Nürnberger Sportkonzept für berufliche Schulen

hier: Sachverhalt

1. Hintergrund

> *„Die schulische Lebenswelt hat sich als ein zentraler Ansatzpunkt für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen erwiesen. Hier gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die ausreichend evidenzbasiert sind. Besonders zu empfehlen sind demnach Mehrkomponentenansätze, d. h. schulbezogene Interventionen, die verschiedene Maßnahmen der Bewegungsförderung integrieren. Als Einzelmaßnahmen und in Kombination mit anderen Maßnahmen zu empfehlen sind: (1) die quantitative Erweiterung der Bewegungszeit, d. h. mehr Sportunterricht und mehr Bewegungsangebote außerhalb davon (z. B. Bewegungspausen), (2) die qualitative Verbesserung der Bewegungsangebote (z. B. Optimierung der Bewegungszeit im Sportunterricht durch verbesserte Angebote und Lehrmethoden) und (3) die Kompetenzentwicklung des zur Bewegungsförderung in der Schule eingesetzten Personals (z. B. der Sportlehrerinnen und Sportlehrer). Speziell im Rahmen von Mehrkomponentenansätzen werden darüber hinaus empfohlen: (1) die (bessere) Verankerung von Bewegungsförderung im Lehrplan der Schulen, (2) die Schaffung einer bewegungsfreundlichen Schulumwelt (z. B. durch Bewegungsmöglichkeiten über Infrastrukturen, Geräte), (3) die Einbeziehung der Eltern in die Bewegungsförderung ihrer Kinder und (4) die Förderung eines bewegungsaktiven Transports von Kindern zur Schule (in Kombination mit der Involvierung von Eltern und Gemeinde).“*[1]

Ausgangssituation: Jugendliche und junge Erwachsene besuchen berufliche Schulen im Rahmen ihrer dualen Erstausbildung, einer vollschulischen Erstausbildung, einer Weiterbildung, zur Berufsvorbereitung bzw. Berufsintegration oder an der Wirtschaftsschule. Sie sind in einem Lebensalter, in dem sie flexibel und offen für neue Erfahrungen sind. Sie können leichter Verhaltensweisen übernehmen und in ihren Alltag integrieren als ältere berufstätige Menschen. Für die meisten Schülerinnen und Schüler ist die berufliche Schule zugleich die von ihnen zuletzt besuchte Schule.

Die Chance, in der Berufsorientierung, Berufsausbildung und (beruflichen) Weiterbildung, Schülerinnen und Schüler Routinen und Know-how zur Vermeidung berufsbezogener Erkrankungen, vermeidbarer Krankheiten sowie zur Stärkung ihrer psychischen und physischen Gesundheit an die Hand zu geben, möchten die Sportlehrkräfte und Lehrkräfte, die keinen Sportunterricht erteilen, gemeinsam bestmöglich nutzen.

Gleichartige Tätigkeiten, Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, die fortwährende Nutzung von bestimmten Maschinen, Werkzeugen und IT-Endgeräten bergen die Gefahr von Berufskrankheiten. Schülerinnen und Schüler sollen diese Gefahren kennen und wissen, wie man sich präventiv durch Sport und Bewegung davor schützen kann. Beispielhaft seien hier typische berufsbedingte Erkrankungen genannt:

- Karpaltunnelsyndrom bei Arbeit mit vibrierenden Werkzeugen
- Wirbelsäulenerkrankungen bei schwerem Heben/Tragen
- Burnout/Depressionen bei stressigen und psychisch belastenden Berufen[2]
- Adipositas und Rückenerkrankungen bei viel sitzender Tätigkeit[3]
- Augen-/Nackenbeschwerden bei zu langer Bildschirmarbeit

---

[1] Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf (bundesgesundheitsministerium.de)

[2] vgl. dazu auch: RKI - Verhalten - Themenblatt: Körperliche Aktivität

[3] Weiterführende Informationen liefert u. a. die DGUV unter Lernen und Gesundheit: Rückenschmerzen und Stress +++aktualisiert+++ (dguv-lug.de); Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung (aerzteblatt.de) Jede achte Depression durch etwas Sport vermeidbar (aerztezeitung.de) Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf (bundesgesundheitsministerium.de)

2. Rahmenbedingungen: Sportunterricht an den beruflichen Schulen

An den Berufsschulen findet im Blockunterricht in den Fachklassen Sport zweistündig pro Woche statt. Im Einzeltagesunterricht ist kein Sportunterricht laut Stundentafel vorgesehen. In der Berufsvorbereitung und Berufsintegration ist Sport ein Wahlmodul im Lernbereich Lebensgestaltung. An Berufsfachschulen ist Sport fester Bestandteil der Stundentafel, ebenso an der Wirtschaftsschule sowie an Fach- und Berufsoberschulen. Da Sportunterricht nicht in allen Klassen stattfindet, gilt es Sport und Bewegung auch über den Sportunterricht hinaus zu fördern.

