



## Schulsport-Projekt:

### **Klasse in Sport - Initiative für täglichen Schulsport e.V.**

#### **Mittel- und Auftraggeber sowie Projektträger:**

Gemeinnütziger Verein „Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e.V.“

#### **Projektleitung:**

Deutsche Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Jürgen Buschmann

#### **Projektzeitraum:**

Schuljahr 2011 / 2012 (neue Schulen ab 2. Schuljahreshälfte 2011 / 2012)

#### **Teilnehmer/-innen:**

Grundschulen aus dem gesamten Bundesgebiet (Deutschland)  
Schüler/-innen der Klassen 1 bis 4

#### **Hintergrund/ Pädagogische und didaktische Vorüberlegungen:**

Der Wandel in gesellschaftlichen Strukturen (u.a. weg von der Großfamilie hin zu allein erziehenden Familiensituationen oder Beschäftigungssituation beider Elternteile), grundlegende Änderungen des Freizeitangebotes und somit auch -verhaltens von Kindern (weg von den bewegungsintensiven Outdoor-Aktivitäten, hin zu den Computerspielen oder den Spielkonsolen) oder der mittlerweile manifestierte Trend zu schneller und inhaltsmonotonen Ernährung (Fast Food) stellen die Verantwortlichen für gesellschaftspolitische Fragen vor eine große Herausforderung.

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über Krankenkassen bis hin zu besorgten Eltern wird über diese Entwicklung informiert und gewarnt. Folgen sind u. a. motorisch nicht ausreichend entwickelte Fähigkeiten, Übergewicht oder Adipositas und daraus resultierende Krankheiten bzw. eine enorm erhöhte Krankheitsanfälligkeit. Dabei sind insbesondere Krankheitsbilder bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten, die eigentlich erst bei Menschen im hohen Alter zu sehen sind (Altersdiabetes, verfrühte Schlaganfall- oder Herzinfarktgefährdung, organische Störungen etc.).

Ferner wirkt sich Bewegung positiv auf die Leistungsbereitschaft und insbesondere -fähigkeit von kognitiv zu erlernenden Schulfächern aus. Mehrfach konnte in

wissenschaftlichen Studien ermittelt werden, dass eine ausgewogene Balance zwischen Bewegung und kognitivem Lernen zu besseren Ergebnissen und Leistungen führt.

Der Schlüssel zur Vermeidung dieser Entwicklungsstörung liegt nach eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Bewegung. Bewegungsmangel oder besser: fehlende Bewegungsförderung in der relevanten Phase der Ontogenese des Heranwachsenden (bis zum 6. Schuljahr) ist trotz multifaktorieller Zusammenhänge von Übergewicht und Adipositas die entscheidende Komponente.

Spätestens durch den Sportunterricht in der Schule soll Kindern Spaß an der Bewegung allgemein, eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und ein verbessertes Körpergefühl nachhaltig vermittelt werden. Eine Überführung in den Vereins- oder Freizeitsport ist dadurch anzustreben. Leider kann und wird der Schulsport nicht immer seinen eigenen Ansprüchen gerecht. Gründe dafür sind mangelnde finanzielle oder materielle Ausstattungen der Sportstätten oder die Unterordnung des Faches Sport gegenüber anderen („PISA-relevanten“) Fächern. Dies führt zu einem erhöhten Stundenausfall im Sport oder die Erteilung vom fachfremden Unterricht (s. dazu u. a. SPRINT-Studie). Daher sieht der Verein „Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e.V.“ genau hier den Ansatzpunkt zur Verbesserung der alltäglichen Schulsportsituation und des Bewegungsverhaltens der Kinder.

Angestrebt ist daher eine Entwicklungsförderung von Kindern, denen bislang der (tägliche) Zugang zu freudvoller und kompensatorischer Bewegung, zu Spiel und Sport in und außerhalb der Schule als Folge von Körperleistungs- und/oder Koordinationsschwäche sowie Übergewicht schwer fällt und deren außerschulische Lebenswelt durch Bewegungsarmut gekennzeichnet ist.

