Bewegungsfach im Fächerkanon der Schulen. Im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung von Körper, Geist und Seele hat der Schulsport seine absolute Berechtigung. Nicht umsonst steht das Fach auf der Wunschliste der Schüler ganz oben. Sportunterricht sollte täglich angeboten werden.

Sportunterricht fördert die Gesundheit. Die Erhöhung der körperlichen Aktivität reduziert die schleichende Gewichtszunahme.¹ Bewegung stärkt das Herz, kräftigt die Muskeln, verbessert das Immunsystem, führt zu höherer Belastbarkeit im Alltag und macht fit.

Die neuen Bildungspläne weisen Kompetenzen aus, die Schüler in ihrer jeweiligen Altersstufe beherrschen müssen. Sportunterricht berücksichtigt alle Kompetenzfelder und unterstreicht damit seine Sonderstellung.

Sportunterricht stärkt das Selbstbewusstsein. Die ständige Herausforderung durch schwierige, aber mit einiger Anstrengung und Beharrlichkeit durchaus lösbare Bewegungsaufgaben entwickelt ein positives Selbstbild. Dies ist die Grundlage für eine glückliche Lebensführung und ermöglicht die größtmögliche Chance auf Anerkennung ohne andere dabei zu schaden.

„Sportunterricht verbessert die Selbstkontrolle.“¹ Durch Sport lassen sich Aggressionen abbauen. Durch das Training der Beharrlichkeit und die Erhöhung der Frustrationstoleranz werden vielschichtige gesundheitliche Probleme im Erwachsenenleben reduziert. Selbstkontrolle kann im Sportunterricht gelernt werden.

„Sport...fördert...Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit.“¹ Aktuelle Studien belegen, dass Schüler mit einer guten Ausdauer auch in Intelligenztests besser abschneiden als ihre unsportlichen Mitschüler. Sie leiden weniger unter Prüfungsangst und können ihr Wissen im entscheidenden Augenblick punktgenau abrufen.

„Laufen macht schlau.“¹ Geistige Leistungen wie das visuell-räumliche Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit aber auch die Stimmung werden z.B. durch ein Lauftraining signifikant verbessert. Selbst genetisch bedingte Nachteile beim Abbau des Dopamin-Spiegels infolge geistiger Anstrengungen können ausgeglichen werden.

„Sport verbessert schulische Leistungen.“¹ Zwölf Studien der University of Georgia, USA, ergaben, dass eine Stunde Sport am Tag die Kinder besser rechnen und lesen lässt. Durch die Bewegung wird vor allem die Handlungsplanung trainiert, die für die Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit der Kinder von Bedeutung ist.

Im Sportunterricht trainieren die Kinder aktiv ihr Sozialverhalten. In anderen Fächern wird primär darüber geredet. Soziale Kompetenzen sind in einer Gesellschaft, in der nicht nur im Berufsleben Teamgeist gefordert wird, unabdingbar.

Fazit: Es wurden hier nur wenige, aktuelle Forschungsergebnisse zusammen gestellt, aus denen eindeutig die positiven Wirkungen von Sport bzw. Schulsport hervorgehen. Es muss unser aller Bestreben sein aufgrund dieser Erkenntnisse dafür zu sorgen, dass unseren Kindern und Jugendlichen – entgegen dem aktuellen Trend zur Sitztätigkeit und Ruhigstellung – die ihnen zustehende Bewegung zuteil wird.

Machen Sie sich stark für den Schulsport!

Quellenangabe unter www.dslvbw.de