3. Sport-Konzept an beruflichen Schulen zur Förderung von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden

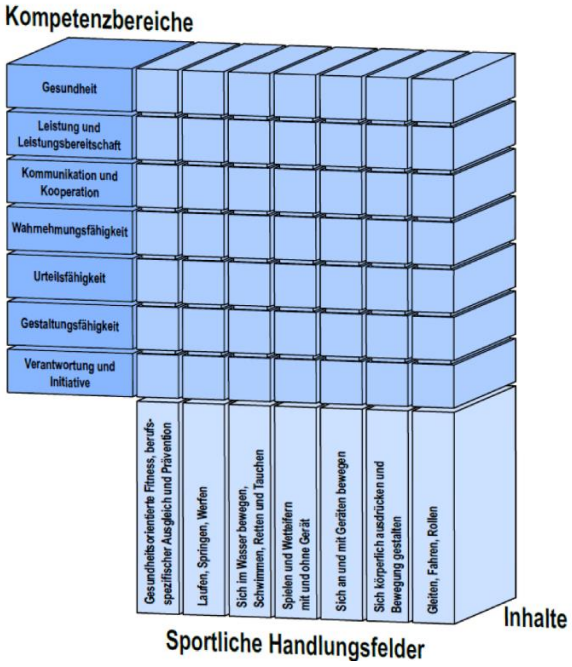
3.1 Ziele

Das Sportkonzept hat zum Ziel, dass Jugendliche und junge Erwachsene an den beruflichen Schulen ein Verständnis für Gesundheit als vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden entwickeln und schätzen lernen. Sie sollen gesundheitsfördernde Faktoren für den jeweiligen Beruf kennenlernen und diese aktiv nutzen und anwenden. Die Schülerinnen und Schüler sollen dafür sensibilisiert werden, welch große Bedeutung regelmäßige, zielgerichtete sportliche Betätigung für ihr Wohlbefinden hat und wie ihre sportliche Fitness zur Minimierung von Verletzungen auch am Arbeitsplatz beitragen kann. Bewegungsförderung (auch außerhalb des Sportunterrichts) und bewusstes Training von Erholungsphasen sollen in den Schulalltag an den beruflichen Schulen verstärkt integriert werden. Damit soll ein Mosaikstein zur Förderung von Resilienz in Beruf und Schule gelegt werden.

3.2 Grundlagen im Lehrplan Sport – Berufsschulen und Berufsfachschulen

Seit dem Schuljahr 2019/20 ist der Lehrplan für den Sportunterricht an Berufsschulen und Berufsfachschulen (Jahrgangsstufen 10 bis 13) neu eingeführt. Er zielt darauf ab, dass die Schülerinnen und Schüler Handlungskompetenzen entwickeln. Sie sollen bereit und dazu fähig sein, sportliche Bewegungs- und Handlungsaufgaben sachgerecht, zielgerichtet, situationsbedingt, verantwortungsbewusst alleine oder im Team zu erfüllen und Problemstellungen erfolgsorientiert sowie möglichst selbstständig zu lösen.

Schematischer Aufbau des Lehrplans



Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, Lehrplan für die Berufsschule und Berufsfachschule, Juli 2019[4]

[4] Allgemeinbildende Lehrpläne Berufsschule | Berufsschule | Berufliche Schulen | Schularten | Willkommen am ISB – dem Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München (bayern.de)

Der Sportunterricht umfasst mehrere sportliche Handlungsfelder. Je nach Umfang des Unterrichts sollen innerhalb der Fachschaft der Berufsgruppe bzw. des Berufs die Handlungsfelder über die Jahrgangsstufen hinweg abgestimmt werden. Dem sportlichen Handlungsfeld "gesundheitsorientierte Fitness, berufsspezifischer Ausgleich und Prävention" kommt eine besondere Bedeutung zu: Es kann in jeder Jahrgangsstufe gewählt werden. Wird es nicht ausgewählt, dann ist der Kompetenzbereich Gesundheit als fester Bestandteil in jede Unterrichtseinheit zu integrieren. Hier setzt das Sportkonzept der städtischen beruflichen Schulen in Nürnberg an.