Ausgehend von den individuellen Voraussetzungen über den körperlichen und motorischen Bereich hinaus sollen Versagen- und Leistungsängste abgebaut und weitere Entwicklungsdimensionen angesprochen werden, z.B. soziale, emotionale und kognitive.

Die ganzheitliche Vorgehensweise während der Praxiseinheiten in den Arbeitsgemeinschaften legt ein besonderes Augenmerk auf das Wechselspiel zwischen

## **Ernährungs-, Stress- und Bewegungsverhalten**

der Kinder. Dabei wird aber die Selbstwahrnehmung und Eigenerfahrung über den Kontext zu den kognitiven Prozessen gestellt.

### **Lehr-/Lernziele:**

Ziel soll es sein, dass

- Schülerinnen und Schüler
  - sich mehr bewegen
  - ihren Körper und seine Reaktionen kennen lernen
  - Geschicklichkeit und Fitness erwerben
  - an Eigenkreativität und Spaß gewinnen
  - erfahren und lernen, sich richtig zu ernähren
  - bezogen auf den Sport sich in der Gesellschaft handlungsfähig zu machen
  - durch Vermittlungen von sozialen Kompetenzen durch den Sport und dessen Gemeinschaft soziale Integration erfahren.
  
- Lehrerinnen und Lehrern das Konzept einer „bewegungsfreudigen Schule“ näher gebracht und erfahrbar gemacht wird.
  
- Eltern informiert werden über
  - Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung, Entspannung und kognitiver Leistungsfähigkeit
  - ein ausgewogenes Ernährungskonzept für ihre Kinder

## **Inhalte:**

### **A. Die „Bewegte Schule“ als ganzheitlicher Ansatz**

### **B. Bewegungsangebote**

- B1. Schaffung täglicher Bewegungseinheiten (5 UE/Woche an mind. 4 Tagen) im Rahmen von AG-Gruppen
- B2. Schaffung differenzierter Bewegungsmöglichkeiten durch den Pausen-Sport
- B3. Durchdringung sämtlicher Fächer durch „auflockernde“ Bewegungselemente oder fachspezifische Spielformen

- Durchführung in der Schule durch Lehrer/-innen oder Übungsleiter/ Trainer aus Sportvereinen oder Lehrkräften der DSHS Köln. (Alle AG- Leiter/-innen nehmen zu Beginn kostenfrei an einer Fortbildungsveranstaltung teil)

### **C. Schulinterner Wettkampf**

Als Abschluss des Projektes innerhalb der Schule wird mit allen Schülern/-innen ein schulinterner Wettkampf durchgeführt.

### **D. Abschlussveranstaltung**

Für alle am Projekt beteiligten Schulen findet eine zentrale Abschlussveranstaltung mit einem umfangreichen Rahmenprogramm statt.

## **Grundstruktur für eine AG-Einheit**

### Auftakt

- Allgemeines Aufwärmen 5 min
- Spezielles Aufwärmen 5 min

### Hauptteil

- Koordination (spielgemäß) 10 min
- Allgemeine Bewegungsförderung 10 min
- Aktive Erholung/Trinkpause 5 min

### Ausklang

- Spielformen 15 min
- Cool-down: Entspannungsspiel 10 min

## **Unterstützung für die Schulen**

### **„Alte Schulen“:**

- Freiwillige, kostenlose Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung für das gesamte Kollegium der teilnehmenden Schule (Thema: Inhalte der Module, praxisorientiert)
- Bezahlung für die Durchführung der Sportarbeitsgemeinschaften (5 UE pro Woche müssen eingerichtet werden, entweder ab Schuljahresbeginn oder nach den Herbstferien, max. 3000 Euro)
- Bereitstellung von Incentives für die Schüler/ -innen (T-Shirts)
- Bereitstellung von Handreichungen (Päd./ Did. Konzept, Inhalte AGs, Konzept „Schulinterner Abschlußwettkampf“, „Ernährungsberatung“)
- Durchführung eines „Sportelternabends“ auf Anfrage