3.3 Das Nürnberger Sportkonzept

Das Sportkonzept fokussiert auf den Lebensraum Schule als Ganzes. Berücksichtigt wird im Konzept das Fach Sport wie auch Möglichkeiten der Gesundheitsförderung, Bewegungsförderung und des Erlernens von Techniken/Strategien zur Entspannung und Resilienzförderung außerhalb des Sportunterrichts an der Schule. Dabei soll auf die Vernetzung mit außerschulischen Angeboten, auf Übungen auch für zuhause und auf den Transfer für die spätere Berufsphase besonderer Wert gelegt werden.



Quelle: Nürnberger Sportkonzept, entwickelt von den Sportlehrkräften der städtischen beruflichen Schulen und SchB

Das Konzept kombiniert die Bewegungsfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit mit dem ausgleichenden Element der Entspannung und Resilienzförderung.

Je nach Berufsgruppe können Schwerpunkte in den Klassen gesetzt werden. Die Sportlehrkräfte gehen dabei auf die spezifischen Belastungen ihrer Schülerinnen und Schüler ein. Berufsspezifische Trainings sollen den Sportunterricht nachhaltig und regelmäßig ergänzen, aber nicht komplett ersetzen. Damit bleibt u. a. gewährleistet, dass die Schülerinnen und Schüler bei der Auswahl der Trainings und Sportarten auch in Zukunft ein Stück weit mitentscheiden können.
Der berufsgruppenspezifische Zuschnitt des Sportunterrichts unterstützt das Erleben und Erkennen der Wirkung von sportlicher Betätigung. Das Feedback der Sportlehrkraft als Expertin bzw. Experte stärkt die richtige Ausführung der Bewegungsabläufe. Daneben bilden Aspekte, wie gesunde Ernährung, Erste Hilfe und Hygiene die Grundlage für kleine Impulse außerhalb des Sportunterrichts. So wird auch das Erkennen gesundheitsfördernder Faktoren für den jeweiligen Beruf geschult.

Durch die o. g. Berufsspezifität trägt das Nürnberger Sportkonzept dem im Lehrplan Sport verankerten Grundgedanken der Verletzungsminimierung und Unfallverhütung Rechnung – in Schule, Betrieb und im Alltag. Grundgedanke ist es dabei, dass Schülerinnen und Schüler, die sich gekonnt und routiniert bewegen können, weniger häufig schwere (Arbeits-)Unfälle erleiden.

Das Nürnberger Sportkonzept setzt auf kontinuierliche Wiederholung von kürzeren Trainingssequenzen, die nicht eine komplette Sportstunde umfassen. Gleichzeitig sollen kleine Bewegungseinheiten und Impulse eingeübt und Stück für Stück zur Gewohnheit werden, sodass sich Schülerinnen und Schüler an ein höheres Maß von Bewegung im Alltag gewöhnen und dieses selbstständig fortführen. Dies kann z. B. gefördert werden durch bewegte (Kurz-)Pausen, Bewegungseinheiten im Regelunterricht oder auch in Vertretungsstunden.

Dazu stellen Sportlehrkräfte und Lehrkräfte, die keinen Sportunterricht erteilen, anschaulich ausgearbeitete Unterrichtsbeispiele als Dateien im Sport-Team zur Verfügung: Diese umfassen Einheiten zu Bewegungsbeispielen im Alltag, Einheiten für den Sportunterricht und eine Ideenbörse. Mittlerweile ist eine umfangreiche Materialsammlung entstanden, die laufend ergänzt wird.

Alle ausgearbeiteten Sport- und Bewegungseinheiten werden von der Fachbetreuung gesichtet, geprüft und danach in die Materialsammlung hochgeladen.

Lehrkräfte der beruflichen Schulen können ins Sport-Team aufgenommen werden und die Materialien nutzen.

Ein Fachtag Sport mit allen Sportlehrkräften der beruflichen Schulen ist am 30.09.2024 geplant. An diesem Tag werden die Sport- und Bewegungseinheiten vorgestellt, praktisch getestet und reflektiert.

Das Sportkonzept soll dadurch „mit Leben gefüllt“, von möglichst vielen Kolleginnen und Kollegen, auch „Nicht-Sportlehrkräften“, genutzt und stetig erweitert werden.

Anhang

Nürnberger Sportkonzept für berufliche Schulen