### **„Neue Schulen“ (die erstmalig teilnehmen):**

- Kostenlose Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung für das gesamte Kollegium der teilnehmenden Schule (Thema: Inhalte der Module, praxisorientiert, verpflichtend)
- Bezahlung für die Durchführung der Sportarbeitsgemeinschaften (5 UE pro Woche müssen eingerichtet werden, entweder ab Beginn einer Schuljahreshälfte oder nach den Herbstferien, max. 3000 Euro, je 1.500 Euro pro SJ-Hälfte)
- Bereitstellung von Incentives für die Schüler/ -innen (T-Shirts)
- Bereitstellung von Sportmaterialien für die „Aktive Pause“ (Spielkiste)
- Bereitstellung von Sportmaterialien für die AG-Stunden (gemäß Handreichung; Koordinationsmaterialien)
- Bereitstellung von Handreichungen (Päd./ Did. Konzept, Inhalte AGs, Konzept „Schulinterner Abschlußwettkampf“, „Ernährungsberatung“, „Ballschule“)
- Durchführung eines „Sportelternabends“ auf Anfrage

## **Zeitleiste:**

Bewerbungsphase/  
Rücklaufphase der  
Weiterführung

Juni bis Oktober 2011

Beginn/ Weiterführung  
des Projektes an den Schulen

mit Beginn des Schuljahres 2011/2012 oder nach den  
Herbstferien 2011 (beides alte Schulen),

mit Beginn der zweiten Schuljahreshälfte 2011/2012  
(neue Schulen)

Schulinterne Fortbildung,  
Fortbildung AG-LeiterInnen

Berlin, 14. Januar 2012

Hamburg, 21. Januar 2012

Köln, 28. Januar 2012

Duisburg, 4. Februar 2012

Hessen, 24. Februar 2012

Zentrale Abschlussturniere

Berlin, 2. Juni 2012

Hamburg, 16. Juni 2012

Köln, 2. Juni 2012

Ruhrgebiet, 23. Juni 2012

Evaluation

Januar bis Juli 2012

## Verpflichtungen für die am Projekt teilnehmenden Schulen

Schulleitung ist über das Projekt informiert und stimmt einer Beteiligung mit den Projekt-Angeboten und –inhalten zu (bitte ankreuzen):

	neue Schule	alte Schule
Kollegium der Schule nimmt an einer Fortbildungsveranstaltung (ca. 8 UE) zu Beginn des Projektes teil	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schule führt mind. vier Arbeitsgemeinschaften durch (davon mind. eine Gruppe zwei Mal wöchentlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Schule führt ein schulinternes Abschlußturnier mit allen Schülern/-innen durch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schule nimmt mit einer oder mehreren Mannschaften – AG-Schüler/-innen – an der zentralen Abschlussveranstaltung teil (optional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schule stellt sich einer medialen Berichterstattung des Projektes zur Verfügung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Schule nimmt an der Evaluation des Projektes teil	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Schule führt einen „Sportelternabend“ durch (optional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulleitung genehmigt die zusätzlichen Sport-AGs als Schulveranstaltung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

= verpflichtend       = optional

Datum, Schulstempel

Unterschrift der Schulleitung

**Kontakt/Adresse:**

**Klasse in Sport - Initiative für täglichen Schulsport e.V.**

**Am Sportpark Müngersdorf 6  
D-50933 Köln**

**Geschäftsstelle IG IV, Zi. 106 ,**

**Leitung: Mathias Bellinghausen**

**Ansprechpartner Geschäftsstelle: Christian Tourney**

**Tel: +49 (0) 221 - 4982 - 2650**

**Fax: +49 (0) 221 - 4982 – 8130**

**bellinghausen@dshs-koeln.de**

**info@klasse-in-sport.de**

**www.klasse-in-sport.de**

**Vorstand:**

**Wilfried Pastors (1. Vorsitzender)**

**Prof. Dr. Jürgen Buschmann (Stellv. Vorsitzender)**

**Herbert Kauth (Schatzmeister)**

**Ralf-Peter Riebschläger (Geschäftsführender Vorstand)**